



# regards

VOLUME 14, N°2 - MARS 2019

« Exige beaucoup de  
toi-même et attends  
peu des autres. Ainsi  
beaucoup d'ennuis te  
seront épargnés. »  
*Confucius*

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



**Un grand succès  
pour le Souk 2019**

page 3



**Prochain  
conte en  
pyjama**

**Mercredi  
20 mars 18 h 30**

**C'est gratuit!**

page 10

**Avis de  
convocation**

**Assemblée générale annuelle  
avril, daté à confirmer**





**L'astrologue  
ALEXE LUCKY**

page 8

**Paravana  
Dimanche 7 avril 13 h 30**

**CINÉ  
QUARTIER**

page 15

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](http://www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke)

Prochaine date de tombée  
des textes et des publicités  
11 MARS 2019

Prochaine date  
de parution  
3 AVRIL 2019

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

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

ABONNEMENT POSTAL  
20 \$ / 10 numéros

En  
partenariat  
avec :



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

 [www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136](http://www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136)

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



Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :  
[www.amecq.ca/journaux\\_membres/regards/](http://www.amecq.ca/journaux_membres/regards/)

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4950 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination: Sylvie Pagés

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Rachel Quirion vice-présidente; Évelyne Lapierre, secrétaire; Monique Joyal-Painchaud, 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!



Regards est imprimé par :



D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique  
Service de lettrage | Estimation gratuite

[mcarriere@bellnet.ca](mailto:mcarriere@bellnet.ca) | [econolitho@cooptel.qc.ca](mailto:econolitho@cooptel.qc.ca)

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

## NOTE DE LA RÉDACTION

*Ascot'oyer  
On change le monde!*



Équipe du journal

## 2021, les Jeux de la Francophonie

La Ville de Sherbrooke a décidé de poser sa candidature pour organiser les IX<sup>es</sup> Jeux de la Francophonie en 2021. Nous avons une tradition de ville hôte pour de grands événements mondiaux. Encore une fois, nous pourrions montrer à la face du monde notre grande qualité d'hospitalité.

Nous serons toutes et tous invités à proposer nos services comme bénévoles pour la réalisation de cette grande activité. Nous recevrons des participants d'une cinquantaine de pays francophones. Ce sera sûrement une opportunité pour plusieurs de nos concitoyens immigrés de côtoyer des gens de leur pays d'origine.

Les IX<sup>es</sup> Jeux se tiendront du 23 juillet au 1<sup>er</sup> août 2021. Plus de 3 000 participants sont attendus sur notre territoire. Ce sera une grande fête et la célébration de la francophonie mondiale. Nous vous tiendrons au courant des développements dans ce dossier.

Encore une fois, Sherbrooke fera sa marque dans le monde. À suivre...

### La laïcité et les signes religieux

Le gouvernement québécois s'appête à légiférer sur ces sujets.

Malheureusement, le débat a pris une tournure politique où la désinformation vient brouiller la réflexion. Il aurait été plus sain et plus productif de mettre de côté la partisanerie et entretenir un dialogue basé sur l'échange et le respect de l'opinion de l'autre.

Au Québec, nous avons donné l'exemple dans les discussions liées à la loi sur « Mourir dans la dignité ». Les débats ont été empreints de sérénité, de respect et de compassion pour en arriver à une loi qui réponde de tous. Pour ça, il a fallu faire preuve d'ouverture vers l'autre et de souplesse dans les choix à faire.

Ne pourrait-il pas y avoir le même esprit entre les divers intervenants? La société s'en porterait mieux et nous éviterions les divisions et les déchirures. Efforçons-nous de rationaliser l'émotivité. La loi, comme toutes les autres lois, ne sera pas parfaite. Mais, il est sûrement possible de satisfaire la population québécoise. La recherche d'un consensus devrait être la priorité. J'en rêve.

Au plaisir.

Jn-Guy Saint-Gelais,  
président



## Un grand succès pour le Souk 2019



**Sarah BEAUDOIN**  
*Conseillère en  
communications*  
Ascot en Santé

Plus de 1 500 personnes se sont déplacées pour le Souk 2019 qui avait lieu le 3 février dernier de 11 h à 17 h à l'école internationale du Phare. Près d'une trentaine de personnes se sont également déplacées pour le lancement du Souk au Baobab le 2 février en soirée. À l'horaire, il y avait un discours d'ouverture, un conte d'une citoyenne impliquée et une animation culturelle de la part de Benoît Côté, professeur en psychologie interculturelle.

Ceux et celles qui ont participé au Souk ont pu y voir près d'une cinquantaine de kiosques d'organismes communautaires. Il y avait des organismes s'occupant d'accueillir et de donner des services aux personnes immigrantes ainsi que des organismes desservant spécifiquement le quartier d'Ascot. Il y avait aussi un grand nombre de kiosques d'artisanat qui offraient aux visiteuses et aux visiteurs des peintures sur pierres, des sacs, des chapeaux, des bijoux d'origines



culturelles diverses et plusieurs peintures sur toile, sans oublier des ballons originaux sculptés sous différentes formes. Trois commerces sont même venus présenter leurs produits. Près de 1 000 billets de dégustation ont été achetés. Pour seulement 2 \$ par bouchée, les participantes et participants avaient le choix entre des mets de 11 nationalités différentes, allant de l'Afghanistan au Cameroun, de l'Égypte au Canada.

Un grand spectacle de musique et de danse culturelle a également agrémenté l'événement. Les visiteuses et les visiteurs du site pouvaient s'installer à leur aise sur la place publique et assister, sous les immenses banderoles décoratives, aux spectacles gratuits de danses tziganes, Bollywood, africaines,

afrobeat, aux spectacles d'instruments et de tambours, de gumboots... sans oublier, bien sûr, le café offert gratuitement par le Café Vittoria.

Tout cela a bien évidemment été possible grâce à la grande contribution du comité organisateur et de la cinquantaine de bénévoles. Les bénévoles ont vraiment tout donné pour offrir aux visiteuses et aux visiteurs un événement qu'elles et qu'ils ne seraient pas prêts d'oublier. L'aide financière et les bénévoles des organismes partenaires d'Ascot en Santé ont également fait toute la différence.

