

regards

« Prenons nos livres et nos stylos.
Ce sont nos armes les plus puissantes.
Un enfant, un professeur, un livre et
un stylo peuvent changer le monde »

Malala Yousafzai
Prix Nobel de la Paix

VOLUME 14 NUMÉRO 7 - SEPTEMBRE 2019

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

VOISINAGE en fête

8 SEPTEMBRE
2019
De 11 h à 16 h
Au Parc Belvédère



page 7



Prochain conte en pyjama

Mercredi
4 septembre
à 18 h 30

C'est gratuit!

page 3

On fleurit notre quartier



page 7

Un geste
du cœur
de la Clinique dentaire
Boutin-Langlois pour
la Marche de l'espoir



page 4

Contactez votre caisse
pour l'ensemble de vos projets;
plusieurs produits et services sont
disponibles selon vos besoins!

819 565-9991



Desjardins
Caisse des Deux-Rivières
de Sherbrooke

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke

**Prochaine date de tombée
des textes et des publicités**
10 SEPTEMBRE 2019

**Prochaine date
de parution**
2 OCTOBRE 2019

RÉDACTION
600, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 6G7
Tél. : 819 342-0996
journalregards@gmail.com

PUBLICITÉ
Françoise Doyon-Morin
(819) 342-0996
journalregards@gmail.com

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

En
partenariat
avec :



Corporation Ascot en Santé
info@ascotensante.org
819 342-0996

<https://www.facebook.com/AscotenSante/>

Regards est réalisé grâce à la participation financière du Ministère de la Culture et des Communications du Québec, de l'Arrondissement du Mont-Bellevue.



Arrondissement
du Mont-Bellevue

Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :
<https://concertationascotensante.wordpress.com/>

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4950 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination : Françoise Doyon-Morin

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; vacant vice-présidente; Évelyne Lapierre, secrétaire; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Line Hogue, administratrice; Mylène Bérubé, membre représentant Ascot en Santé; Liliana Léal, personne-ressource.

Regards est un journal communautaire dont la mission est de participer à la mobilisation des citoyens, des organismes et des institutions du quartier Ascot. Son contenu rédactionnel contribue à mettre en valeur la richesse du tissu social et culturel local. Les opinions émises dans les textes publiés dans ce journal n'engagent que leurs auteurs. *Regards* ne s'en tient pas responsable.

Ne jetez pas ce numéro de Regards : recyclez son papier!

<https://www.facebook.com/JournalRegards/>

Regards est imprimé par :

D'une qualité et service
impressionnant

Imprimés commerciaux | **Conception graphique**
Service de lettrage | **Estimation gratuite**

mcarriere@bellnet.ca | econolitho@cooptel.qc.ca

975-1, chemin Hamel, Sherbrooke, QC J1R 0P7 819 569-0219

Campagne électorale fédérale

Au moment où vous lisez ces lignes, la campagne électorale fédérale est en marche. Les candidats de plusieurs partis politiques sollicitent votre appui. Prenez le temps de les écouter et faites-vous une opinion sur la personne qui pourra le mieux vous représenter à Ottawa.

Comme citoyen, nous avons un devoir d'exercer notre droit de vote. Plusieurs de nos concitoyens ont fui leur pays pour pouvoir exercer **LIBREMENT** ce droit. La démocratie se manifeste ici par la liberté de choix. À vous d'agir.

Voisinage en fête

La super fête de quartier «VOISINAGE EN FÊTE» se tient dimanche le 8 septembre au parc Belvédère de 11 h à 16 h. C'est une tradition à Ascot depuis plus de 35 ans. La dernière édition avait attiré plus de 1 500 personnes.

se réunir pour célébrer notre quartier. Presque tous les organismes communautaires ont un kiosque pour se faire connaître. Venez nombreuses et nombreux vous amuser dans une ambiance festive et conviviale. **BIENVENUE** à nos nouveaux résidents.

C'est une occasion exceptionnelle pour les familles de

Jardins communautaires

Encore une fois cette année, les jardiniers en herbe sont nombreux dans les jardins de la rue Thibault. Nous avons pu déjà goûter à certains légumes, et la récolte s'annonce très bonne.

beaucoup par la connaissance de l'autre.

Nous y avons découvert des recettes différentes et intéressantes sur des traditions culinaires d'ailleurs. Les couleurs aux jardins sont magnifiques et très appétissantes. Allez-y pour vous imprégner de ces saveurs.

Prenez le temps d'aller sous le chapiteau pour jaser avec des gens exceptionnels. Vous entendrez des histoires intéressantes sur les pratiques de jardinage dans les pays d'origine de plusieurs d'entre eux. L'intégration se fait

Au plaisir!

