



regards



“Etudier vaut mieux qu’ignorer”

- Proverbe québécois

VOLUME 12, N°7 - SEPTEMBRE 2017

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D’ASCOT



Un cadeau à offrir à votre enfant : le goût de marcher!

page 10

À NE PAS MANQUER !

Voisinage en fête

10 septembre
11 h 00
Parc Belvédère

page 12

Avis de convocation



Assemblée de quartier

Mercredi le 4 octobre
à 17 h 00

page 2



Courez la chance de gagner un crédit-voyage de 2 000 \$

Campagne de financement
2017 du journal *Regards*

page 8

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 2017

Prochaine date de parution
4 OCTOBRE 2017

RÉDACTION
785, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 3B3
Tél. : 819 342-0996
journalregards@yahoo.ca

PUBLICITÉ
Sylvie Pagès (819) 342-0996
journalregards@yahoo.ca

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

D'autres réfugiés à venir... ?

Les politiques d'immigration du président américain entraînent des bouleversements énormes pour bon nombre de résidents temporaires aux États-Unis. Les Haïtiens, entre autres, sont nombreux à déborder nos frontières dans l'espoir d'une vie meilleure. Tous les Canadiens doivent faire appel à leurs valeurs humanitaires.

et intégrer ces nouveaux réfugiés haïtiens parmi nous. Les besoins de main-d'œuvre sont grands, et il y a sûrement des travailleurs qualifiés dans ces nouveaux arrivants.

Au moment où nous écrivons ces lignes (10 août), il n'y a pas eu encore de demandes d'accueil en région. Le Service d'Aide aux Néo-Canadiens de Sherbrooke (SANC) est prêt à répondre aux besoins de ces nouveaux réfugiés. Soyons ouverts d'esprit comme nous le sommes habituellement. Ces gens ont besoin de nous pour bénéficier d'une terre d'accueil agréable et chaleureuse.

En Estrie, nos recherches ne nous ont pas permis de connaître le nombre de résidents. Toutefois, nous savons que des représentants de cette communauté vivent en région. Il ne serait donc pas surprenant de voir grossir la communauté haïtienne.

Bienvenue chez nous, chez vous.

Surtout que nous avons une grande capacité d'accueil et une expertise exceptionnelle dans ce domaine. Après les Syriens, nous pouvons certainement accueillir

Au plaisir!

Jn-Guy Saint-Gelais, *président*

En partenariat avec :



Corporation Ascot en Santé
AscotEnSante@csrs.qc.ca
819 342-0996
TremblaySa@csrs.qc.ca

 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 et de la Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke.



Regards est aussi disponible en format PDF sur le site : www.amecq.ca/journaux_membres/regards/

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4900 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination : Sylvie Pagès

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy St-Gelais, président; Évelyne Lapière, secrétaire; Rachel Quirion, administratrice; Gabriela Briota, administratrice; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Sandy Tremblay, 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 | econolitho@cooptel.qc.ca

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

mercredi

4

octobre

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée de quartier

Un gouter sera offert sur place

à 17 h 00

Au 600, rue Thibault



Confirmez votre présence auprès de Sylvie Pagès
819 342-0996 ou ascotensante@csrs.qc.ca



Un quartier en développement



**Équipe
d'Ascot en Santé**

Le 29 juin dernier, le président de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (C.S.R.S), monsieur Gilles Normand, accompagné du député Luc Fortin annonçait l'appui financier du gouvernement du Québec pour l'agrandissement de l'école Jean-XXIII, dont le coût total est évalué à plus de 4,3 M\$.

L'agrandissement permettra d'ajouter huit nouvelles classes, des blocs sanitaires, des vestiaires et des locaux techniques à l'école Jean-XXIII. L'échéancier du moment où les élèves de l'école Jean-XXIII devraient pouvoir bénéficier de leur nouvelle installation demeure encore à déterminer à ce moment-ci.

Clin d'oeil à :

Denyse Tremblay



Café populaire

Le projet de café populaire prend enfin forme. Nous vous invitons à vous rendre au 1551, rue Dunant pour voir l'évolution des travaux. Nous pouvons également vous annoncer que le café populaire s'appellera le Baobab, café de quartier. L'ouverture est prévue dans les prochaines semaines. Tous les détails dans la prochaine parution du journal *Regards*. Nous avons très hâte de vous accueillir.

Fleurir le quartier

Voici les gagnants du concours Fleurir le quartier 2017. Merci à nos commanditaires !



Katherine Morisson de chez Famille Espoir, Madame Jessyca (gagnante d'un certificat cadeau de 50 \$ à La mère verte) et Karine Veilleux représentante de La Mèche Verte.



Sophie Caron de chez Famille Espoir, M. Richard Champagne (propriétaire du Métro Belvédère) et un gagnant d'un des deux certificats de 50\$ chez Métro, M. Denis Lacharité. Absente de la photo Madame Longina Velasquez.



Arrondissement
du Mont-Bellevue

RAPPEL

Période d'inscriptions dans les deux centres communautaires de l'arrondissement



Centre Communautaire
de Loisir Sherbrooke

Période d'inscriptions : débutée le lundi 21 août 2017. En personne, par téléphone ou par Internet pour tous les groupes d'âge.

Site Internet : www.loisirsherbrooke.com
Courriel : info@loisirsherbrooke.com
Téléphone : 819 821-5601
Adresse : 1010, rue Fairmount, Sherbrooke (Québec) J1H 3N3



Période d'inscriptions : débutée le mardi 15 août 2017. En personne, par téléphone ou par Internet pour tous les groupes d'âge.

Site Internet : www.carrefouracesloisirs.com
Courriel : info@carrefouracesloisirs.com
Téléphone : 819 821-1995
Adresse : 172, rue Élane-C.-Poirier, Sherbrooke (Québec) J1H 2C5

À SURVEILLER

Rendez-vous d'Howard
8 au 10 septembre 2017
Lieu : parc du Domaine Howard
Renseignements :
www.rendezvousdhoward.com

Loisir-O-Max
Samedi 9 septembre 2017
Lieu : Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke
Renseignements : 819 821-5601
ou www.loisirsherbrooke.com

Courir 6 h en cœur
Samedi 9 septembre 2017
Lieu : Parc Lucien-Blanchard
Renseignements :
courirencoeur.ca

Dystromarche de l'Estric
Dimanche 10 septembre 2017
Lieu : parc Lucien-Blanchard
Renseignements :
www.dystromarche.ca

Voisinage en fête
Dimanche 10 septembre 2017
Lieu : parc Belvédère, 500, rue Thibault (arrondissement du Mont-Bellevue)
Renseignements : 819 342-0996
ou ascotensante@csrs.qc.ca

Je roule pour l'autisme
Jeudi 14 septembre 2017
Lieu : parc Lucien-Blanchard

Fête des familles de l'arrondissement du Mont-Bellevue
Samedi 23 septembre 2017
(Remis au lendemain en cas de pluie)
Lieu : parc du Mont-Bellevue, 1440, rue Brébeuf (entrée vers le chalet Antonio-Pinard)
Renseignements : Arrondissement du Mont-Bellevue, 819 563-3993
ou
arr.mont-bellevue@ville.sherbrooke.qc.ca

Mini Maker Faire
Samedi 30 septembre 2017
Lieu : Place de la Cité
Renseignements : 514 346-3474
ou coordo.as@lafabriqucoop.org

Abi et la course des mille pattes
Samedi 30 septembre 2017
Lieu : Université de Sherbrooke, 2500, boulevard de l'Université



VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – septembre 2017

Date	Heure	Séance	Lieu
Mardi 5 septembre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 18 septembre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 26 septembre	19h	Conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue	Bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)

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

- « Conseil municipal » du sherbrooke.ca/mairie pour les ordres du jour du conseil municipal;
- « Séances du conseil d'arrondissement » du sherbrooke.ca/viedemocratiquemb pour les ordres du jour du conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue.