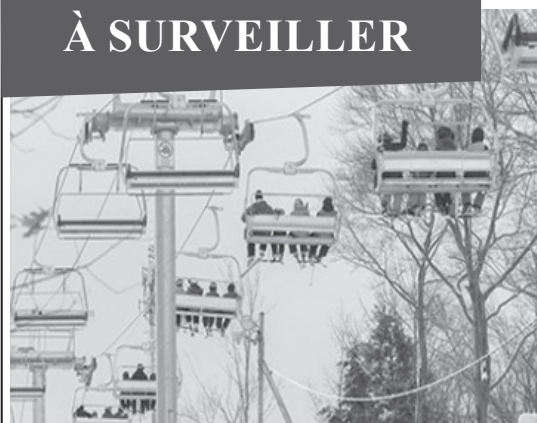
C'est un rendez-vous dans deux ans, pour le Souk 2021! D'ici là, restez à l'affût des différentes assemblées et activités de quartier organisées et publicisées par Ascot en Santé.





Arrondissement  
du Mont-Bellevue

## À SURVEILLER



29 février au 7 mars 2019

### Carnaval de la relâche scolaire de la station de ski du mont Bellevue

Afin de profiter pleinement de la semaine de relâche, l'équipe de la station de ski vous offre forfaits, promotions et activités diverses.

Pour connaître tous les détails, visitez le [www.sherbrooke.ca/skimontbellevue](http://www.sherbrooke.ca/skimontbellevue)

Ou contactez la billetterie au  
819 821-5872.

## RAPPEL

### Abri temporaire pour les autos



Les garages ou abris temporaires installés sur le territoire sherbrookoïse devront être retirés d'ici le 15 avril prochain.

### Poubelles



Le mois de mars est souvent le mois des tempêtes hivernales, nous vous rappelons d'éviter de laisser vos bacs roulants trop longtemps en bordure de rue, et ce, afin de faciliter le travail d'entretien des rues et des trottoirs.

### Stationnement dans les rues



Du 15 novembre au 31 mars, le stationnement de nuit (de minuit à 7 h) à Sherbrooke est interdit en tout temps. Toutefois, certaines nuits de l'hiver pourront faire l'objet d'une levée d'interdiction.



## VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Mars 2019

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 4 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 18 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 25 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil de l'arrondissement des Nations	Bureau d'arrondissement de Jacques-Cartier (2070, boul. de Portland)

Les ordres du jour sont disponibles, le matin même de la séance, dans la section :

- « Conseil municipal » du [sherbrooke.ca/mairie](http://sherbrooke.ca/mairie) pour les ordres du jour du conseil municipal;
- « Séances du conseil d'arrondissement » du [sherbrooke.ca/viedemocratiquemb](http://sherbrooke.ca/viedemocratiquemb) pour les ordres du jour du conseil de l'arrondissement des Nations

**Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993**



## Inscrivez-vous à la session de printemps 2019!



Il est déjà temps de vous inscrire à la session du printemps ! En effet, le Centre vous offre une programmation bien garnie pour le retour du beau temps. Ceux qui désirent bouger ont accès à une panoplie de cours dans la section activités physiques. Les adeptes de cuisine trouveront également leur compte en alimentation. Les cours de langues, d'arts et musique, de techno ainsi que les ateliers de développement de la personne complètent la programmation pour les adultes.

Il ne faut surtout pas oublier la programmation jeunesse. Au programme, soccer, cours de cuisine, danse, dessin et bien plus ! Vous pouvez consulter la programmation complète au [www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com).



### AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale annuelle  
avril, daté à confirmer



## ON VEUT VOUS FAIRE RAYONNER!

En 2019, *Regards* veut faire connaître à ses lecteurs les organismes et les gens qui œuvrent dans le quartier.

**Organismes communautaires, commerçants, clubs sportifs, associations étudiantes ou institutions privées, on veut vous faire RAYONNER!**

**Présentez-nous votre équipe, votre vision, votre programmation, vos nouvelles couleurs ou vos projets à venir pour la communauté.**

**On veut vous CONNAÎTRE!**

**Avec votre collaboration, un cahier spécial de 4 pages sera réalisé pour vous au coût de 500 \$. Seront inclus :**

- ▼ Rédaction du contenu;
- ▼ Mise en page;
- ▼ Visibilité de votre organisation pendant un ou deux mois dans le journal *Regards*;
- ▼ PDF du cahier spécial réutilisable pour d'autres fins de promotion.

Pour plus de détails ou pour réserver votre cahier publicitaire, contactez l'équipe du journal *Regards* :  
Tél. : 819 342-0996  
[journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)



## Parc Roger-Gingues : Conseiller municipal et homme d'affaires (1928-2015)



**Jean-Marie DUBOIS**  
Université de Sherbrooke

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

Ce parc de voisinage de près de 2,2 ha de superficie est aménagé en 2017-2018 sur la rue Imelda-Lefebvre, rue ouverte en 2016. Le parc est drainé par un petit affluent du ruisseau du Marais. Le nom du parc, attribué par le conseil municipal en 2017, rappelle la mémoire d'un conseiller municipal du secteur sensible aux problèmes d'environnement.

Roger Gingues est né à Sherbrooke, le 3 juin 1928. Il est le fils aîné des sept enfants de Romélia Thibault (1906-1979) et de Maurice Gingues (1903-1960), employé à l'usine Julius Kayser, à l'époque, puis courtier immobilier et député fédéral de Sherbrooke de 1940 à 1958. Le pont Maurice-Gingues rappelle sa mémoire. Romélia et Roger s'étaient épousés en 1927 en l'église Saint-Jean-Baptiste. Roger fait ses études à l'école du Centre (maintenant école du Sacré-Coeur), puis à l'Institut Desmarais, école secondaire privée sur la rue Wellington Nord près du théâtre Granada. Il se spécialise ensuite en gestion et marketing à la Faculté de commerce de l'Université de Sherbrooke. Il épouse Beverly

Catherine Parker (1927-2015) en 1953 en l'église St. Patrick's. Le couple a cinq enfants : Maurice, Bernard, Maureen, Mark et Paul.

Roger commence sa carrière vers 1949 comme commis-voyageur pour la quincaillerie J. S. Mitchell & Co. de la rue Wellington Nord, qui fournit charbon, huile et matériaux de construction à de nombreuses industries des Cantons-de-l'Est. Il devient ensuite gérant de Beneficial Finance Co. of Canada et représentant des ventes de l'entreprise Julius Kayser à Montréal. En 1958, il ouvre son commerce, Roger Gingues Chaussures, dans un bâtiment qui existe toujours à l'intersection sud-ouest des rues King Ouest et Alexandre.