Jn-Guy Saint-Gelais,
président



Le système de consigne La Tasse maintenant disponible à Sherbrooke



Françoise DOYON-MORIN
Agente de projet et de mobilisation citoyenne chez Ascot en Santé

La Ville de Sherbrooke et ses partenaires (La Vague, Commerce Sherbrooke, Université de Sherbrooke et Université Bishop's) sont heureux de présenter La Tasse, un système de consigne qui permet aux consommateurs et aux consommatrices qui ont oublié leur tasse réutilisable personnelle d'obtenir une tasse réutilisable au coût de 5 \$ auprès des commerces participants et de l'échanger pour une autre tasse lors d'un achat subséquent ou de se la faire rembourser, et ce, dans n'importe quel commerce du réseau.

« Ce système de consigne de tasses réutilisables permet aux gens d'éviter d'utiliser des gobelets à usage unique qui, trop souvent, terminent leur vie utile dans les sites d'enfouissement. En rapportant leur tasse en bon état, sale ou propre, au commerçant, ces gens adhèrent au principe de réemploi », explique Mme Karine Godbout, présidente du comité de l'environnement.



Les tasses sont vendues au prix coûtant de 5 \$ dans les commerces suivants : Bistro Kaapeh Espresso, Le Tassé Café De Quartier, Café général conserverie, le Café Aragon, Célestine Café, Boulangerie Les Vraies Richesses, la Crèmerie AMS, Le Guichet - Cafés à emporter, Savoroso, Dépanneur Caleb, Université de Sherbrooke et Université Bishop's. Pour consulter la carte des commerces du réseau La Tasse : <https://www.latasse.org/lereseau>.

Ces commerçants et commerçantes ont pu compter sur l'accompagnement de la Ville de Sherbrooke, de Commerce Sherbrooke et de La

Vague pour implanter ce système de consigne dans leur commerce.

« Nous espérons que de nombreux autres commerces sherbrookoïses emboîteront le pas et offriront aussi La Tasse au cours des prochains mois », indique M. Steve Lussier, maire de la Ville de Sherbrooke.

Soulignons que cette initiative s'inscrit dans le Plan de gestion des matières résiduelles 2016-2020 de la Ville de Sherbrooke.

Article de Info Commerce Sherbrooke adapté par Françoise Doyon-Morin, *chroniqueuse*



C'est gratuit!

Prochain conte en pyjama

Mercredi 4 septembre

18 h 30

Local de quartier
475, rue McManamy, #102



Informations :

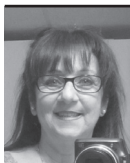
Françoise Doyon-Morin
819 342-0996
info@ascotensante.org



Collation offerte sur place et prix de participation.



Un geste du cœur de la Clinique dentaire Boutin-Langlois pour la Marche de l'espoir



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

La clinique dentaire Boutin-Langlois fait preuve d'une grande générosité. En plus d'être présente pour sa clientèle, elle est à l'écoute des besoins des gens. Ne restant pas insensible face à une patiente atteinte de sclérose en plaques, toute l'équipe de la clinique la supporte. Un grand geste de sa part. La sclérose en plaques peut frapper à tout moment. Le Canada affiche l'un des taux de sclérose en plaques les plus élevés du monde. En participant à la Marche de l'espoir, vous faites partie d'une collectivité qui se mobilise pour améliorer la vie des personnes touchées par la SP.

Dimanche, le 25 mai 2019, ce sont 1 635 \$ qui ont été ramassés pour la cause. Le personnel de la clinique s'est réuni avec les parents, les enfants des dentistes Marc et Geneviève, au sourire heureux, et la petite Mimi (fille de Mélyan Drouin) qui dormait paisiblement dans la poussette sur la photo, mais qui fut enjouée toute la journée. Ensemble, ils n'ont pas eu peur de s'impliquer. Le sourire et le plaisir étaient au rendez-vous de la Marche de l'espoir. La cause SP touche de plus en plus la population de tous les âges. En 2018, la Marche de l'espoir a permis d'amasser 8 millions d'un bout à l'autre du pays, grâce au soutien de 31 000 donateurs, participants et bénévoles.

Dr Marc Boutin, dentiste généraliste, est épaulé par sa conjointe : Dre Geneviève Langlois. Elle est aussi dentiste généraliste. Dr Marc Boutin, dirige la clinique dentaire d'une main de maître, entouré d'une équipe à la hauteur des attentes de la clientèle.



Ils ne sont pas juste une clinique dentaire, mais ils n'ont pas peur de sortir de leur zone de confort pour aider et appuyer certaines causes. La clinique dentaire Boutin-Langlois vous propose : une approche unique, professionnelle et humaine, des soins de qualité supérieure, avant-gardistes et à la fine pointe du progrès. Une équipe hautement qualifiée et attentionnée. En plus d'offrir une gamme de soins complète, la clinique dentaire Boutin Langlois se démarque par son expertise particulière en : dentisterie esthétique, traitement de l'articulation de la mâchoire et réhabilitation buccale.