De plus, il vous est possible de visionner les séances du conseil municipal en rediffusion sur la chaîne MATv et sur COGECO et de les consulter en webdiffusion. Pour plus de détails, rendez-vous au sherbrooke.ca/telediffusion.

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993



Du mouvement à l'intervention de quartier



Bonjour, je m'appelle Jessika Burns, je suis nouvelle intervenante dédiée pour les personnes âgées dans le quartier Ascot. Mon premier mandat est au soutien à domicile du CIUSSS de l'Estrie CHUS (CLSC) pour les personnes

âgées en perte d'autonomie et leurs aidants. Je débiterai des activités tous les mercredis après-midi pour les personnes âgées (échanges, jeux, art) dès le 6 septembre de 14 h à 16 h au local de quartier. Si vous avez des questions en lien avec les problématiques reliées à la perte d'autonomie, les services à domicile ou toutes autres questions concernant les personnes âgées (services, organismes), n'hésitez pas à appeler au 819-570-4000 ou venez me voir les mercredis après-midi au local de quartier.

Je profite de l'occasion pour vous présenter le reste de l'équipe d'intervention de quartier :



Arzémina
Intervenante de quartier



Amélie
Intervenante dédiée
Enfance Jeunesse Famille



Sonia
Intervenante dédiée
Santé mentale Adulte



Pamela-Ann
Intervenante dédiée
Enfance Jeunesse Famille 5-17 ans

ÉLECTIONS MUNICIPALES 2017



PRÉSENTEZ-VOUS

LA VIE MUNICIPALE A BESOIN
DE FEMMES ENGAGÉES

presentezvous.gouv.qc.ca

ENSEMBLE 
on fait avancer le Québec

Québec 



Le barrage Joseph-Choquette : pour mieux contrôler la crue des eaux



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

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

Ce barrage est édifié en 1999 sur le ruisseau Gérard-Thibault à l'extrémité est de la rue Thibault. Le barrage enferme un bassin de rétention de 35 000 m³ et de 5,3 ha de superficie, qui est en fait une partie du vallon du ruisseau. Cet équipement permet l'écoulement graduel des eaux en cas de pluies diluviennes, évitant ainsi des inondations à Lennoxville. Le barrage est une digue en terre de 143 m de longueur et de 6 à 10 m de hauteur. Un tuyau de 1,2 m de diamètre permet au ruisseau de s'écouler au travers de la digue et deux déversoirs de trop-plein à des niveaux différents permettent l'évacuation des eaux en cas de crues importantes. En 2001, le conseil municipal d'Ascot attribue au bassin le nom de Joseph-Choquette parce

qu'il est construit sur l'ancienne ferme des Choquette. Puisque le barrage est considéré comme un élément du bassin, le nom de Joseph-Choquette lui est aussi attribué par le conseil municipal de Sherbrooke, le 3 juillet 2017. C'est la seule digue fermant un bassin de rétention de la ville de Sherbrooke qui mérite de porter un nom à cause de sa taille.



Photo de Joseph Choquette : courtoisie de Réal Choquette, Sherbrooke

Joseph Choquette est né en 1890 à Notre-Dame-de-Bon-Secours, dans le comté de Rouville. Il serait le 10e des 14 enfants de Rosalie Rainville (1851-1930) et de Joseph Choquette (1843—après 1911), cultivateur. Ces derniers arrivent à Katevale peu après 1891. Ils sont dans les premiers Canadiens-français à s'y établir. De 1898 à 1900, Joseph fréquente une école anglophone située entre North Hatley

et Katevale. Il travaille sur la ferme familiale, puis dans des chantiers forestiers. En 1910, il épouse Aurore Fleury (1890-1916) en l'église de Sainte-Catherine, à Katevale. Le couple a une fille, Lorraine, née et décédée en 1915. Son épouse étant aussi décédée, Joseph épouse en deuxièmes noces, en 1919, Blanche Éva Bessette (1890-1971) en l'église de Saint-Bernardin, à Waterloo. Le couple a sept enfants, tous nés à Sherbrooke : Marie-Joseph (1920-2012), Paul (1921-1981), Marie-Marthe (1922), Réal (1923), Laurent (1925-1999), André (1928) et René (1931). Le couple tient d'abord une petite épicerie au coin des rues Short et Belvédère Sud. En 1925, ils louent la ferme des Petites Sœurs de la Sainte-Famille sur la rue Dunant et, en 1927, ils achètent d'Albert Burton une ferme laitière de 400 acres sur la rue Belvédère Sud, voisine de celle d'Adélard Lussier et de Sara Grégoire (d'où le nom de la rue Sara). Pendant 20 ans, ils vendent leur lait porte-à-porte. Ils vendent leur ferme en 1945 et achètent une maison multifamiliale à l'intersection des rues de Westmount et Belvédère Sud. Joseph fait alors partie de la chorale de l'ancienne paroisse de Saint-Joseph. Il termine ses jours à la Résidence de l'Estrie où il s'est installé en 1981. Joseph décède en 1989 et il est inhumé avec ses deux épouses dans le cimetière de Sainte-Catherine-de-Hatley.



Photo du barrage : Photographie aérienne du Gouvernement du Québec de 2007 (Q07129-29)



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













Texte : Sylvie Pagès
Coordonnatrice du comité
Conte et Crayon

Depuis l'automne 2005, le comité Conte et Crayon coordonne les activités d'éveil à la lecture et à l'écriture pour les 0 à 5 ans du quartier d'Ascot. Chaque année, plus d'une centaine de familles sont rejointes et sensibilisées à l'importance des activités d'éveil à la lecture et à l'écriture en bas âge.

Le comité Conte et Crayon, c'est...