En 1970, il entre dans l'équipe *Action civique* du maire Marc Bureau. Il est alors élu conseiller municipal dans le quartier Ouest et le demeure jusqu'en 1986. Préoccupé par les problèmes de pollution et d'appropriation publique des berges de cours d'eau, il est un des membres fondateurs en 1975 et un des présidents de Comité d'hygiène et d'aménagement des rivières Magog et Saint-François (CHARMES). En 1973, Roger ferme son magasin et réoriente sa carrière en devenant relationniste pour Les Laboratoires Shermont. Sur le plan social, il

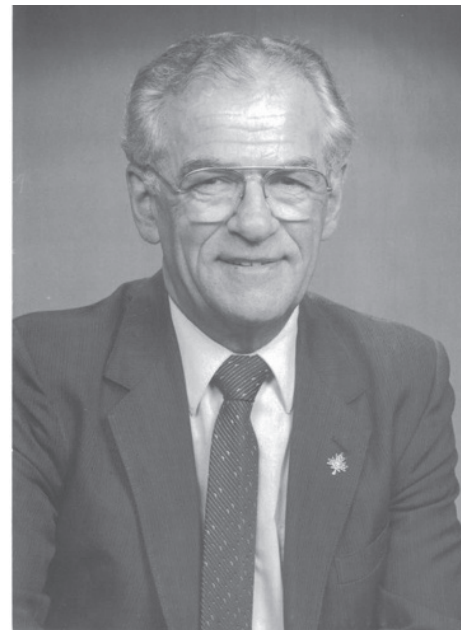


Photo : courtoisie de Paul Gingues, Sherbrooke

participe aux activités de l'Amicale du Sacré-Cœur et de la paroisse de Marie-Médiatrice-de-Toutes-les-Grâces (devenue paroisse de Sainte-Marguerite-Bourgeoys en 2012) dont il est directeur des loisirs dans les années 1960 et 1970. Il est aussi membre des Chevaliers de Colomb, du Lennoxville Country Club et du Club de Réforme. C'est aussi un sportif qui pratique le tennis, le golf, la pêche et il a même été entraîneur-moniteur de plusieurs clubs de hockey. Il décède à Sherbrooke, le 9 octobre 2015.



## La maltraitance envers les aînés, parlons-en!

Plusieurs personnes font difficilement la distinction entre les deux mesures de protection suivantes : Procuration et mandat de protection, pouvant être utilisées pour protéger les biens et désigner un mandataire qui veillera à la sauvegarde du patrimoine. D'autres mesures de protection peuvent être appliquées sans et avec l'autorisation du Tribunal.

Ce mois-ci :

### \*LES FORMES DE MANDAT DE PROTECTION

(anciennement nommé mandat d'inaptitude)

#### Mandat notarié

Le mandat notarié est fait par un notaire et enregistré auprès du registre de la Chambre des notaires du Québec.

#### Mandat devant témoins

Le mandat devant témoins est rédigé par le mandant ou par un tiers suivant les directions du mandant. Il doit être signé par ce dernier en présence de deux témoins qui n'ont aucun intérêt dans le mandat (ils ne doivent donc pas être mandataires désignés). Il existe un modèle que l'on peut télécharger à l'adresse Web suivante : <http://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/publications/mandat.pdf>.

Comme cette forme de mandat n'est pas enregistrée, il est recommandé au mandant d'aviser sa famille, plus particulièrement le mandataire et le mandataire remplaçant, de l'existence du mandat et de l'endroit où il se trouve et de leur en remettre à chacun un exemplaire.

\* Ces informations proviennent du Site Internet :

<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/13-830-10F.pdf>

**Attention à la violation des droits : La personne aînée a le droit de choisir les personnes qu'elle souhaite avoir comme mandataires.**

*Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin? Renseignez-vous à DIRA-Estrie, Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance, au 819-346-0679 pour savoir ce que nous pouvons faire pour vous aider. Service gratuit et confidentiel.*

#### DIRA-Estrie

#### Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance

Carrefour des aînés

300, rue du Conseil, bureau 337

Sherbrooke (Québec) J1G 1J4

819-346-0679



DIRA-Estrie

Centre d'aide aux aînés  
victimes de maltraitance



**Devenez partenaire du plus grand réseau d'opérateurs spécialisés en entretien ménager commercial au Canada**



**Seul JAN-PRO Canada peut vous offrir un partenariat d'affaires avec autant de bénéfices**

#### Clients garantis

- un programme de formation spécifique, avec certification de compétences ;
- un support administratif et technique vous permettant d'opérer votre entreprise à son maximum ;
- des avantages concurrentiels incomparables ;
- des résultats financiers les plus performants de l'industrie.

# JAN-PRO

POUR UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL  
FONCTIONNEL, PERFORMANT ET SÉCURITAIRE

#### ALAIN RATELLE

Directeur régional/Associé

[alain.ratelle@jan-pro.ca](mailto:alain.ratelle@jan-pro.ca)

T. (418) 527-1400 poste 110 | C. (418) 520-2835

[jan-pro.ca](http://jan-pro.ca)



# L'astrologue ALEXE LUCKY, vous tend la main vers un avenir meilleur



**Denyse TREMBLAY**  
dtremb7@videotron.ca

**N**ative de Sherbrooke, elle possède une feuille de route incroyable qui l'a conduite sur le chemin de l'astrologie. En 2012, elle part pour Vancouver étudier en gestion internationale des affaires. En 2013, elle est de retour au Québec pour y travailler et poursuivre d'autres études. En 2015, pour des raisons de gestion, son poste est aboli. Ce fut pour madame Lucky, la période sombre de sa vie. Elle a vécu le découragement, la détresse psychologique et a perdu tous ses repères. Elle se retrouvait devant un grand trou noir, sans issue. Personne ne pouvait l'aider, excepté elle-même.

Elle rêvait d'ouvrir un jour, son restaurant de sushi, domaine dans lequel elle avait excellé dans le passé. Mais le destin en a décidé autrement. Elle contacte l'astrologue américain Ralph Macintyre qu'elle qualifie comme un homme de cœur. Suite à une discussion téléphonique, elle décide de se spécialiser en suivant des cours d'astrologie. Elle inclut dans sa routine, de nouvelles activités physiques comme la méditation et le yoga.

« Parlez-moi de cette période : J'ai été beaucoup critiqué par mon entourage, mes amies et amis, ma famille, car on ne croyait pas en ce métier d'astrologue qu'on ridiculisait. Quand j'allais les voir, ils me disaient, avec une pointe de moquerie: tiens la magicienne qui arrive. On m'évitait, riait de moi, et même me rejetait. Tout s'effondrait autour de moi. Ce fut terrible cette période, mais une chance que ma mère était là à mes côtés, ne me jugeant jamais. Elle m'épaulait et

croyait en moi. Sans elle, je ne serais pas où je suis rendu aujourd'hui. Je lui dois beaucoup et je lui en suis reconnaissante. Maintenant cette période est terminée.