Saviez-vous que... La clinique dentaire Boutin Langlois a fêté son 20e anniversaire le 23 juin 2019? Dre Langlois et Dr Boutin se font un point d'honneur de poursuivre la tradition d'un service familial. Le 5 juin 1999, ils recevaient leurs permis de pratique par le Président de l'Ordre des dentistes du Québec. La clinique est opérationnelle depuis le début des années 1960. Ils disposent de plusieurs instruments de haut niveau technologique. De plus, ils n'utilisent que les meilleurs matériaux disponibles sur le marché. Leurs soins sont sans mercure.

J'ai eu le plaisir de discuter avec madame Mélyan Drouin, assistante

dentaire : « Madame Drouin, depuis combien d'année travaillez-vous pour la clinique Boutin-Langlois? » — « En 2010, j'ai travaillé pendant une période de 2 ans. Après cela, j'ai pris un congé de maternité. En août, cette année, cela fera 1 an que je suis de retour. » — « Parlez-moi de la clinique? » — « Nous avons une clientèle sympathique. Nous sommes chanceux, car nous avons une approche privilégiée. » — « Est-il exact que vous avez des patrons remarquables? » — « Ils sont très humains face aux gens et à leur personnel. »

— « Il paraît que le Dr Marc Boutin a des traits de personnalité bien à lui comme celui d'être un bon leader, soucieux du détail, chaleureux et possédant un bon sens de l'humour. Son acolyte, la Dre Geneviève Langlois, possède une personnalité attachante, un côté minutieux du détail, analytique et une bonne écoute. Ce sont de bonnes personnes qui méritent d'être connues. Merci madame Drouin. » Vous pouvez les contacter au numéro 819-200-0837 ou au 854, rue Belvédère Sud ou encore sur leur page Facebook <https://www.boutinlanglois.com/>. Une clinique dentaire qui a toujours, comme priorité, de répondre à tous vos besoins pour un meilleur sourire.



Rue Chalmers; Géologue canadien (1833-1908)



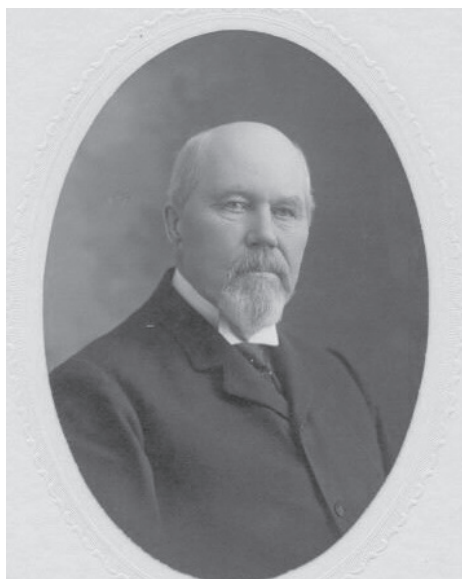
Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

Gérard COTÉ
Société d'histoire et du
musée de Lennoxville-Ascot

La partie nord de la rue Chalmers est ouverte en 2019 au sud de la rue André, dans le développement domiciliaire du *Carré Belvédère*. Le nom de la rue avait été attribué en 2018 par le conseil municipal de Sherbrooke dans un système odonymique sur les mines.

Au XIXe et début du XXe siècle, la région des Cantons-de-l'Est était considérée comme la principale région minière du Canada, surtout à cause de ses mines de cuivre et d'amiante, puis de la ruée vers l'or entre les années 1860 et 1910. Pour en arriver à ce résultat, des géologues ont exploré et cartographié la région depuis le milieu des années 1800; Sir William Edmund Logan (1798-1875), premier directeur de la Commission géologique du Canada à Montréal; Robert Chalmers (1833-1908), qui dresse une carte des placers aurifères en 1898; Robert Wheelock Ells (1845-1911), qui publie une première carte géologique détaillée en 1886; Joseph Obalski (1852-1915), qui fait un inventaire des ressources minérales entre 1883 et 1898 et des mines du canton d'Ascot en 1908; Harold Caswell Cooke (1884-1956), qui établit la première carte géologique détaillée de la région de Sherbrooke en 1948; Pierre St-Julien (1934-2000), qui établit une carte géologique extrêmement détaillée

de Sherbrooke en 1962 et une carte de compilation des Cantons-de-l'Est en 1985; Robert Lamarche (1939-2017) qui détaille encore plus la géologie de Sherbrooke entre 1965 et 1967.