-  **La Caravane de lecture** : dans le cadre de la *Lecture en cadeau* organisée par la Fondation pour l'alphabétisation, les membres du comité se rendent directement chez les familles pour remettre des livres neufs aux enfants de 0-5 ans et à leurs frères et sœurs. Ces familles sont référées par le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, les écoles et CPE.
-  **Une contribution de livres neufs** aux paniers de Noël de l'école Internationale du Phare.
-  **Deux malles thématiques** disponibles pour les écoles, les CPE et les organismes famille contenant des livres et des activités pédagogiques regroupées autour d'un thème (« Poneys et chevaux » ou « Chevaliers et princesses »). Des éducatrices ont développé tout le matériel pédagogique nécessaire à l'utilisation et à l'animation.
-  **Une tente de lecture** : il s'agit d'un espace de lecture (et de dessins !) disponible lors des activités d'Ascot en Santé.
-  **Une chronique** dans le journal *Regards* à chacune de ses parutions.
-  **Un planificateur familial** : il s'agit d'un grand calendrier, facilitant la gestion des rendez-vous de toute la famille qui contient des conseils ÉLÉ, des suggestions de lecture disponibles à la bibliothèque, des recettes santé, des comptines, des bricolages, des activités simples pour faire bouger les petits, des concours et des devinettes. Près de 4000 copies sont distribuées dans les écoles, les CPE et les services de garde en milieu familial des arrondissements du Mont-Bellevue, ainsi que dans les quatre écoles SIAA de l'arrondissement de Fleurimont.
-  **Les maisonnettes de lecture**, « J'emprunte ou je donne un livre » : ce sont des mini-bibliothèques urbaines permettant d'avoir un accès facile et rapide aux livres et augmentant ainsi les opportunités de lire pour le quartier. Il existe actuellement sept maisonnettes : aux CPE Le P'Tit Gadu et Les Amis du Globe, au bureau de l'arrondissement du Mont-Bellevue, près de la maison des jeunes FLASH dans le parc Belvédère, chez Famille Espoir, chez Famille Plus et Place des Roseraies. Et bien sûr,
-  **Les contes en pyjama / contes et souliers** : une activité bien appréciée des enfants et de leur famille où a lieu la lecture d'un conte suivie d'une activité créative ou motrice, et d'une collation. Les enfants repartent tous avec une surprise. Il y a huit contes par année : aux CPE Le P'Tit Gadu et Les Amis du Globe, chez Famille Espoir et Famille Plus, aux écoles Sylvestre, Jean-XXIII, Quatre-Vents et LaRocque. Les contes ont attiré 290 enfants en 2016 comparativement à 192 en 2015!

Mais qui se cache derrière ces idées et met toute cette énergie pour les déployer?

Pour l'année 2016-2017, le comité était composé de :

- Catherine Fradette, orthophoniste CIUSSS de l'Estrie-CHUS
- France Laliberté, agente conseil en soutien pédagogique,
- CPE Les Amis du Globe
- Bernadette Cinq-Mars, citoyenne, ancienne directrice du CPE Le P'Tit Gadu
- Sophie Caron, Famille Espoir
- José Rochefort/Julie Bellavance (en remplacement), conseillères pédagogiques, CSRS
- Josée Poirier, directrice de l'École Quatre-Vents
- Lucie Nadeau, Famille Plus
- Marysol Garcia Ramirez, Safrie
- Sylvie Pagès, Ascot en Santé.

Un énorme merci à toutes les personnes qui, de près ou de loin, soutiennent le comité *Conte et Crayon!* Les enfants âgés de 0-5 ans du quartier et leur famille peuvent, grâce à vous, bénéficier d'outils et d'activités permettant de découvrir, de développer et de nourrir le plaisir de la lecture et de l'écriture.



Près de la moitié
des billets déjà vendus!
Dépêchez-vous!



Campagne de financement 2017 du journal Regards

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN DES PRIX SUIVANTS :

Coût des billets
3 \$ l'unité
5 \$ pour 2 billets
20 \$ pour 10 billets

- 1 crédit-voyage de **2 000 \$** de l'Agence de voyage Club Stan-Buy
- 1 bon d'achat de **200 \$** au Métro Belvédère Richard Champagne
- 1 bon d'achat de **200 \$** à la Pharmacie Jean Coutu François Maltais
- 1 bon d'achat d'essence de **100 \$** chez Ultramar Claude Adams
- 1 bon d'achat de **100 \$** chez Planchers Donald Blanchette

Le tirage officiel aura lieu le **15 décembre 2017**
au 600, rue Thibault à 17 h 30 dans le cadre d'un 5 à 7 où vous êtes conviés.

MERCI À NOS COLLABORATEURS

Seulement 3 000 billets mis en
vente chez :
Ascot en Santé (819 342-0996)
600, rue Thibault, Sherbrooke (Qc).
de 8 h 30 à 16 h 30.



Règlements du tirage

1. Le présent tirage est ouvert à tous, y compris aux membres du conseil d'administration du journal Regards.
2. Le nombre de billets émis est de 3 000, numérotés de 1 à 3 000.
3. Le coût unitaire du billet est de 3 \$; 2 billets pour 5 \$ ou 10 billets pour 20 \$.
4. La vente prendra officiellement fin une heure avant le début du tirage.
5. Le tirage officiel aura lieu le 15 décembre à 17 h 30 au 600, rue Thibault.
6. Les prix gagnés devront être acceptés tels qu'annoncés et ne pourront pas être échangeables contre leur valeur en argent.
7. À défaut d'être présent au moment du tirage officiel, un gagnant pourra réclamer son prix au 600, rue Thibault au plus tard le 31 mars 2018 à 16 h 30.
8. Pour réclamer un prix, un gagnant devra présenter sa partie détachable du billet comportant le numéro correspondant à celui tiré pour ce même prix.
9. Le crédit-voyage est applicable sur la destination de votre choix. Le crédit-voyage expire un an et demi après la date de réception.

Aussi vendus par l'équipe de Regards et par la
poste en remplissant le formulaire suivant :

CAMPAGNE de FINANCEMENT 2017 Journal communautaire Regards



Coût des billets

- 1 billet = 3 \$
- 2 billets = 5 \$
- 10 billets = 20 \$

Nombre de billets voulus : Coût total :

Nom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Téléphone :

Les billets vous seront acheminés par la poste.
S.V.P. Faire votre chèque à l'ordre du journal communautaire **Regards**
Faire parvenir votre chèque au 785 rue Thibault, Sherbrooke, QC J1H 3B3



Le consentement, c'est aussi pour les tout-petits!



Mylène Bérubé
Coordonnatrice 0-5 ans
Ascot en Santé & Concertation
École LaRocque-Communauté

La notion de consentement est un sujet actuel. Bien que nous l'évoquions souvent dans le contexte propre à l'adolescence et à l'âge adulte, il s'avère important que nous prenions conscience que l'éducation à la notion de consentement débute dès la tendre enfance. Enfin, retenons que ce sont nous, les adultes, qui avons un rôle de premier plan à jouer auprès de nos garçons et de nos filles, mais aussi auprès de notre entourage.