\_Vous avez fait des études dans ce domaine : de 2013 à 2015, vous avez étudié et obtenu votre certificat en Astrologie. Présentement, vous faites votre certificat en Astrologie médicale pour obtenir votre diplôme en 2020. Dites-moi madame Lucky ce que vous pouvez offrir en consultation? \_Je fais de l'Astro-cartographie, l'Astro-



tarot et j'offre la consultation en astrologie ainsi qu'un travail sur la compatibilité amoureuse. En 2017, on vous a diagnostiqué une maladie auto-immune. Expliquez-nous, c'est quoi au juste ? Cette maladie est la spondylarthrite ankylosante qui est une maladie rhumatismale qui atteint surtout la colonne vertébrale et le bas du dos. Pour diagnostiquer cette maladie, j'ai dû rencontrer deux médecins durant deux ans, car les symptômes sont très complexes. Avec les médicaments, je peux la contrôler malgré quelques petits effets secondaires. L'astrologie

médicale va me permettre de mieux comprendre et d'aider les personnes atteintes de cette maladie. Également, l'astrologie va aussi aider les gens qui ont des besoins suite à un deuil, un blocage ou la perte d'un emploi pour les guider sur leur route. Qu'est-ce qui vous rend triste ? \_L'injustice et les gens négatifs. On me demande souvent pourquoi certaines personnes ont tout dans la vie et d'autres rien ? C'est simple, 2 raisons en sont la cause ; on a notre propre façon de penser et on a chacun un karma d'une vie antérieure auquel on ne peut échapper. Souvent, les gens me rappellent pour me dire merci de les avoir aidés. Chacun est libre de croire ou pas !

\_Le bonheur, c'est quoi pour vous ? \_Voir des gens faire ce qu'ils aiment et vivre leur passion. \_Vous faites aussi quelque chose d'impressionnant, dites-moi, c'est quoi ? \_Je crée des projets d'art personnalisé à partir de leur carte du ciel pouvant inclure une photo de leur choix. C'est comme un laminage à mettre sur un mur. J'en ai fait plusieurs à ce jour. \_Vous donnez des conférences ? \_Oui, et je fais aussi de l'animation d'événements dans des soirées. J'ai fait le salon d'Harmonie à Granby le 9-10 février 2019 où j'offrais la numérologie, la carte du ciel, le tarot et plus...

\_Vous avez un message pour nos lecteurs ? \_Toujours croire en soi et surtout ``oser``. Ne pas avoir peur de faire ce qu'on aime dans la vie...» Si vous voulez avoir recours à ses services, vous pouvez la contacter par courriel [Alexelucky@gmail.com](mailto:Alexelucky@gmail.com) ou par sa page Facebook Alexe Lucky. J'ai eu le plaisir de rencontrer une femme de cœur avec une âme reflétant une grande sérénité. Je qualifierais de magique cette capacité qu'elle a d'accompagner les gens dans un grand respect.



# La confiance en soi chez les tout-petits



**Marysol GARCIA R.**

Coordonnatrice 0-5 ans  
Ascot en Santé et Concertation  
école LaRocque-Communauté

**L**a confiance en soi, ça se développe, et ce, depuis qu'on est tout-petit. Faire des commentaires positifs à votre enfant, l'encourager et l'accompagner dans ses apprentissages sont des facteurs qui aideront votre enfant à avoir confiance en lui. Quand vous l'encouragez à faire quelque chose par lui-même, il voit que vous croyez en ses capacités. De plus, en disant à votre enfant des phrases comme « Tu es capable de mettre ton manteau, je te regarde le faire », vous lui montrez que vous êtes là pour l'aider et non pas pour le faire à sa place.

La confiance en soi peut être observée dans plusieurs situations : votre enfant a le goût d'essayer quelque chose de nouveau, il croit en ses capacités de réussir ou encore, il se sent fier après une réussite.

Si les réussites sont importantes pour développer la confiance en soi, les échecs le sont tout autant. Nous ne sommes jamais à l'abri de l'échec et il est important que votre enfant en soit

conscient. Ainsi, lorsqu'il ne réussit pas ce qu'il désirait, il comprendra que c'est tout à fait normal et qu'il a le droit de réessayer. Il ne faut surtout pas avoir peur de se tromper! Cela l'encouragera aussi à essayer de nouvelles choses.

Mais, quoi faire concrètement pour l'aider à développer cette confiance en soi? J'ai trouvé ces conseils sur le site de Naitre et grandir et j'ai voulu vous les partager :

De 0 à 12 mois : Valorisez les efforts de bébé. Par exemple, quand il essaye d'attraper un objet avec sa main ou de ramper vers un jouet qu'il aime, dites-lui : « Vas-y! Tu es capable! »

Entre 1 an et 3 ans : Permettez à votre enfant d'explorer librement son environnement. Cela le rendra

plus confiant. Au lieu de lui interdire quelque chose, mieux vaut rendre l'activité plus sécuritaire. Par exemple, placez des coussins au sol quand il a envie de grimper sur le sofa, au lieu de l'en empêcher.

Entre 3 ans et 5 ans : Pour être capable de s'affirmer en groupe, votre enfant doit bien connaître ses goûts. Pour l'aider, demandez-lui l'activité qu'il a préférée dans sa journée, par exemple, ou encore laissez-le choisir entre deux jeux à la maison. Cela l'habitue ainsi à dire plus facilement ce qu'il préfère, ou encore à être plus confiant devant un autre enfant qui voudrait décider d'un jeu.

Source : [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement/fiche.aspx?doc=aider-enfant-developper-confiance-en-soi](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=aider-enfant-developper-confiance-en-soi)

## La nouvelle recrue de l'équipe 0-5 ans :



Lorena a commencé à la fin janvier en tant qu'agente de liaison 0-5 ans sur le territoire d'Ascot en Santé. N'hésitez pas à lui dire bonjour si vous la croisez dans le quartier! Elle peut vous accompagner dans vos démarches, vous donner des informations sur des activités et plus encore. Pour la contacter, appelez au 873-200-4018.

Tout  
petit  
rappel



Saviez-vous qu'un enfant sur deux est mal installé lors des promenades en auto? D'ailleurs, à compter d'avril 2019, de nouvelles règles concernant les sièges-auto entreront en vigueur au Québec. Faites appel aux experts et assurez-vous que votre enfant est en sécurité! À Sherbrooke, vous pouvez, entre autres, faire appel aux intervenants de Naissance Renaissance Estrie ou de la Police de Sherbrooke.