Photo; Société d'histoire naturelle du Nouveau-Brunswick; http://magnificentrocks-rochesmagnifique.ca/image-fra?p=assets/uploads/galleries/Quatenaire_2/1987-17-506.jpg&id=2435&returnID=371

Un de ces géologues, Robert J. Chalmers, est un des pionniers de la géologie des dépôts meubles au Québec. Il est né en 1833 à Belledune au Nouveau-Brunswick. Il fait des études pour devenir enseignant. Il enseigne une dizaine d'années la botanique et les mathématiques à Saint John et à Campbellton. En 1860, il s'établit en Californie et devient directeur de l'Oakland Grammar School. Vers 1880, il revient au Nouveau-Brunswick comme directeur des écoles de Campbellton et fait du journalisme.

À cette époque, il est un membre actif de la Natural History Society of New Brunswick et en est le bibliothécaire. En 1882 et 1883, il assiste les géologues Wallace Board et Loring Bailey qui font de la cartographie géologique au sud-ouest du Nouveau-Brunswick pour la Commission géologique du Canada (CGC). Son premier lien de travail avec la CGC serait, en 1884, la cartographie des formations meubles, particulièrement les dépôts glaciaires de l'ouest du Nouveau-Brunswick, une région particulièrement complexe, puis du nord de cette province en 1886.

À partir de 1888, il réside à logement à Ottawa, tout en gardant sa résidence principale au Nouveau-Brunswick jusqu'en 1895. Jusqu'en 1895 justement, il poursuit sa cartographie à l'est du Nouveau-Brunswick et dans certaines parties de la Nouvelle-Écosse et de l'Île-du-Prince-Édouard. Ses principales contributions au Québec sont, après trois ans de travaux, la publication en 1898 d'une première carte des placers aurifères du sud du Québec, dont les Cantons-de-l'Est et la région de Sherbrooke ainsi qu'une première carte générale des dépôts meubles de la région en 1903. En 1902, l'Université du Nouveau-Brunswick lui décerne un doctorat *honoris causa*. Outre plus d'une trentaine de rapports à la CGC, Robert J. Chalmers a publié une vingtaine d'articles scientifiques, principalement sur l'histoire glaciaire de l'est du Canada. Chalmers décède en 1908 à Ottawa.



On fleurit notre quartier



Françoise DOYON-MORIN

Agente de projet et de
mobilisation citoyenne
chez Ascot en Santé



L'édiction 2019 du projet « On fleurit notre quartier » a été un succès. Cette année, le thème du projet était « Offrir de la couleur, sème le bonheur ».

Encore cette année, plus de quarante citoyens du quartier d'Ascot ont participé à la journée de repotage du 27 mai dernier. Un gros merci à vous, citoyens d'Ascot, pour votre implication!

Cette année, nous avons eu le plaisir d'attribuer trois prix aux participants du concours.

- Mme Darlyne Boulanger remporte un chèque cadeau d'une valeur de 50 \$ de la boutique La Mèche Verte

remis par Mme Julie Gosselin et Mme Caroline Lessard;

- Mme Renée Mathieu remporte un chèque cadeau d'une valeur de 50 \$ du Marché Métro Belvédère remis par M. Richard Champagne;
- M. Karl Perron remporte un chèque cadeau d'une valeur de 50 \$ du Marché Métro Belvédère remis par M. Richard Champagne.

Merci à nos généreux commanditaires de faire de ce concours une réussite!

VOISINAGE en fête

8 SEPTEMBRE 2019
De 11 h à 16 h
Au Parc Belvédère

GRATUIT
ACTIVITÉS POUR TOUS • REPAS
SPECTACLES • KIOSQUES
JEUX D'EAU ET PLUS ENCORE !

*Activité annulée en cas de pluie
Pour information : 819 342-0996

Logos: Ascot en Santé, ISDC, Sherbrooke, metro, Bistro Belvédère



L'éveil à l'écrit avant l'école

Catherine FRADETTE
Orthophoniste et chroniqueuse

Votre petit ne fait pas son entrée à l'école cette année. Toutefois, il commence déjà à se préparer.

Il peut voir différentes lettres et chiffres dans son environnement : le carton de lait, l'horloge, le four à micro-ondes, les affiches de magasin, les pancartes de rues, la liste papier de ses parents, les écritures sur ses chandails, le menu de restaurant, les chiffres sur le cellulaire...

L'enfant est exposé à l'écrit dès son jeune âge. Le parent peut parler des lettres et des chiffres de l'environnement. Par exemple, « Regarde Vincent, c'est écrit 4 sur ton chandail. Comme toi tu as 4 ans! »; « J'ajoute bananes sur la liste d'épicerie »; « C'est écrit ARRÊT sur la pancarte, on doit faire une pause ».