Afin d'imager mon propos, je vous propose un exemple que tous les enfants et leurs parents expérimentent un jour ou l'autre. Il y a de la visite à la maison, et c'est le moment des au revoir. Voilà que l'on dit à l'enfant d'aller faire un bisou. Si l'enfant a envie de le faire et qu'il acquiesce, il n'y a pas de problème. C'est lorsque l'enfant refuse de s'exécuter qu'il devient important de prendre conscience des conséquences de la position qu'adoptera le parent.

Nous voyons alors souvent le parent qui, avec la meilleure intention du monde, dit à l'enfant de donner ledit bisou afin de faire plaisir, d'être gentil, poli, ou encore pour ne pas

faire de peine. Toutefois, en agissant ainsi, nous envoyons le message à l'enfant que même s'il n'en a pas envie, il doit accepter de se voir imposer un contact physique étroit pour plaire à autrui et être « gentil ».

C'est exactement, ici, que les premiers pas en matière d'éducation et de sensibilisation à la notion de consentement, du respect de l'intimité et de l'intégrité physique devraient s'inscrire. Disons-le, haut et fort, un baiser ou un câlin ne devrait jamais être imposé. Retenons aussi que le fait de ne pas avoir envie d'un contact physique n'est pas un signe d'impolitesse.

Mais alors, comment gérer ces situations? Tout d'abord, laissons le choix à l'enfant. S'il n'a pas envie d'un contact physique, nous pouvons l'inviter à souffler le bisou ou le câlin, à lancer de l'amour, etc. Nous pouvons, de plus, éviter de faire vivre à l'enfant de la culpabilité s'il n'a pas envie de s'exécuter en sensibilisant notre entourage à cette approche et en les invitant à ne pas insister. En adoptant une telle attitude, nous enseignons à l'enfant à respecter son intégrité physique, et par conséquent celle d'autrui. Nous l'aidons aussi à forger son estime de soi et son autonomie. L'enfant comprendra que s'il n'a pas envie d'être embrassé ou caressé, il a le droit de dire « non » et de voir son choix respecté.

Cela sera valable toute sa vie durant!



« Dessiner, c'est agréable, ça ne coûte presque rien et c'est l'activité parfaite quand on souhaite avoir le calme à la maison. C'est déjà beaucoup... Mais il y a encore mieux. En dessinant, votre tout-petit développe sa créativité et acquiert des habiletés qui lui seront utiles plus tard à l'école. »

Source : <http://naitreetgrandir.com/fr/dossier/dessin-bien-plus-que-du-plaisir/>

NOUVEAU!
UNE FRIPERIE FAMILIALE

La
Chiffonnerie

**VÊTEMENTS
POUR HOMMES,
FEMMES ET ENFANTS**

1265, rue Belvédère Sud,
Sherbrooke
819 820-9803

**Vous aimeriez vous impliquer
bénévolement à la friperie?
Contactez-nous!**



Heures d'ouverture

**Mardi 13h à 16h
Mercredi 9h30 à 16h
Jeudi 13h à 16h**





Un cadeau à offrir à votre enfant : le goût de marcher!



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



Saviez-vous qu'à Sherbrooke, parmi les jeunes d'âge primaire qui habitent à courte distance de leur école, seulement la moitié d'entre eux s'y rendent à pied? Pourtant, marcher jusqu'à l'école permet aux jeunes :

- D'être plus actifs physiquement chaque jour;
- D'augmenter leur capacité d'attention pendant environ 4 heures suivant cet exercice;
- De devenir de meilleurs piétons et d'être plus autonomes;
- D'apprendre à mieux connaître leur quartier et leur environnement;
- De socialiser, de créer des liens avec leurs amis et d'avoir beaucoup de plaisir!

Certains feront la route entre l'école et la maison quatre fois par jour. À la fin de la semaine, votre enfant pourrait avoir totalisé une vingtaine de kilomètres de marche ou de vélo. Il s'agit là d'une belle contribution à un mode de vie physiquement actif! Personnellement, lorsque je me remémore mes années d'école primaire, je me trouve chanceuse. Cette marche quotidienne n'était pas une corvée, loin de là! Ce que je retiens : des conversations divertissantes; beaucoup de plaisir; mais surtout des moments privilégiés partagés avec ma mère, mon grand frère et mes amis.

Lorsqu'ils sont petits, il est vrai que d'amener les enfants à l'école en voiture nécessite moins de temps que de les accompagner à la marche. Il peut aussi être tentant, à la moindre goutte de pluie ou dès que la barre du thermomètre descend un peu trop en hiver, de proposer aux enfants de les reconduire en voiture. Tout pour leur faire plaisir et c'est tout à fait légitime. Cependant, un cadeau précieux à leur offrir serait plutôt celui de les encourager à marcher, beau temps, mauvais temps!

Les quinze minutes de marche qui les séparent de l'école leur feront le plus grand bien! De plus, en privilégiant les déplacements actifs, vous réduisez le volume de circulation automobile autour de l'école et, par le fait même, améliorez la sécurité de tous les élèves. Rappelez-vous, marcher c'est bon pour la santé de votre enfant, pour la vôtre et celle de notre planète.



Contribuez à la création de la richesse collective en devenant membre de la CDEC de Sherbrooke.

Par la mobilisation de ses membres et de nombreux partenaires, elle participe au développement de communautés vivantes, prospères et solidaires.

Joignez la CDEC de Sherbrooke qui croit en l'intelligence collective des communautés pour identifier les besoins et les solutions durables à l'enrichissement social et économique collectif.

Pour information :

819 563-1600 poste 102 ■ cdec@cdec-sherbrooke.ca

www.cdec-sherbrooke.ca

SALLE À MANGER CHAUFFÉE	DÉJEUNER BAR LAITIÈRE	MAINTENANT NOUS SERVONS LES DÉJEUNERS TOUS LES JOURS DÈS 6:00 AM
CANTINE REST-O-PARC BELVÉDÈRE	RESTAURANT BELVÉDÈRE (819) 933-4944 472 rue Thibault, Sherbrooke, (Québec) J1N 3G8	



Les inscriptions pour la programmation d'automne arrivent à grands pas!

Le mois d'août annonce le début des inscriptions pour les activités de la session d'automne. En effet, la période d'inscription débutera lundi le 21 août.

Le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke vous offre une programmation adulte bien garnie pour la saison automnale. Prenez part à nos cours d'arts, d'activités physiques, d'alimentation, de technologies ainsi que de développement personnel. De plus, de nombreux cours plus intéressants les uns que les autres sont aussi offerts pour vos jeunes.

Tous les détails de la programmation offerte au Centre se retrouvent sur le site Internet www.loisirsherbrooke.com ainsi que dans la brochure, que vous

pouvez vous procurer au 1010, rue Fairmount et au bureau de l'arrondissement du Mont-Bellevue situé au 600, rue Thibault.