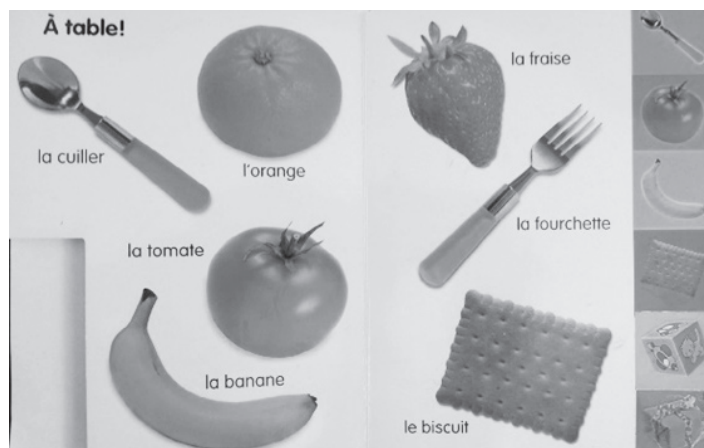


## Les livres sans histoire

Les livres pour enfants sans texte ou avec très peu de texte peuvent être exploités de plusieurs façons. Ils sont particulièrement intéressants pour les petits entre 0 et 5 ans qui ne savent pas encore lire, ou pour les enfants non-francophones de tous âges.

À partir de l'image tirée du livre « *Premiers mots* »

C'est un livre de type imagier. Voici quelques façons de s'amuser avec ces livres que l'on retrouve facilement en bibliothèque ou en magasin. De plus, ils sont la plupart du temps cartonnés, donc parfaits pour les tout-petits.



### 1- Jeux de base (dès 4 mois)

- Pointer les images en les nommant;

par exemple, une tomate, une fourchette.

- Nommer les images que l'on pointe, en ajoutant un adjectif ou un détail;

par exemple, la tomate rouge, l'orange ronde.

- Commenter les images en les pointant;

par exemple, une banane. Toi, tu aimes les bananes. La cuillère, on peut s'en servir pour manger de la compote.

- L'enfant pointe. On nomme l'objet avec ou sans détail.

Par exemple : Oh oui! C'est une belle fraise, un biscuit.

### 2-Jeux un peu plus complexes

Avec les enfants qui s'expriment par quelques mots ou plus

- On peut commencer les questions simples;

par exemple, montre-moi la banane.

- Selon le vocabulaire de l'enfant, on peut faire des petites devinettes;

par exemple, montre-moi le fruit qui est rouge avec une petite queue verte.

- On peut également utiliser des indices qui ne sont pas dans l'image;

par exemple, montre-moi l'objet qui sert à manger des céréales. (Les céréales ne sont pas dans l'image.)

- Une courte histoire peut être inventée à partir des images;

par exemple, c'est l'heure de déjeuner pour Maïka. Ce matin elle veut une fraise et une banane. Elle est très gourmande, alors elle va aussi déguster des céréales avec sa cuillère. Si elle a encore faim, son papa lui donnera un biscuit.

- L'enfant peut aussi faire des devinettes pour son parent, ou s'amuser à inventer des histoires rigolotes avec lui.



## Prochain conte en pyjama

Mercredi 20 mars

18 h 30

École Jean-XXIII  
875, rue Thibault  
\* Conte et souliers

**C'est gratuit!**



Collation offerte sur place  
et prix de participation.

### Informations :

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



## Les traces dans la neige...



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

L'hiver nous a apporté son lot de désagréments. Nous avons eu des problèmes à nous déplacer. Les jeunes ont eu leurs difficultés à se rendre à l'école. Le stationnement a été ardu et compliqué. Les pelles et les souffleuses ont été d'une grande utilité.

Je vous raconte une anecdote. Un soir du début de février, quelle ne fut pas notre surprise de voir un

policien débarquer de son véhicule et marcher sur notre terrain dans une neige fraîchement tombée. Nous sommes allés à sa rencontre. Il nous a expliqué qu'il y avait des pas dans la neige qui se dirigeaient vers l'arrière de la maison. Ça l'intriguait.

C'était mon beau-frère qui, au lieu d'entrer par en avant, avait décidé de passer par la porte arrière. Le policier nous a indiqué qu'il était attentif à ce genre de traces puisque des confrères avaient arrêté des voleurs qui avaient pénétré par effraction dans une résidence.

Cette histoire a une signification

importante. Ça souligne le travail d'observation que la police peut faire lors des patrouilles. Félicitations et merci à ces agents. L'autre leçon à en tirer est que l'hiver n'a pas que des inconvénients. Notre sécurité peut en dépendre. Bravo à ces policières et policiers qui sont « allumés ».

### À la prochaine.

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



# Les impôts



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

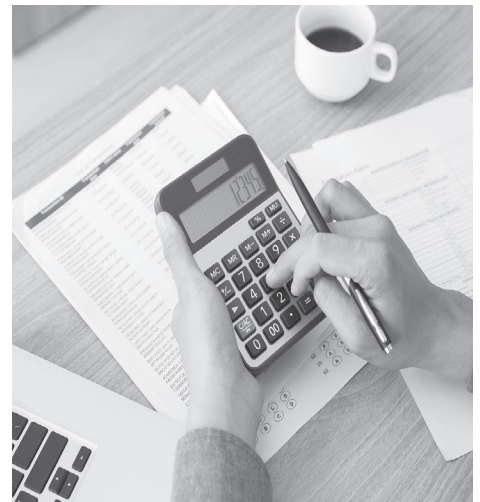
Comme à chaque année, nous vous rappelons de disposer de façon sécuritaire de vos documents et papiers d'impôts. Une déchiqueteuse peut très bien faire l'affaire. Les renseignements personnels apparaissant sur des factures ou des relevés de compte valent une fortune pour les voleurs d'identité. Si vous ne faites pas

attention, ils vous vaudront une fortune de troubles.

Voyez, auprès des membres de la Surveillance de quartier, les moyens de vous départir en toute sécurité de vos documents. Votre sérénité en dépend.