L'enfant apprend à aimer ces symboles tout en s'amusant. Lorsqu'il débutera l'école, il sera déjà à l'affût des lettres et des chiffres. Il aura le goût d'apprendre à les décoder. Ce sera un PLUS pour ses apprentissages à l'école!

*Le parent qui parle une autre langue que le français peut parler des lettres et des chiffres dans sa langue. L'éveil à l'écrit est aussi bon dans les autres langues.



Ensemble, pour un quartier dynamique!

Karine Godbout

Conseillère municipale district d'Ascot

819 572-4666
karineascot@gmail.com

 Karine Godbout-Ascot

Surveiller la date de la prochaine **rencontre citoyenne** pour y participer.



Projet d'intégration à l'emploi – familles 0-5 ans



**Marie-Claire
AKAMENDO BITA**
*Accompagnatrice
en employabilité
Familles 0-5 ans*

Beaucoup d'eau a coulé sous le pont du projet « Accompagnement en employabilité des familles d'enfants 0-5 ans », cette initiative du plan d'action 0-5 ans d'Ascot en Santé et de la Concertation école LaRocque-communauté et qui est porté par l'organisme Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (SAFRIE).

Mis en place en novembre 2017, le projet avait pour objectif de soutenir les parents dans la recherche d'une première expérience de travail, d'un stage ou d'un emploi, selon leur profil et leurs besoins. Aussi, de fournir de l'information pertinente sur la particularité du travail au Québec, ses normes et ses valeurs ainsi que de les accompagner dans la recherche de solutions aux problèmes qui limitent l'accès au marché du travail, comme celui du transport.

Ce projet était au départ financé par Avenir d'enfants. Cependant, en mars 2018, grâce à l'impact du projet, le SAFRIE a reçu un financement de la Ville de Sherbrooke afin de déployer le projet au-delà des limites territoriales des deux tables de concertation.

L'une des réussites du projet aura sans doute été le volet « Sur la route du travail grâce au permis de conduire ».



Les parents rencontraient des difficultés pour se rendre aux milieux de travail éloignés et à des heures atypiques. En effet, de nombreux participants avaient besoin d'un soutien dans leur processus d'obtention d'un permis de conduire. Une entente a même été prise avec une école de conduite de Sherbrooke pour aider ces parents dans leurs démarches. Ce service est particulièrement apprécié des parents immigrants qui ne disposent pas d'un réseau pouvant les soutenir dans l'apprentissage de la conduite automobile.

Le projet en chiffres :

+ de 100 participants ont intégré le marché du travail à temps plein dans des entreprises de Sherbrooke, Valcourt et Coaticook ou comme travailleurs saisonniers dans les fermes aux environs de Sherbrooke

+ de 15 entreprises impliquées

+ de 43 participants en démarches actives pour l'obtention d'un permis de conduire.

Sans doute, un projet est collectif, mais son impact dans les vies est individuel. Felicia, par exemple, a fait partie de la caravane de covoiturage de l'été 2018 vers la ferme Sanders de Compton. Elle a, entre autres, pris part à l'atelier du partenaire CIME, « Conciliation famille-travail-études-proches aidants. » Nous l'avons suivie dans le cadre du volet *Sur la route du travail grâce au permis de conduire*. Félicia a obtenu le précieux sésame. Maintenant, elle a non seulement un emploi, mais elle peut aussi offrir du covoiturage à d'autres personnes dans son milieu de travail.

Pour vos projets d'intégration à l'emploi, venez me rencontrer !

819-345-6480
employabilitefamilles05ans@
gmail.com



Le partage des responsabilités dans l'alimentation



Janie BLAIS-BÉLANGER, Dt.P. M.Sc.
Nutritionniste à
l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Le partage des responsabilités aux repas, vous connaissez? Il s'agit d'un concept qui définit les rôles respectifs des parents et des enfants lorsqu'il est question de nourriture. Le partage des responsabilités contribue à ce que les enfants développent des comportements alimentaires sains qu'ils pourront conserver jusqu'à l'âge adulte. Il permet notamment aux enfants d'apprendre à manger en fonction de leurs besoins, de développer leur autonomie et une ouverture à découvrir de nouveaux aliments. Il permet aussi aux parents d'être rassurés par rapport à l'alimentation de leurs enfants, et installe un contexte agréable moins propice aux tensions lors des repas.



repas assis à la table, en famille, loin des écrans et des distractions.

Comment?

En collaboration avec l'enfant, les parents s'assurent d'une ambiance détendue et agréable à table. Il s'agit d'une occasion parfaite pour avoir des discussions positives entre les membres de la famille.

Combien?