Vous souhaitez offrir un anniversaire mémorable à votre enfant?



L'anniversaire de votre enfant approche? Pourquoi pas le fêter au Centre Com-

munautaire de Loisir Sherbrooke. Le Centre propose plusieurs forfaits amusants : les baignoles, Mohana, sushis bonbons, sciences, adopte un animal, et bien plus. Les différentes formules, avec des parties de quilles ou de l'animation, feront de la fête de votre enfant une journée mémorable! Chaque forfait inclut une salle pour célébrer, un pop corn et un jus. Les tarifs varient selon le forfait choisi. Pour plus de détails ou pour faire une réservation, visitez le site Internet du Centre ou contactez-nous au 819 821-5601.



Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke



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.

5\$ de rabais

Sur tout achat de 30\$ et plus en pharmacie

Pharmacie François Maltais Belvédère Sud SEULEMENT sur présentation de ce coupon-rabais.

Valide jusqu'au 30 septembre 2017

* Sauf sur prescription

Rien de plus simple!
Ayez en main votre carte AIR MILES et votre NIP et le tour est joué.



CE 10 SEPTEMBRE, C'EST **Voisinage en Fête!**

Parc Belvédère de l'Arrondissement du Mont-Bellevue



Déjà 25 ans!

Apportez vos chaises, vos couvertures et passez la journée avec nous au parc Belvédère! Pour la 25^e édition de Voisinage en fête, Ascot en Santé vous offre une foule d'activités gratuites qui plairont à toute la famille!

Au programme :

- * spectacles de musique traditionnelle,
- * activités sportives,
- * tour de calèche,
- * miniferme,
- * animation,
- * maquillages pour enfants,
- * prix de présences,
- * kiosques, etc.

Des hot dogs, blés d'inde et breuvages sont offerts gratuitement.

Tout est gratuit!

Voisinage en Fête est rendu possible grâce à nos partenaires :





À 86 ans, madame Jacqueline Moreau, propriétaire d'un immeuble de 15 logements et impliquée dans plusieurs associations, mérite une mention d'honneur.



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Elle est native de Chandler en Gaspésie. Elle est née dans une famille de trois enfants. Ses parents et son frère Guy Casault sont décédés, mais sa sœur Mariette est très présente dans sa vie. Elle a eu le plaisir de voir la mer tous les jours. Elle a fait ses études, primaire et secondaire, en Gaspésie. Le 1er Juillet 1958, elle unit sa vie à celle de Lucien Moreau.

De cette union, trois enfants sont venus combler leur bonheur : Michel, Hélène et Suzanne. Michel travaille depuis 27 ans à l'usine Politech de Sherbrooke; Hélène exerce le métier de comptable (CPA auditrice, CGA) depuis 35 ans et Suzanne est directrice d'un CPE à Deux-Montagnes. Par le passé, elle dirigea une garderie durant 15 ans à Sherbrooke.

Après ses études, madame Moreau a exercé le métier de couturière jusqu'à ce qu'elle unisse sa vie à celle de Lucien. Elle a fait le choix de s'investir totalement dans la vie de ses enfants. Son conjoint, Lucien, travaillait pour son père qui avait une Mercerie en Gaspésie. En 1965, la famille quitte ce havre de paix et vient s'installer à Sherbrooke. Elle a deux petits-enfants et quatre arrière-petits-enfants. Madame Moreau et son conjoint, Lucien, ont toujours partagé leur passion ensemble, à travers les commerces qu'ils ont achetés. Au début, ils ont fait l'acquisition de la Mercerie Campus, située coin Galt-Cabana, durant 5 ans. Suite à la vente, ils achètent l'Accommodation Michel, toujours sur le coin Galt-Cabana, durant 25 ans. En 1992, ils décident de vendre et d'acheter un immeuble de 15 logements au Domaine Floral dans l'Ouest de Sherbrooke, ce qui était un choix réfléchi.

En 2004, monsieur Moreau décède d'un infarctus, ce qui changea la vie de madame Moreau. Elle n'a pas baissé les bras suite au décès de son mari. Madame Moreau décide de garder l'immeuble de 15 logements et de le gérer elle-même. « Pourquoi avoir gardé cet immeuble au Domaine Floral?

– Certains de mes locataires sont devenus mes amis, et c'est comme une 2^e famille pour moi. J'aime aller les voir et jaser avec eux. – Qu'est-ce que vous trouvez le plus difficile en tant que propriétaire? – C'est lorsque les locataires quittent, le fait de relouer et de trouver d'autres locataires, ce n'est pas toujours facile. – Malgré vos 86 ans, vous gérez cela d'une main de maître à travers les contretemps que vous rencontrez, en étant propriétaire! Vous m'avez dit que vous avez été opéré? – Oui, il y a 10 ans, j'ai été opéré dans les deux genoux, j'avais



une déchirure des ménisques. Ce fut une réhabilitation difficile, mais ça valait la peine, car je n'ai plus de douleurs dans mes genoux. Je me considère chanceuse, car j'ai une bonne santé. Je remercie Dieu, car la santé c'est le plus important. – Parlez-moi des associations dont vous faites partie? – Le groupe « Cursillo » depuis 40 ans, à

raison d'une fois par semaine, l'AFÉAS depuis 25 ans, une fois par mois, la Cellule, qui est un groupe d'amis qui se rencontrent, parrainés par un couple (coach); c'est de nature religieuse avec toujours les mêmes personnes, une fois par semaine. Je suis une personne très pratiquante. – Vous êtes tellement occupée que vous ne voyez pas avoir de temps pour vous! Vous voyagez? – Je suis déjà allée plusieurs fois à Cuba, mais plus maintenant. Par contre, lorsque je restais à Chandler, on venait une fois par année à Sherbrooke et maintenant je vais en Gaspésie tous les étés (en éclatant de rire). – Qu'est-ce qui vous rend triste? – La guerre dans le monde. – Ce qui vous rend heureuse? – Être avec ma famille et mes petits-enfants a une grande importance pour moi. J'espère être capable de conduire mon auto jusqu'à la fin de mes jours. J'adore avoir le pouvoir de partir quand je veux et aller où je veux. – Bravo madame Moreau, je trouve que vous êtes une femme de cœur à l'amour inconditionnel, toujours prête à tendre la main à qui en a besoin, d'une grande générosité d'âme. Quel genre de personne êtes-vous? – Je suis quelqu'un de réservé, mais j'aime taquiner et faire des farces aux gens. Je suis sensible même si cela ne paraît pas et j'aimerais moins m'en faire dans certaines situations. – Vous avez un rêve? – Pas vraiment, mais continuer à prendre la vie du bon côté et vivre avec la confiance et l'espoir. Merci pour cette entrevue. Je profite de l'occasion pour vous offrir nos condoléances à vous et à votre famille, suite au décès de votre fils Michel, le 24 juillet 2017. »

Quincaillerie PARENT

1237, rue Belvédère Sud Sherbrooke
Téléphone : 819 346-6944

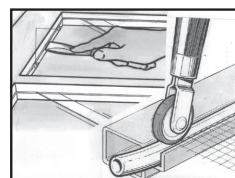


Service de peinture



Peinture de très grande qualité
à prix très abordable

Service de vitrerie



Réparation
de moustiquaires,
fenêtres et portes
(même en bois)
Coupe de vitres
et miroirs

On aime rendre service depuis plus de 50 ans dans le quartier!