### À la prochaine.

Jn-Guy Saint-Gelais, *chroniqueur* Surveillance de quartier, Arrondissement du Mont-Bellevue  
[info@surveillancedequartier.org](mailto:info@surveillancedequartier.org) ou [www.surveillancedequartier.org](http://www.surveillancedequartier.org)



## ÉPARGNE PLACEMENTS QUÉBEC

PRÉSENTE

### LE RISQUE

Risque n° 6

# SORTIR APRÈS UNE PLUIE VERGLAÇANTE



Il y a des petits risques que l'on aime prendre.  
Mais pour vos projets, **ne prenez aucun risque.**

Découvrez notre CELI et notre REER garantis à 100 %

Communiquez avec l'un de nos agents d'investissement  
1 800 463-5229 | [epq.gouv.qc.ca](http://epq.gouv.qc.ca) | Retrouvez-nous sur

Épargne  
Placements

Québec



# Activités à faire durant le mois de mars



**Janie BLAIS-BÉLANGER**  
Coordonnatrice adjointe à  
l'Alliance sherbrookoise pour des  
jeunes en santé

**A**u revoir froid hivernal de février et bonjour mois de mars! Plusieurs occasions de célébrer durant ce mois : l'arrivée du printemps, la semaine de relâche et le mois de la nutrition. Afin de planifier de beaux moments en famille et de profiter des nombreuses activités offertes à Sherbrooke, voici 10 idées amusantes pour vous inspirer.



## Carnaval de Sherbrooke

Les 2 et 3 mars, le Carnaval de Sherbrooke vous propose plusieurs activités hivernales au parc Jacques-Cartier. Voilà une superbe occasion pour bouger et profiter du grand air. C'est un rendez-vous incontournable ! Renseignez-vous au [www.carnavaldesherbroke.ca](http://www.carnavaldesherbroke.ca).

## Centres d'amusement

Votre famille aime les défis et les sensations fortes? Les centres d'amusement sont des endroits formidables pour se dégourdir les jambes et s'éclater! Retrouvez des installations comme des trampolines, des murs d'escalade, des modules de jeux et de parcours dans les différents centres de la ville : Vertige Escalade, O-Volt, Le Rigolo et Le Module Parkours.

## Cuisiner

Les longs congés et les fins de semaine sont des moments propices à la cuisine en famille. Bien que cuisiner avec les plus jeunes exige de la patience et du

temps, le jeu en vaut la chandelle. Les bienfaits sont nombreux et toute la famille sera gagnante! Visitez le [www.cuisinonsenfamille.ca](http://www.cuisinonsenfamille.ca) pour obtenir des idées de recettes et une panoplie de trucs pratiques.

Aussi, ne manquez pas l'activité *Atelier sucré* offerte aux jeunes de 6 à 12 ans à la bibliothèque municipale Éva-Sénechal le 6 mars prochain. La confection de chocolat n'aura plus de secret pour votre enfant! Informez-vous au 819 821-5597.

## Jouer dehors

En mars, il est encore temps de s'initier aux sports de plein air, comme le ski, la raquette, le patinage et le fatbike. N'oubliez pas de profiter des installations à proximité comme la station du Mont-Bellevue, la Base de plein air André-Nadeau et la patinoire Bleu Blanc Bouge.

Pas besoin d'aller loin pour s'enrichir de nouvelles découvertes! Profitez des plaisirs de la neige en famille avec des activités qui plairont aux petits comme aux grands : glissement, dessins sur la neige, sculptures, bataille de boules de neige, soccer ou football. Que ce soit dans la cour arrière ou à la montagne de ski, toutes les minutes passées à jouer dehors comptent!

## Activités intérieures



Peu importe la température, il faut profiter de la pause bien méritée pour bouger et s'amuser. Les possibilités d'activités à pratiquer à l'intérieur sont multiples à Sherbrooke : quilles, tag laser, yoga, piscine, etc. N'attendez plus!



# Le Vaisseau Entre Les Mondes

Nathaniel Jacob était un exo-archéologue israéliite. Il faisait des fouilles sur la Lune. Car il y a huit ans et demi de ça, on y avait découvert les ruines d'une citée Sélénite datée de 75 000 ans. La vie avait-elle fleuri sur notre satellite naturel? C'était un mystère à résoudre pour notre savant. C'était un défi. Mais un coup dur pour ses convictions religieuses. Car notre homme était un Juif fervent. Sans être fanatique, il craignait les découvertes qu'il allait sûrement « délunir ». Mais peut-être cela pourrait-il avoir un éclairage nouveau, un autre angle de vision sur la Torah : un complément? Nathaniel était prêt à revoir ses convictions. Il voulait savoir au péril de sa vie et de son âme.

Après sept années de fouilles sous les dômes qui recouvraient le site exo-archéologique lunaire 001D, un cri retentissant dans toute la base spatiale lunaire rebondit en échos comme pour ressusciter les morts Sélénites...

— **C'est impossible!!! ???**

Nathaniel arriva sur place, il soufflait comme un vieux phoque.

« *Je devrais écouter ma femme, je fais trop bombance* », se dit Nathaniel.

« Il s'informa des événements.

- Regardez docteur Jacob! Cet anneau en relief qui saille de la pierre! C'est comme une porte étrange. Avant votre arrivée, Stanislas a actionné quelque chose par là. Et l'intérieur du cercle est devenu bleu comme la surface d'un lac le matin à l'aube. Et ce sacré Stan, tête de cochon qu'il est, il n'a pas pris garde à nos avertissements et il est passé dans le Vortex, et celui-

ci s'est refermé. Et plus de traces de Stan! Envolé!

- C'est étrange Mortens?
- Que fait-on maintenant?
- Nous devons en apprendre plus si nous voulons secourir Stanislas. Examinons les environs afin de découvrir ce qu'il a bien pu toucher.

L'équipe reprit les fouilles, comme l'avait ordonné Nathaniel. Ils espéraient ainsi connaître le sort de leur coéquipier, savoir comment ils pouvaient le ramener, En fait, il était curieux de ce mystère, et Nathaniel était un homme de défi.

- Venez voir! On dirait bien un curieux panneau de contrôle!, cria Nathaniel. Dégageons-le!

Tous vinrent aider leur chef d'équipe à dégager l'étrange artefact. Des voyants multicolores s'illuminèrent tout à coup.

Un crachotement d'outre-tombe se fit entendre. Puis on entendit plus clairement comme une voix d'outre-monde. On distingua des brides de mots et finalement des paroles qui s'adressaient à eux.

- Hommes du futur! homme de la terre! Ne pénétrez pas dans le Monde Intercalaire, car seul le danger vous y guette. Vous y entrez au péril de vos vies. Je ne pourrai rien pour vous, car ce que vous entendez date de 181 562 années et trois mois 13 jours 5 heures 51 minutes et 26 secondes. Je serai mort à votre époque. Si vous voulez vraiment secourir votre ami, vous devez trouver l'Endymion et réveillez Lilith dans le Monde intercalaire.
- Qui êtes-vous? Que voulez-vous? Qu'attendez-vous de nous? Où êtes-vous?...
- Une question à la fois. Je suis Harnskel Rivensse Kaahertau. Je vous mets en garde au sujet du Monde intercalaire. Je suis ici mais il y a 181 562 ans et trois mois. Je vous parle du passé. Contactez Lilith dans l'Endymion. Elle est votre seule ressource et... Sssshhhchic! Le contact se rompit...»