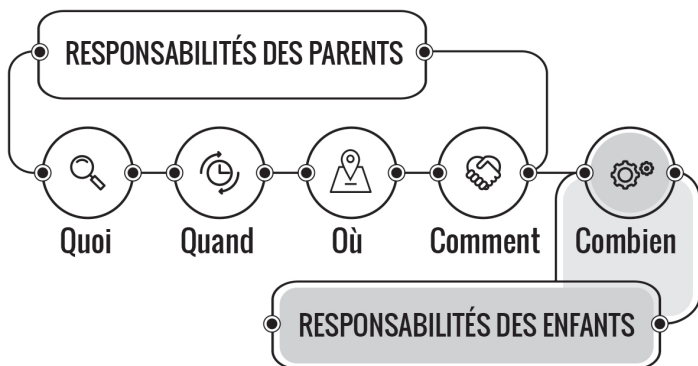
L'unique responsabilité des enfants lors des repas est de déterminer la quantité d'aliments qu'ils mangent. Ils sont les seuls à pouvoir écouter les besoins que leur exprime leur corps. Ici, le rôle des parents consiste à les aider à respecter leur faim. Faites confiance à vos enfants et laissez-les choisir, parmi les aliments offerts, lesquels ils désirent et en quelles quantités. Bien qu'il peut être tentant de négocier quelques bouchées de plus contre un dessert, forcer à manger, quel que soit l'aliment, n'est pas recommandé. Si un enfant mange peu ou refuse le repas, expliquez-lui que la prochaine occasion de manger sera à la collation.

Ainsi, rappelez-vous, les adultes sont responsables du quoi, du quand, du où et du comment tandis que les enfants sont les maîtres du combien.

Références :

EllynSatter Institute. (2019). Division of responsibility, site Internet, <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>, consulté le 2019/07/31.

Guevremont, G. et Lortie, M. C. (2008). Manger, un jeu d'enfant. Édition La Presse, 320 p.



Quoi?

Ce sont les parents qui décident du menu. Autant que possible, misez sur la variété et l'équilibre des repas. Idéalement, n'offrez qu'un seul choix de menu pour toute la famille. Misez sur des aliments que vos enfants apprécient tout en intégrant régulièrement des aliments moins familiers.

Quand?

À la maison, la responsabilité de déterminer les heures des repas et des collations revient aux parents. Il est avantageux de privilégier un horaire régulier afin de contribuer au sentiment de sécurité des enfants et de les aider à prendre conscience de leurs signaux de faim.

Où?

Ce sont les parents qui choisissent l'endroit où les enfants mangent. Aussi souvent que possible, privilégiez les



La rentrée...



Jn-Guy SAINT-GELAIS
Surveillant de quartier
Arr. du Mont-Bellevue

Les vacances sont terminées, et les jeunes sont de retour à l'école. Depuis plus de 10 ans, nous vous répétons les règles de sécurité à observer pour protéger nos jeunes. Cette année ne fait pas exception.

Les statistiques de la dernière année ont démontré que les automobilistes ne respectent pas les limites de vitesse dans les zones scolaires. Plusieurs ignorent les feux clignotants des autobus scolaires. LA POLICE A DÉCIDÉ D'AGIR pour contrer ce phénomène.

En effet, la présence policière dans les zones scolaires est accrue cette année. Des patrouilles spéciales circuleront dans les rues pour faire respecter la réglementation sur les autobus d'écoliers. Les amendes sont salées, et c'est tolérance zéro.

Sur la rue Thibault, face à l'école Jean XXIII, la signalisation a été changée. La zone de 30 km/h a été raccourcie. Toutefois, la surveillance policière est plus grande. Vaut mieux ralentir pour la sécurité de nos enfants. Les quelques secondes sauvées par votre vitesse risquent de vous coûter cher si vous vous faites attraper. La zone scolaire a été raccourcie et la chaussée est marquée de lignes en zigzag pour attirer l'attention.

Sept écoles de Sherbrooke font partie de cette démarche.

Également, les policiers porteront une attention particulière aux conducteurs qui utilisent leur cellulaire au volant. Ces distractions peuvent entraîner des conséquences graves sur la vie de nos jeunes. Cette année, SOYONS PRUDENTS sur nos rues. La sécurité et l'intégrité de toutes et de tous en dépendent.

À la prochaine.

Jn-Guy Saint-Gelais, *chroniqueur*
Surveillance de quartier,
Arrondissement du Mont-Bellevue
info@surveillancedequartier.org ou
www.surveillancedequartier.org



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8h30 à 21h00

Samedi 8h30 à 20h00

Dimanche 9h00 à 20h00



AIR MILES Jean Coutu

**Payez maintenant vos achats
directement avec vos milles de
récompense AIR MILES.**

Rien de plus simple!

Ayez en main votre carte AIR MILES et votre NIP et le tour est joué.