Septembre : le retour de la boîte à lunch!



Véronique ISABELLE
Conseillère en nutrition
Le Blé d'Or

Septembre : synonyme de rentrée scolaire. Qui dit retour en classe pour les élèves dit retour de la boîte à lunch pour les parents!

À tous les parents dont le manque d'inspiration et le manque de temps se font ressentir chaque matin, pas de panique! Voici 4 astuces à intégrer dans votre routine pour rendre la préparation des lunchs plus efficace, et comme par magie vous gagnerez un temps fou! À vous de jouer!

Planifiez vos achats

La planification est la clé du succès! Prenez quelques minutes avant votre visite à l'épicerie pour prévoir les achats à faire pour les lunchs des enfants cette semaine. Aussi simple que cela puisse paraître, établir une liste d'épicerie vous fera sauver un temps précieux.

Rien ne vaut un réfrigérateur et un garde-manger rempli d'ingrédients essentiels pour faciliter la préparation des lunchs : yogourt, barre tendre, fromage, fruits, légumes... chaque semaine faites le plein de ces aliments passe-partout!

Cuisez

Le truc qui vous facilitera énormément la tâche : prendre de l'avance!
Vous préparez les légumes pour le souper? Coupez-en un peu plus et vous aurez des crudités pour la semaine. Vous faites cuire des poitrines de poulet, du filet de porc ou du poisson? Même chose, faites en cuire un peu plus et transformez le tout en garniture à sandwich! Vous ferez ainsi d'une pierre deux coups en préparant à la fois votre souper et les lunchs du lendemain.

Soyez prévoyant

Le matin, difficile de jongler entre le petit déjeuner, la préparation des lunchs et la routine des enfants. Soyez prévoyant, préparez les lunchs la veille! Que ce soit la bouteille d'eau, les crudités, le sandwich et les collations, rassemblez le tout au réfrigérateur. Ainsi, le lendemain matin vous vous sentirez moins pressé, et le lunch

des enfants sera prêt en deux temps trois mouvements. En prenant cette habitude, vous direz donc adieux aux lunchs monotones et ennuyants.

Repas en banque

Vous avez des surplus de chili, de potage, de pâté chinois...? Congelez-les en portions individuelles. Et voilà, sans le savoir vous aurez des repas prêts à emporter pour les jours où l'inspiration n'y est pas!

Sinon, le thermos vous connaissez? Ô combien pratique! le thermos vous sauvera la vie lors des pannes d'inspiration! Simple comme tout à utiliser, il ne suffit que de quatre étapes, et le tour est joué!

1. Préchauffer le thermos en le remplissant d'eau bouillante.
2. Fermez le couvercle et attendez 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faites chauffer le repas.
4. Videz l'eau, transvidez le repas et refermez le thermos.

vos enfants se régaleront!

Bonne rentrée scolaire!

mon PANIER à PROVISIONS



NOURRITURE • CONNAISSANCES • COMPÉTENCES

Projet de développement de compétences spécialement dédié aux femmes du quartier d'Ascot

- ◆ Démarche de groupe étalée sur 20 semaines
- ◆ Ateliers conseils avec une nutritionniste
- ◆ Cuisines collectives
- ◆ Trucs et astuces pour cuisiner santé sans se ruiner
- ◆ Formation en hygiène et salubrité alimentaires
- ◆ Gestion d'un budget d'épicerie
- ◆ Exploration du marché du travail (visites d'entreprises, stages)
- ◆ Préparation à une intégration en emploi/formation

SÉANCE D'INFORMATION

MERCREDI 13 SEPTEMBRE À 10H30

SALLE COMMUNAUTAIRE
785, RUE THIBAULT

Pas de gardienne? Les enfants sont les bienvenus à la séance d'information

POUR PLUS D'INFORMATION

Joana Méthot
Chargée de projet
819 564-0202 ext. 219

CE PROJET EST UNE INITIATIVE DU



LA RÉALISATION DU PROJET EST RENDUE POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DU SECRETARIAT À LA CONDITION FÉMININE



MERCI À NOS PARTENAIRES :





Pour une rentrée sereine... en santé!



Aurore Boyer
Pharmacienne et
consultante en psn
auroreboyer8@gmail.com

La rentrée des classes rime souvent avec « stress, trouble de concentration, agitation, infections variées voire poux sur la tête ». Alors, comment mettre toutes les chances de votre côté pour être en paix en ce début d'année scolaire?

L'alimentation est la base de la médecine et l'incontournable en matière de prévention!

- Profitez des fruits et légumes de saison encore présents pour faire le plein de vitamines!
- Le sucre, les colorants alimentaires et arômes artificiels : à éviter!

Le coup de fatigue de 11 h est une hypoglycémie secondaire à un déjeuner trop sucré et pas assez riche en protéines. S'en suivent irritabilité, agressivité ou isolement de l'enfant (ou de l'adulte!). La baisse de sucre dans le sang mène à une fatigue intellectuelle ou générale, à une faiblesse, une faim, des tremblements, de l'émotivité voire des pleurs.

****un déjeuner comportant des céréales complètes non sucrées, des œufs, du pain complet avec du beurre d'arachide, d'autres noix ou d'humus, évitera ce phénomène!**

****Pour la collation, privilégier les fruits frais ou des noix!**

Exercice/repos!

Pour l'équilibre physique et émotionnel, l'enfant a besoin de se « défouler », surtout après une journée intense d'apprentissage. La pratique d'un sport est un allié où jouer dans la nature améliore beaucoup la concentration et stimule la créativité.

La qualité du sommeil est essentielle. Assurez-vous d'éteindre tous les appareils électroniques (téléphones, iPad, Wifi, TV) avant de vous coucher. Se coucher tôt et dormir au calme aident. L'huile essentielle de lavande vraie pourra ajouter son action apaisante si besoin : quelques gouttes sur l'oreiller! Cette même huile pourra servir comme répulsif à poux : quelques gouttes derrière les oreilles, au niveau des tempes et sur la nuque avant de partir à l'école protégeront votre enfant!

Booster le système immunitaire! Pour prévenir au mieux les maladies infectieuses, voici quelques outils :

- Les probiotiques à l'honneur! Ces bactéries présentes dans l'intestin ont un rôle majeur dans la défense de l'organisme : on les retrouve dans les produits fermentés (miso, choucroute, kéfir...), sous forme de comprimés à croquer ou sachets à diluer (renseignez-vous sur les différentes qualités).

- Limiter les produits laitiers : ils peuvent être associés à une augmentation d'infections (otites, sinusites, bronchites...)

- Le bon vieux bouillon de poulet maison! Toujours d'actualité pour se remettre d'une grippe! Ajoutez-y oignons, ail, champignons, thym...

- Au début des symptômes ou en prévention, l'échinacée est très efficace, utilisée sur une période de 7 à 10 jours maximum.

- L'huile essentielle d'eucalyptus radié est un ami : quelques gouttes autour des oreilles en début d'otite, sur le thorax quand les bronches se manifestent ou sur un mouchoir à respirer quand un rhume vous monte au nez!



INSCRIPTIONS ACTIVITÉS D'AUTOMNE



**DES CENTAINES D'ACTIVITÉS
POUR LES ADULTES ET LES ENFANTS**

**INSCRIPTIONS À COMPTER
DU 21 AOÛT**

Aperçu de la programmation

ADULTES	JEUNESSE
AUTOHYPNOSE	STATION BAMBIN
COND. PHYSIQUE	BANDE-DESSINÉE
CONFÉRENCES	DÉCOUVREZ DISNEY
HULA-HOOP FITNESS	DANSE CRÉATIVE
COURS DE CUISINE	BUBBLE FOOTBALL
STEP-TONUS	GYM (3-5 ANS)
DANSES	ZUMBINI
ESPAGNOL - ANGLAIS	CUISINE ET PÂTISSERIE
PEINTURE	PARENTS-ENFANTS
PILATES - YOGA	PEINTURE
GUMBOOTS	QUILLES
QI GONG	SCIENCES
QUILLES	SOCCER
ZUMBA - ZUMBA GOLD	HULA-HOOP

Programmation détaillée sur le site Internet

INFORMATION ET INSCRIPTIONS
1010, rue Fairmount Sherbrooke
819 821-5601
info@loisirsherbrooke.com
www.loisirsherbrooke.com



Notre nouvelle programmation automnale est sortie!



Que ce soit pour vos enfants, votre famille ou pour vous, le Carrefour accès loisirs vous a concocté une programmation automnale toujours aussi diversifiée et avec quelques nouveautés à découvrir! Du côté des jeunes et des ados, beaucoup de nouveautés comme le hockey balle extérieur, le hand-ball, le boot camp, l'école de l'humour, la danse hip hop, etc. Du côté des adultes, des cours diversifiés d'informatique en petits

groupes, de conditionnement physique selon vos besoins, notre volet vert pour les jardiniers et des cours de langue pour les voyageurs. De quoi plaire à tous les membres de la famille!

Pour information et inscription, rendez-vous sur notre site web www.carrefouraccesloisirs.com, par téléphone (819 821-1995) ou en personne au 172, rue Elaine C. Poirier à Sherbrooke.

Semaine sherbrookoise des rencontres interculturelles : journée porte ouverte le jeudi 26 octobre

Cette journée Porte ouverte le 26 octobre sera animée par les classes de francisation : exposition interculturelle, animation, 5 à 7 interculturel. Un rendez-vous à ne pas manquer!

Martine Staehler

La participation publique et la démocratie participative



Edwin MORENO
Politologue

Les bouleversements politiques, sociaux et économiques du 20^e siècle ont été les éléments déclencheurs de la consolidation des processus participatifs dans presque toutes les démocraties, permettant ainsi une élaboration plus structurée de la démocratie participative à l'échelle locale, nationale et internationale, et par conséquent, l'inclusion d'une variété importante d'acteurs. Et c'est précisément par la multiplication des acteurs que nous pouvons expliquer l'émergence des différentes plateformes de participation citoyenne, et la consolidation de la démocratie participative.

La démocratie participative et la consultation publique agissent comme opérateur de reconnaissance politique, car les citoyens peuvent débattre ouvertement avec les élites politiques en exprimant leurs opinions sur les enjeux de proximité. Elles peuvent être

utilisées comme instrument de justice sociale, car cet espace de participation citoyenne permet de rapprocher les citoyens du pouvoir politique en les informant et en leur permettant de décider de leur avenir.

La démocratie participative et la consultation publique comme espace de participation citoyenne permettent aux acteurs de les utiliser comme arme de contestation, car les citoyens peuvent les utiliser comme moyen de contrôle public, toujours en revendiquant leurs intérêts et en montrant leurs désaccords face aux décisions politiques. Elles sont un moyen de contrôle de l'action publique.

D'autre part, la démocratie participative et la consultation publique sont des éléments de transformation politique, où tous les acteurs sont importants, car ces espaces de participation permettent aux individus de faire partie de la prise de décisions sur les enjeux qui les affectent le plus. Dans les derniers mois et dans la ville de Sherbrooke, nous avons eu des débats sur différents sujets impor-

tants pour les citoyens : Le dossier du déplacement de Costco de la rue King Ouest vers le Plateau Saint-Joseph, le dossier du boisé Belvédère, et dernièrement le projet d'une station-service sur la rue Dunant. Ces dossiers ont soulevé de nombreux débats importants où les citoyens ont exprimé leurs points de vue en rétrospective, car ils n'ont pas été invités à se prononcer avant qu'une décision finale soit prise.

Malgré le fait que la majorité des villes au Québec ont une politique de consultation citoyenne, de moins en moins, les citoyens sont appelés à se prononcer sur les décisions qui peuvent influencer leur qualité de vie. Delà l'importance de s'informer et de participer dans la prise de décisions. Il est important de renforcer les différents espaces de la démocratie participative et de la consultation publique, car cela nous permet de réaliser dans quelle mesure les décisions prises peuvent affecter notre vie quotidienne et de quartier, en apportant nos idées pour ainsi trouver un point de convergence qui convient aux citoyens de notre ville.

LILIANA LEAL	DESIGNER GRAPHIQUE	819 580 0222 lilianaleal.com graphiste@lilianaleal.com
---------------------	---------------------------	--

Mon panier à provisions : de la nourriture, des connaissances et des compétences



Joana Méthot
chargée de projet au CIME

Le Centre d'Intégration au Marché de l'Emploi (CIME), en collaboration avec Ascot en Santé, offre la possibilité à 12 femmes de votre arrondissement de participer à un projet fort intéressant qui a pour thème la sécurité alimentaire. Que diriez-vous de parfaire vos connaissances en alimentation, de découvrir et développer vos atouts, vos talents et vos compétences dans ce domaine et, par la suite, mettre en pratique toutes ces nouvelles habiletés

dans une démarche d'intégration en emploi ou en formation? Le projet : **Mon panier à provisions : de la nourriture, des connaissances et des compétences** vous offre toutes ces belles opportunités.

Étalée sur une période de 20 semaines, de la fin septembre 2017 à la fin février 2018, cette démarche de groupe sera dispensée dans votre milieu, à raison d'une quinzaine d'heures par semaine en moyenne. Ateliers thématiques avec une nutritionniste, cuisines collectives, présentation de différentes ressources communautaires de votre milieu, formation qualifiante pour intégrer le marché du travail dans le secteur de l'alimentation, support et soutien dans

la mise en place de votre plan d'action personnel, vous seront offerts, et bien plus encore...

Pour en connaître davantage sur le projet, rien de mieux que de venir nous rencontrer à notre kiosque le **10 septembre prochain à l'événement Voisinage en fête, au parc Belvédère**. Une rencontre d'information aura aussi lieu le **13 septembre à 10 h 30 à la salle communautaire de la paroisse du Précieux-Sang au 785, de la rue Thibault à Sherbrooke**.

Vous pouvez également communiquer avec Joana Méthot, chargée de projet au CIME, au 819-564-0202 poste 219.

Au plaisir de vous rencontrer !

Candidate conseillère municipale

Karine Godbout

Pour un quartier dynamique

Karine Godbout-Ascot

District ASCOT

Annie Ouellet, agente officielle



■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

1520, rue Dunant

819-569-7923

www.famillespoir.ca

Suivez-nous sur notre page Facebook!

Activités chez Famille Espoir

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 l'activité de 13 h à 15 h. Jeudi le 28 septembre, créez vos lanternes et venez participer au déambulatoire de Rivières de lumières le samedi 30 septembre au centre-ville de Sherbrooke!

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 à partir du 28 septembre.

Groupe d'achats économiques : Économies et recettes pratiques de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux. Une cotisation de 5 \$ est nécessaire. Début le jeudi 5 octobre.

Ateliers francisation : Se présenter au 1520, rue Dunant, le mardi 5 septembre de 9 h à 11 h ou le mercredi 6 septembre de 9 h à 11 h pour l'inscription. Début des cours le lundi 18 septembre. Responsable Michel Tringle

Sortie aux pommes : Le lundi 18 septembre. Inscription au 819-569-7923 poste 102.

Activités parents enfants

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 dernier vendredi du mois donc vendredi le 29 septembre de 9 h 30 à 11 h 30.

Activités jeunesse

Répit parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans : Coût minime, profitez-en! Informez-vous à Johanne 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 à partir du mardi 19 septembre. Inscription au 819-569-7923 poste 100. À noter, nous recherchons des bénévoles pour l'aide aux devoirs.

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 à partir du samedi 30 septembre.

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.

www.jeunesmusiciensdumonde.org

www.facebook.com/jeunesmusiciensdumondesherbroke

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.

■ FAMILLE PLUS !

Le 21 septembre dès 8 h 30, il y aura une fête familiale sous le thème : *Le safari des grands et des petits* + dîner communautaire. Bienvenue à tous et à toutes. .

■ INTERVENTION DE QUARTIER

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

Arzemina Spahic Blazevic (819)570-4000

Demande d'aide individuelle, en couple ou en famille

(Informations, références, écoute)

Du mardi au vendredi

Appelez ou venez nous voir!

Sans rendez-vous

Tous les mardis entre 13 h et 16 h

Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30

ESPACE CAFÉ (pour adultes)

Jeux-art-échange, etc.

Un mardi sur deux de 10 h à 12 h

ÂGE D'OR (pour personnes âgées) (NOUVEAUTÉ)

Échange-jeux-art, etc.

Tous les mercredis de 14 h à 16 h



BÉBÉ +

Loisir et échange entre mères

2e jeudi du mois de 13 h à 15 h



BÉBÉ TRUC ASCOT

Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions

Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h



FRIPERIE GRATUITE

Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30

Local fermé les lundis



CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIR DE SHERBROOKE (CCLS)

Joignez-vous à nous pour la Fête de quartier *Loisir-O-Max*

Ayant pignon sur rue, dans un quartier où la population est très diversifiée, nous vous offrons une fête avec des activités gratuites et rassembleuses. Le samedi 9 septembre 2017, de 10 h à 16 h, vous êtes cordialement invités à la fête de quartier *Loisir – O – Max*. Cet événement se tiendra principalement sur le site du Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke où plusieurs activités vous seront proposées : un rallye-activités, du Zumba-step, un coin pour les tout petits, une conférence sur les saines habitudes de vie, des quilles, du yoga en famille et plus encore. De plus, différents organismes du milieu seront des nôtres.

Cette fête s'avère être un regroupement familial, divertissant, interculturel et coopératif.

Vous pouvez amener votre pique-nique ou prendre part au dîner communautaire au maïs à faible coût. Plusieurs surprises vous attendent sur place ! Au plaisir de vous y voir.

CLINIQUE CHIROPATRIQUE

La Clinique de Chiropratique Communautaire sera de retour chez Famille-Espoir, toujours de 13 h à 15 h, le 25 octobre et le 20 décembre prochains. Vous pouvez venir vous inscrire un peu avant – voir le grand tableau blanc au sous-sol. Nous vous demandons d'être indulgents avec les gens engagés dans ce projet – des bénévoles – et aussi de respecter les activités en cours dans le bâtiment avant et après cette clinique. L'équipe de Famille-Espoir nous accueille gentiment dans leurs locaux. Nous leur devons une fière chandelle et leur disons merci! Aucune intimidation, médisance ou impatience ne seront tolérées lors de cette activité. Il y a beaucoup de gens qui souhaitent recevoir une évaluation et un traitement chiropratique lors de ces séances. Nous demandons votre collaboration et votre patience. Nous suivons la liste des inscrits dans l'ordre d'arrivée, mais vous comprendrez que nous verrons les enfants et leurs familles en premier pour que l'attente soit moins pénible pour ces petits. Merci de votre compréhension!!!

Il y a entre 12 et 15 places lors de ces cliniques – dépendamment du nombre de nouveaux participants qui nous prennent plus de temps, évidemment – Au-delà de ce nombre, il sera malheureusement difficile pour nos bénévoles de vous offrir une place ce jour-là.

Dre Annie Gagné, *chiropraticienne*

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@yahoo.ca




COURS DE DANSE COUNTRY

Nouvelles sessions pour débutants!
8,00\$/pers/cours

Sherbrooke : 8 sept, 19 h
 Lennoxville : 12 sept, 19 h
 Fleurimont : 13 sept, 19 h
 Magog : 14 sept, 19 h

Aussi cours intermédiaire aux mêmes endroits à 20h

Appelez pour infos! 819 636-0505
www.clubdansecountry.com
 ou sur facebook : Club Danse Country Estrie



prof. : Manon Lévesque

Aussi!! Soirée de danse tous les vendredis soir au Centre Comm. de Loisir Sherbrooke (1010, rue Fairmount), début le 8 sept. ET les dimanches après-midi, soit à Sherbrooke ou à Magog, début le 15 oct. (voir horaire exact)



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 laissez un message) :

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr

HOMME DEMANDÉ POUR AIDE OCCASIONNELLE,

Travaux d'entretien extérieur (terrain).
 Appelez au (819) 569-3807.



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