Ils se regardèrent, abasourdis. Incrédules.

**À SUIVRE...**

JoHorse



**École internationale  
du Phare**

PROGRAMME RÉGULIER ET  
ÉDUCATION INTERNATIONALE



FESTIVAL  
**CINÉMA DU MONDE**  
DE SHERBROOKE



# CINÉ QUARTIER

Dimanche 7 avril  
13H30

*Se présenter à 13h15*

BAOBAB CAFÉ DE QUARTIER  
1551 rue Dunant, Sherbrooke

## Parvana : une enfance en Afghanistan

Un film de Nora Twomey

Canada - Irlande - Luxembourg | 2017 | Animation | 93 min  
Version française



### SYNOPSIS

Dès 10 ans

En 2001 à Kaboul, Parvana, 11 ans, assiste à l'arrestation arbitraire de son père. Afin de pouvoir travailler et subvenir aux besoins de sa famille, elle doit se déguiser en garçon. Forte des conseils d'une amie qui a usé du même stratagème, elle entreprend de gagner suffisamment d'argent pour obtenir la libération de son père en soudoyant un des gardiens de la prison...

ACTIVITÉ GRATUITE | Pop corn et jus inclus

Réservation : 819 342-0996 - Places limitées

Festival cinéma du monde de Sherbrooke  
4 AU 11 AVRIL  
FCMS.CA | #FCMS2019

En collaboration avec :





# Une soirée à ne pas manquer!

## La soirée spectacle du Centre Multiloisirs Sherbrooke

**V**ous êtes invités à notre toute nouvelle activité-bénéfice, la soirée spectacle avec comme invitée l'humoriste Mélanie Ghanimé. Cet événement a pour but d'amasser des fonds afin de soutenir la mission du Centre, soit offrir un milieu de vie dynamique et convivial où les enfants, les familles et les adultes pourront s'épanouir grâce à des activités de loisir.

La soirée spectacle se tiendra le jeudi 4 avril 2019. Pour débiter la soirée, vous êtes invités dans la salle publique du Centre dès 17 h 30 où des petites bouchées vous seront offertes. Par la suite, vous serez dirigés vers le gymnase afin d'apprécier l'humour authentique de Mélanie Ghanimé à 19 h 30!

Mélanie Ghanimé, diplômée de l'École nationale de l'humour en 2009, a su se tailler une place de choix parmi les humoristes de la relève. Authentique et animée par une spontanéité désarmante, elle partage avec son public ce qui

la choque, ce qui l'allume et cherche à comprendre tout ce qui lui échappe.

N'hésitez pas à nous contacter afin de réserver vos billets!

Une soirée à ne pas manquer!



CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE



### À votre écoute:

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

Pierre-Luc **DUSSEULT**  
Député de Sherbrooke



819-564-4200  
[www.pierrelucdusseault.npd.ca](http://www.pierrelucdusseault.npd.ca)





# Participation citoyenne

L'année 2018, pour notre Table de concertation, a été ponctuée de nombreux changements. Certaines activités ont été annulées, d'autres reportées. Le conseil d'administration a pris d'importantes décisions qui se sont souvent avérées déchirantes.

En guise d'exemple, notons l'annulation de Voisinage en fête et le report du Souk. Un brunch a donc été organisé afin de se retrouver ensemble pour souligner la période des Fêtes. Il s'est tenu un dimanche de décembre. Plus de 80 personnes ont participé à cette activité. Le contenu était varié (repas, conte, musique et chants) et a semblé plaire selon les remarques reçues.

Le 3 février dernier, plus ou moins 1 300 personnes se sont présentées au SOUK. Cette importante participation nous confirme que cette activité est appréciée. J'étais à l'accueil et je peux vous confirmer que les gens venaient

de partout et représentaient toutes les catégories d'âges et de nationalités.

Nous nous souhaitons une année 2019 plus stable. Nous faisons également face à des diminutions de financement qui nous obligent à réorienter nos décisions. L'ensemble des membres du conseil d'administration sont conscients que la participation des citoyens indique que vous êtes attachés à Ascot en Santé. Cela nous incite à continuer à travailler en ce sens. Notre assemblée générale, qui se tiendra en avril, vous donnera l'occasion de vous impliquer à différents niveaux si vous le désirez. On vous y attendra.

Bernadette Cinq-Mars

Pour le C.A. d'Ascot en Santé



## ■ 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.

**Ouvert les 7 et 21 mars prochains, de 14 h à 18 h.**

**Argent comptant seulement**

**Information : (819-) 239-9444 ou**

**www.commun-action.ca**

**VENDREDIS ANIMÉS :**

**TOUS LES VENDREDIS DE 9 h À MIDI**

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

**1er mars :** Présentation FADOQ: Dans la peau d'un ainé (Sensibilisation aux impacts du vieillissement humain)

**8 mars :** Spectacle d'humour sur écran; Claudia Tagbo, humoriste de la Côte d'Ivoire.

**15 mars :** Spectacle d'humour sur écran: Anne Roumanoff, humoriste française.

**22 mars :** Atelier par des étudiants en médecine sur l'alimentation en milieu défavorisé.

**29 mars :** Présentation AQDR: Ma participation sociale. (Trouver satisfaction et sens).

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

**(Pour des raisons hors de notre contrôle, certains thèmes pourraient être modifiés à la dernière minute. Nous nous en excusons à l'avance).**

## INITIATION À LA MÉDITATION

En collaboration avec Mme Judit Mayer, enseignante depuis 30 ans en méditation et sagesse spirituelle, Commun'Action vous invite, une fois par mois, à une soirée de méditation. Découvrez le Pouvoir de la méditation pour devenir le meilleur de vous-même avec Simplicité, Amour, Compassion et Humour.

## Contribution volontaire.

**Date :** Mercredi le 20 mars 2019

**Heure :** de 19 h à 20 h 30

**Lieu :** au local de Commun'Action, situé au 1er étage du CMLS; 1010 rue Fairmount, Sherbrooke

**Contact :** Mme Johanne Goupil au 819-571-3574



## ■ FAMILLE ESPOIR, JEUNES MUSICIENS DU MONDE ET CARREFOUR COMMUNAUTAIRE

1520, rue Dunant  
819-569-7923  
www.famillesespoir.ca  
Suivez-nous sur notre page **Facebook!**

### ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR POUR MARS 2019

**Dîner-rencontre :** Parents, enfants et aînés sont bienvenus ! La soupe est servie à 12 h et par la suite, restez pour assister à une conférence ou pour participer à une activité de 13 h à 15 h. **Le jeudi 14 mars, le sujet *Sortir de sa zone de confort avec l'organisme Élixir*.** Pour le dîner-rencontre du **jeudi 28 mars, le sujet est *Le droit des aînés avec les étudiantes et les étudiants en Droit de l'université de Sherbrooke (Pro Bono)*.**

**Service de halte-garderie offert gratuitement pendant la conférence.**

**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 30 à 11 h 30, le jeudi matin.**

**Groupe d'achats économiques :** Économies et recettes pratiques de 13 h à 15 h, **le jeudi 21 mars.** Une cotisation de 5 \$ est nécessaire.

**Ateliers de francisation :** Se présenter au 1520 rue Dunant, **du lundi au jeudi à 9 h.** Responsable Michel Tringle.

### 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.**

#### **Tout commence avec une chanson!**

Partez à la découverte de votre rythme musical pour les enfants âgés de 0 et 5 ans et leurs parents.

**Le vendredi 29 mars de 9 h 30 à 11 h 30 : Éveil musical avec Jeunes musiciens du monde.**

#### **Soirée Cinéma familiale**

Le **mardi 26 mars** à 18 h. Inscription requise, informez-vous auprès de Johanne au 819-569-7923, poste 103.

## ACTIVITÉS JEUNESSE

### **Répit parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans (Places disponibles) :**

Coût minime, profitez-en ! Informez-vous au 819-569-7923, poste 103

**Aide aux devoirs et leçon :** Pour les jeunes du primaire, **du mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45.** Inscription au 819-569-7923, poste 100.

### **Une place pour moi!**

Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise. C'est une soirée qui t'appartient avec des activités que tu aimes et qui t'intéressent! **Le mercredi de 18 h à 19 h 45.**

**Samedi Jeunesse :** Pour les enfants âgés de 4 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique ! **Le samedi de 10 h à 11 h et 13 h à 14 h 45.**

## JEUNES MUSICIENS DU MONDE

Cours de musique gratuits (incluant le prêt d'un instrument) pour les jeunes de 6 à 18 ans. Cours de groupe : Chansons, Fanfare, etc. Cours le mardi, mercredi, jeudi entre 16 h et 20 h. Renseignez-vous auprès de Christine Fortin, directrice au 819-569-7923 poste 104.

819-569-7923 poste 104

Au plaisir de vous accueillir parmi nous!

Christine Fortin, *Directrice*

Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke  
christine@jeunesmusiciensdumonde.org

Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke est un projet créé en partenariat avec le siège social de Jeunes musiciens du monde à Québec et Famille Espoir.

## ■ 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.

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

## ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

**Lundis animés** de 9 h à 11 h, venez nous rejoindre dans un local de psychomotricité. Avant-midi varié avec chanson, histoire, bricolage, jeux libres et jasette entre parents. Bienvenue aux parents avec poupons.



L'activité se déroule au Centre communautaire Loisirs Sherbrooke 1010, rue Fairmount, Sherbrooke, local Studio au 2<sup>e</sup> étage.

**Mardis tout-petits** de 9 h à 11 h. Activité à faire avec son parent sur différents thèmes stimulants : activités physiques, cuisine, bricolage, éveil musical, heure du conte, etc.

## ACTIVITÉS PARENTS

**Matinées Parents**, plusieurs thèmes différents abordés de 9 h à 11 h le jeudi, halte-garderie gratuite pendant l'activité.

### Halte-Garderie

Mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30, halte-garderie pour enfants de 18 mois à 5 ans.

### Le petit monde de Lucie

Prémamanche pour les 3 à 5 ans, mercredi et vendredi, groupe fermé.

**Consultez notre calendrier des activités sur Facebook!**

## ■ INTERVENTION DE QUARTIER

Local d'intervention de quartier  
1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9  
(819) 570-4000  
(819) 578-9336  
*Local fermé les lundis*

## Programmation Mars 2019

### Demande d'aide individuelle, en couple ou en famille

Du mardi au vendredi (*Appelez ou venez nous voir*)

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

### Groupe espace café

*Jeux-arts-échanges, etc.*

**Un mardi sur deux de 10 h à 12 h**

*(5 mars-19 mars-2 avril)*

### Bébé +

*Loisirs et échange entre mères*

**2<sup>e</sup> jeudi du mois de 13 h à 15 h**

*(28 mars)*

### Bébé Trucs Ascot

*Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions*

**Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h**

*(28 mars)*

## Friperie gratuite

**Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30**

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



## 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. Leur taux de satisfaction est élevé.

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

Gens d'affaire, annoncer dans *Regards* vous intéresse?

N'hésitez pas à nous contacter  
Téléphone : 819 342-0996  
Courriel : [journalregards@gmail.com](mailto: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](mailto:labroi2006@yahoo.fr)**

## ■ L'ÉPICERIE SOLIDAIRE DE COMMUN'ACTION STE-JEANNE-D'ARC

Vous ouvre ses portes à tous les 1<sup>er</sup>s et 3<sup>e</sup>s jeudi du mois, au 1010 rue Fairmount (1<sup>er</sup> étage), angle Galt O, entre 14 h et 18 h.

Denrées non périssables offertes à petits prix, pour tous et pour toutes!



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

[www.coopfuneraireestrie.com](http://www.coopfuneraireestrie.com)

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

### **Services complets**

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

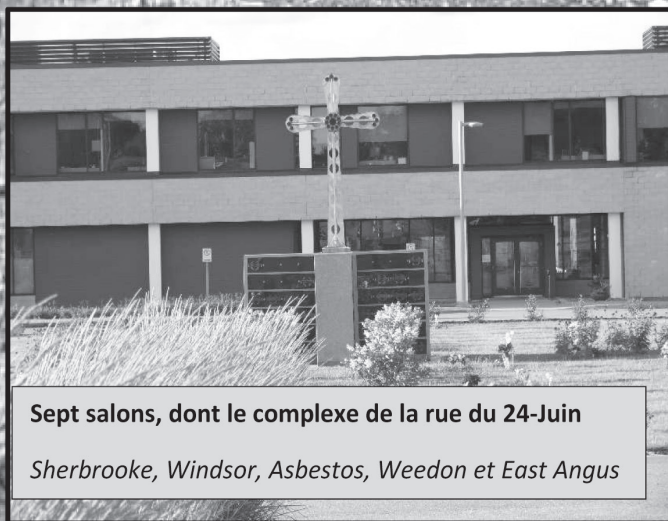
Columbariums

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