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins
- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies



Salade de macaroni au saumon express

(DONNE 4 PORTIONS)



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes
en santé

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de macaroni de blé entier
- 2 tasses (500 ml) de petits bouquets de brocoli
- 1 conserve de 213 g de saumon, égouttée
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes (suivre le mode d'emploi sur l'emballage). À deux minutes de la fin de la cuisson, ajouter les bouquets de brocoli.
2. Mettre de côté ½ tasse (125 ml) d'eau de cuisson.
3. Égoutter les pâtes et le brocoli et remettre dans la casserole.
4. Ajouter la conserve de saumon et l'eau de cuisson. Mélanger.
5. Saler et poivrer au goût. La salade peut se manger tiède ou froide.

Plusieurs options s'offrent à vous :

- Vous pouvez remplacer le saumon par un autre poisson en conserve comme le thon pâle.
- Vous pouvez ajouter d'autres légumes à votre salade comme des carottes râpées et des tomates cerise.
- Vous pouvez ajouter du fromage.

Source :

https://alliancesherbrookoise.ca/wp-content/uploads/2017/09/capsule_24_poisson.pdf



À votre écoute:

Je veux connaître votre opinion sur les enjeux qui vous touchent. N'hésitez pas à me contacter!

Pierre-Luc **DUSSEAULT**
Député de Sherbrooke



819-564-4200
www.pierrelucdusseault.npd.ca





■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

1520, rue Dunant
819-569-7923
www.familleespoir.ca

Suivez-nous sur notre page **Facebook!**

Activités pour septembre 2019

**Assemblée générale annuelle,
jeudi le 19 septembre 2019**

**Semaine portes ouvertes chez Famille Espoir du 9 au
13 septembre 2019 !**

Café-causerie familial

Parents, enfants et aînés sont les bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café !

**De 9 h à 11 h 30, le jeudi matin à partir du 26
septembre.**

Groupe d'achats économiques

Économies et recettes pratiques de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux à partir **du jeudi 26 septembre.**

Ateliers de francisation

**Inscription mardi et mercredi les 10 et 11 septembre de
9 h à 11 h.** Se présenter au 1520, rue Dunant.

Sortie aux pommes

Vendredi le 20 septembre : pour inscription 819-569-7923 poste 102 (priorité aux membres).

ACTIVITÉS PARENTS ENFANTS

Tout commence par la famille !

Lieu d'accueil pour les parents accompagnés de jeunes enfants (0-5 ans). Le but est simple ; se rencontrer, se divertir et échanger. Activités mettant de l'avant la relation parent-enfant.

**Le vendredi matin de 9 h 30 à 11 h 30 à partir du 27
septembre (éveil musical).**

ACTIVITÉS JEUNESSE

Répét parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans

Coût minime. Informez-vous au 819-569-7923, poste 103.

Aide aux devoirs et leçons

Pour les jeunes du primaire, du mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45.

Inscription au 819-569-7923, poste 100.

Jeunes musiciens du Monde

La rentrée s'organise chez Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke ! La période d'inscriptions pour les nouveaux élèves aura lieu : **les lundi 17 et mardi 18 septembre entre 17 h et 19 h.**

Tél. : 819-569-7923 poste 104.

Au plaisir de vous accueillir parmi nous !



LA MIE DES ÉCONOMIES



**Au coin des rues
Dieppe et Denault**

**SURPLUS DE PAIN
BISCUITS
GÂTEAUX
CHIPS
ET AUTRES PRODUITS**

**1120, rue de Dieppe,
Sherbrooke J1H 0G2
819 565-1133**



**4 pains *
pour 6,00\$**

* Produits déclassés seulement

Certaines conditions s'appliquent
Sur présentation du coupon rabais
Un seul coupon rabais par personne
Aucune valeur monétaire - Non échangeable
Valide jusqu'au 31 décembre 2019





■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

991, rue Kingston, Sherbrooke, (Québec) J1H 3S2
Tél. (819) 822-0835
familleplus@qc.aira.com
Suivez-nous sur notre page **Facebook!**

Pour les familles ayant des enfants de 5 ans et moins.

Cotisation familiale annuelle de 10 \$.
Activités gratuites (sauf pour la halte-garderie).

ACTIVITÉS PARENT-ENFANT (9 h à 11 h)

Lundis animés :

venez nous rejoindre pour différentes activités. Avant-midi variés avec chanson, histoire, bricolage, jeux libres et jasette entre parents. Bienvenue aux parents avec poupons.

Mardis en famille :

Activités pour enfants et parents sur différents thèmes stimulants : activités physiques, cuisine, bricolage, éveil musical, heure du conte, etc.

ACTIVITÉS PARENT(9 h à 11 h)

Matinées Parents:

Plusieurs thèmes abordés le jeudi. Halte-garderie gratuite pendant l'activité.

HALTE-GARDERIE

Mercredi au vendredi de 8 h à 16 h 30 pour enfants de 18 mois à 5 ans.

■ COMMUN'ACTION SAINTE-JEANNE-D'ARC INC

ÉPICERIE SOLIDAIRE...

Envie de petits prix ???

Depuis maintenant un an, l'Épicerie Solidaire a ouvert ses portes pour offrir aux gens des denrées alimentaires à moindre coût et accessibles à tous, dans une formule simple et économique. Nous offrons un lieu de discussions et d'échanges, le 1er et le 3e jeudi de chaque mois, **parce qu'ensemble, on va plus loin.**

Argent comptant seulement.

Information : (819) 239-9444 ou
www.commun-action.ca

VENDREDIS ANIMÉS : TOUS LES VENDREDIS DE 9 h À MIDI (GRATUIT)

Chaque vendredi, soyez au rendez-vous pour une série de rencontres gratuites sur différents sujets tels que;

13 sept. : Présentation des services offerts par SARCOVIE. (Alimentation, potpot-roulante, activités du centre).

20 sept. : Budget plus, consommateur : mes choix et influences.

27 sept. : Présentation des services offert par C.A.R.A.G.S. Activités éducatives, sociales et charitable

Programmation sur notre site Facebook

Venez pour jaser, rire, apprendre autour d'un bon café et d'une collation.

ZUMB'ACTION

Activité de levée de fonds pour Commun'Action Ste-Jeanne-d'Arc inc.

Le 14 septembre 2019 au Gymnase du Centre Multi-Loisirs Sherbrooke (CMLS)

situé au 1010, Fairmount, Sherbrooke

9 h = Zumba familiale pour les familles

10 h = Zumba fitness pour les habitués

11h = Zumba Gold pour les moins habitués ou plus âgés

Prix : 10 \$ (prévente) ou 15 \$ sur place

Billets en vente à la réception du CMLS ou sur réservation au 819-239-9444

Zumb'Action
activité de levée de fonds 2019

en partenariat avec le

COMMUN'ACTION Ste-Jeanne d'Arc inc.

CENTRE MULTI LOISIRS SHERBROOKE

3 séances de zumba

10\$ pré vente

ZUMBA kids familiale 9 h

ZUMBA fitness 10 h

ZUMBA gold 11 h

15\$ sur place

c'est un rendez-vous le **14 septembre 2019** au Gymnase du CMLS 1010 Fairmount, Sherbrooke

Billets en vente à la réception du CMLS ou sur réservation: **819-239-9444**

Garderie et Bar à jus santé disponibles sur place

Johanne Dugrenier
Entraîneur certifiée
Studio de l'Envolée Fitness et Danse

Johanne Dugrenier
Hula Hoop



■ **LES COPAINS DE L'ÂGE D'OR DU PRÉCIEUX-SANG**

Activités à tous les Jeudis 13 h à compter du 5 septembre 2019

À l'Église Précieux Sang

- Dîner mensuel
- Jeux de cartes
- Jeux de darts
- Baseball poches

Pour plus d'informations :

819-569-2490

ssclement78@hotmail.com

■ **INTERVENTION DE QUARTIER**

1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9

(819) 570-4000

(819) 578-9336

Programmation septembre 2019

DEMANDE D'AIDE INDIVIDUELLE, EN COUPLE OU EN FAMILLE

Appelez-nous pour un rendez-vous du mardi au vendredi

Sans rendez-vous tous les mardis entre 13 h et 15 h

GROUPE ESPACE CAFÉ

Jeux-artisanat–discussions, etc.

Un mardi sur deux de 10 h à 12 h

(3 septembre - 17 septembre - 1^{er} octobre)

BÉBÉ +

Loisirs et échange entre mères

2e jeudi du mois de 13 h à 15 h

(13 septembre)

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions

Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h

(26 septembre)

FRIPERIE GRATUITE

Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30

(Pour les gens du territoire de l'Intervention de quartier Ascot)

Local fermé les lundis

**ANNONCER
DANS
regards**

ÇA RAPPORTE!

Le journal communautaire Regards est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier. Plus de 80 % d'entre eux ont déjà annoncé dans notre journal.

C'est un partenariat gagnant-gagnant car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

Gens d'affaires, annoncer dans Regards vous intéresse?

N'hésitez pas à nous contacter
Téléphone : 819 342-0996
Courriel : journalregards@gmail.com



PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

■ **SOUTIEN INFORMATIQUE**

Je suis dans la cinquantaine, alors j'ai beaucoup d'expérience, et j'en suis un passionné. Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laisser un message) :

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

www.coopfuneraireestrie.com

Quoi qu'il arrive, vous n'êtes pas seul!

Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



Sept salons, dont le complexe de la rue du 24-Juin
Sherbrooke, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke