



regards

« L'automne est
une saison sage et
de bon conseil. »

Félix-Antoine Savard



VOLUME 14 NUMÉRO 8 - OCTOBRE 2019

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



Voisinage en fête :
Une grande fête pour les familles d'Ascot

page 3



**Prochain
conte en
pyjama**

Mercredi
2 octobre
à 18 h 30

C'est gratuit!

page 3

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

Aperçu de la nouvelle équipe

page 9

Diana Velasquez,
cuisinière au café Baobab

Native de Bogota, capitale de la
Colombie en Amérique du sud.
Elle est biologiste diplômée...



page 6

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 OCTOBRE 2019

**Prochaine date
de parution**
6 NOVEMBRE 2019

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

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

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

La survie des médias écrits

Avec la faillite de Capitales Médias et les possibles fermetures des journaux régionaux, le monde semble réaliser que nous pourrions perdre une source d'informations fiables et organisées. Les villes et le gouvernement du Québec réagissent devant cette situation. Seul le gouvernement fédéral minimise le problème. Il reste braqué sur sa promesse de ne pas augmenter les taxes. Les grands joueurs numériques se sauvent avec l'argent.

Nous tous, les clients de magasins et les entreprises canadiennes nous payons des taxes. Mais pas les grandes entreprises du net. Leurs revenus publicitaires dépassent les 5 milliards de \$. Entre-temps, les revenus publicitaires des journaux et médias du Canada ne récoltent qu'un peu plus 1 milliard. En taxant les GAFAs (Google, Amazon, Facebook et Autres), les gouvernements récolteraient assez d'argent pour subventionner la presse locale.

Le journal communautaire REGARDS est membre de l'AMECQ, Association des médias écrits communautaires du Québec. Nous sommes un peu plus de 80. Plus de 12 journaux ont fermé leurs portes au cours des 3 dernières années. Et l'hémorragie se continue. L'avenir de l'information locale est menacé.

Le journal avait déposé un mémoire lors de la tournée de consultation en août 2016 sur la Révision de la politique

culturelle québécoise. Nous avons fait ressortir le manque de soutien financier des gouvernements. Nous en avons surtout contre la décision du gouvernement québécois de confier à une grande firme la responsabilité de faire les placements publicitaires de l'État en les payant pour ça.

Résultat : Les petits journaux communautaires, nous avons vu fondre nos revenus de publicité de plus de 50 %. Nous avons écrit en conclusion du mémoire que :

« La culture québécoise se fait connaître auprès des gens. Les journaux locaux sont près des gens. Les artistes émergents se font connaître d'abord dans leur milieu. Les premiers spectacles, les premières sorties, les premiers écrits se font dans le journal local. C'est le cœur qui fait battre la vie dans un quartier, dans un village, dans une ville. »

Nous devons continuer à nous battre pour garder vivant notre journal. À chaque mois, nous travaillons fort pour produire un journal de qualité et qui réponde à vos besoins. Nous avons besoin aussi de votre support financier. N'hésitez pas à nous faire parvenir une contribution aussi minime soit-elle

Merci à l'avance. Au plaisir!

Jn-Guy Saint-Gelais, *président*

En partenariat avec :



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

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

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



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

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada
Tirage : 4950 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination : Françoise Doyon-Morin

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

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

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

Ne jetez pas ce numéro de Regards : recyclez son papier! <https://www.facebook.com/JournalRegards/>

Regards est imprimé par :

D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique
Service de lettrage | Estimation gratuite

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

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



Voisinage en fête: Une grande fête pour les familles d'Ascot



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

La 26^e édition de Voisinage en fête, la fête de quartier organisée par Ascot en Santé a eu lieu le dimanche 8 septembre 2019 au parc Belvédère.



Comme chaque année, des centaines de familles et de citoyens autant d'Ascot que des autres quartiers de Sherbrooke étaient au rendez-vous.

Cette fête vise d'abord le rapprochement interculturel et le



bon voisinage entre les familles et les citoyens d'Ascot. Plusieurs activités ont été animées, au grand plaisir des petits et grands. Aussi, beaucoup d'organismes étaient présents afin d'échanger avec les citoyens et citoyennes d'Ascot. De plus, une trentaine de bénévoles, jeunes et adultes, ont mis la main à la pâte afin de faire de cette activité une réussite.

Cette magnifique activité n'aurait pas été possible sans le soutien de nos partenaires. Ascot en Santé

remercie l'ensemble des bailleurs de fonds, des commanditaires, du comité organisateur et des précieux bénévoles



C'est gratuit!

Prochain conte en pyjama

Mercredi 2 octobre

18 h 30

Famille Espoir
1520, rue Dunant



Informations :

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



Mercredi
2
oct.

Collation offerte sur place et prix de participation.

Arrondissement
du Mont-Bellevue**SÉCURITÉ****10 consignes afin de célébrer l'Halloween en toute sécurité!**

Le 31 octobre, de nombreux enfants costumés sillonneront les rues afin de récolter des friandises. Nous invitons la population à faire preuve de vigilance et de prudence lors de cette occasion. Parents, nous vous suggérons de transmettre à vos enfants les quelques consignes suivantes :

1. Porter des vêtements courts pour éviter de trébucher;
2. Choisir un déguisement aux couleurs claires ou ajouter des bandes réfléchissantes;
3. Maquiller le visage au lieu de porter un masque qui obstrue la vue;
4. Se munir d'une lampe de poche pour mieux se diriger dans l'obscurité et être plus visible;
5. Informer les parents du trajet et de l'heure de retour;
6. Se déplacer en groupe ou avec un adulte – jamais seul!;
7. Parcourir un seul côté de la rue à la fois;
8. Traverser aux intersections ou aux passages pour piétons et respecter les feux de circulation;
9. Refuser de s'approcher ou de monter à bord d'un véhicule sans la permission des parents;
10. Éviter de manger des friandises lors du trajet; ils doivent être vérifiés par un parent.

Comme à chaque année, le Service de police ainsi que de nombreux groupes de bénévoles assureront une présence bien visible dans tous les arrondissements.

ABRI D'AUTOMOBILE TEMPORAIRE

Un abri temporaire peut être installé à partir du 15 octobre et doit être retiré au plus tard le 15 avril de l'année suivante. Les normes pour les abris d'automobile temporaires sont les mêmes pour tous les arrondissements.

ENVIRONNEMENT**Collecte spéciale de feuilles mortes****Semaine du 4 novembre**

Chaque automne, la Ville de Sherbrooke procède à une collecte spéciale de feuilles mortes partout sur son territoire.

Vous devez les amasser dans des sacs de papier. Si possible, placez les sacs de feuilles à l'abri des intempéries jusqu'au jour de la collecte.

Notez que les feuilles placées dans des sacs de plastique ne seront pas ramassées.

Placez les sacs ouverts en bordure de la rue pour 8 h le matin, le jour de la collecte régulière.

La collecte se fera la semaine du 4 novembre 2019 pour tous les arrondissements.

À SURVEILLER**La grande marche de Sherbrooke, encouragée par le Grand défi Pierre Lavoie**

Parc Blanchard

le 20 octobre 2019 – Accueil des participants : 9 h

Deux parcours (2 km et 5 km) vous sont offerts pour permettre à tous de participer. Les 2 parcours facilement accessibles vous feront découvrir le bord de la rivière Magog et le plaisir de marcher, en partie, dans un sentier boisé, en plein cœur de Sherbrooke!

Les marcheurs auront droit à une séance d'activation animée par Cardio Plein Air de Sherbrooke, qui échauffera l'assistance et donnera le coup d'envoi de La Grande marche. Une collation sera remise à chaque marcheur.

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Octobre 2019

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 7 octobre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 21 octobre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 28 octobre	19 h	Séance ordinaire du conseil d'arrondissement	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 pour les ordres du jour du conseil municipal;
- Section « Séances du conseil d'arrondissement » du sherbrooke.ca/viedemocratiquemb pour les ordres du jour du conseil d'arrondissement des Nations.

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



La maltraitance envers les aînés, parlons-en!



Et si, pour une fois, nous parlions de bienveillance !

La bienveillance envers un aîné n'est pas seulement l'absence de maltraitance. C'est une attitude qui se traduit par une qualité de présence, le souci de l'autre, l'écoute, le respect, autant dans ses choix que dans son rythme d'adaptation aux nouvelles situations et aux deuils inévitables du vieillissement.

La journée internationale des aînés qui a lieu le 1^{er} octobre de chaque année est une occasion privilégiée pour reconnaître la diversité des personnes aînées, de favoriser leur participation à la société en tant que partie intégrante de leur communauté et de reconnaître leur contribution notamment par leur savoir et savoir-faire.

Surveillez les activités organisées dans votre région à l'occasion de cette journée internationale des aînés.

*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



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!

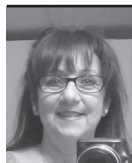
Avec votre collaboration, un cahier spécial de 4 pages sera réalisé pour vous au coût de 500 \$. Seront inclus :

- ▼ 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



Madame Diana Velasquez, cuisinière au café Baobab



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Native de Bogota, capitale de la Colombie en Amérique du sud. Elle a 2 frères, Gunian et Guan. Mariée à John Pavenda (biologiste) depuis 15 ans, elle a une fille Sie âgée de 14 ans qui comble leur bonheur. Elle est biologiste diplômée, un cours qui a demandé 5 ans d'études et 2 années de recherches afin de compléter sa formation. En 2012, elle décide, avec son conjoint, de quitter la Colombie pour venir s'installer au Québec. Elle voulait permettre à sa fille d'apprendre d'autres langues comme le français et l'anglais. À son arrivée à Montréal, elle étudie à l'UQAM pendant 1 an la langue seconde. De 2014 à 2018, ils décident d'aller s'installer à Coaticook, dans le but de monter leur entreprise Via colibri. Ils ont investi corps et âme dans la production agricole bio pendant 3 ans.

Parlez-moi de votre parcours? Étant tous les deux des biologistes, nous avons été attirés par la terre et la production agricole. Lorsque nous avons décidé, après 3 ans, de fermer l'entreprise Via colibri, c'était pour avoir plus de temps pour la famille. C'était rendu difficile dû au travail que cela demandait et on avait besoin d'un temps d'arrêt. Après, on a déménagé à Waterville et j'ai travaillé 1 an dans un café agricole : Les trois sœurs. Par la suite, notre coup de cœur fut pour la région de Sherbrooke. Une de mes amies, Ismaël, a parlé de moi à madame Catherine Larouche, directrice du café Baobab et de l'Accorderie. Après

une entrevue, j'ai eu le poste. Quand j'étais en Colombie, j'avais suivi un cours de cuisine. Maintenant cela fait 1 an que je travaille au café Baobab comme cuisinière. J'adore cela, c'est un café de grande qualité, inclusif, ouvert à tous avec de la nourriture santé. En plus, je demeure tout près à la Coopérative de la Montagne, ce qui améliore ma qualité de vie.



Parlez-moi de votre séjour en Colombie? J'ai été professeure en écologie et biologie. Je travaillais dans un projet à but non-lucratif dans l'agriculture bio.

Vous avez un projet? J'aimerais, avec ma petite famille, qu'on retourne en Colombie pour aller visiter l'intérieur de la Jungle colombienne qui longe la rivière Apaporis. Mon but est de mieux connaître ce coin de jungle stratégique en plus d'être un corridor pour la biologie. Aller voir la rivière Raudal del Jirijirimo qui se jette dans le rio Apaporis qui est une importante rivière du sud de la Colombie, un endroit magique et tellement beau.

Mon grand-père, qui est décédé, possédait une grande ferme de café, fruits et légumes dont mon père avait hérité. Maintenant, nous en sommes les propriétaires mes 2 frères et moi. C'est un bel héritage.

Si on parlait de vous. Qu'est-ce qui vous rend triste dans la vie? Les personnes qui ne pensent pas à remercier la vie pour ce qu'ils ont et le manque d'humanité.

Vous avez un souvenir précieux? Oui, en août dernier, je suis allée visiter ma famille, car on a diagnostiqué la maladie d'Alzheimer à mon père. J'ai été très touchée. Mes frères et moi avons décidé de transformer notre façon de penser, face à cette épreuve. Pour nous, ce n'est pas une maladie, c'est un choix de vie. C'est notre vision des choses maintenant.

Que signifie ce tatou sur votre bras gauche? (en riant) C'est mon frère qui m'avait fait un soleil autochtone, mais il n'est pas terminé. Cela signifie, la terre, nos racines et la culture ancestrale liée à la nature.

Vous avez un petit secret à nous confier? J'adore la danse folklorique colombienne et la salsa. Je danse dans ma famille ou quand je suis seule.

Vous diriez quoi à nos lecteurs en terminant? Remercier la vie. Faites cet exercice le soir en vous couchant en nommant ce que la vie vous a offert. Chaque soir, je le fais, mais je ne réussis jamais à terminer, car je m'endors avant. Vous êtes une femme de cœur avec des racines bien ancrées en le sol québécois. Votre implication au sein de la communauté est inconditionnelle et d'une grande générosité. Merci madame Velasquez pour cette entrevue.



Parc Andrew-Sangster : promoteur immobilier d'un quartier ouvrier (1868-1936)



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

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

Établi comme parc paroissial sous le nom de Sainte-Jeanne-d'Arc en 1934, ce parc est acheté en 1941 par la Ville de Sherbrooke, qui lui attribue alors le nom de parc Sangster puis le nom actuel en 2000.

Né le 8 février 1868 à Sherbrooke, Andrew Sangster est le fils d'Isabella Michie (1837-1932) et de James Sangster (1836-1920). Ces Écossais s'établissent à Sherbrooke en 1867 car James a probablement été recruté par la direction de l'usine Paton. En 1882, Andrew devient tour à tour tisserand à la Paton, mécanicien à la Jenckes Machine Co., employé à la William Sellers & Bement Mines à Philadelphie et mécanicien à la Edison Electric Company. En 1890, à seulement 22 ans, il devient contremaître général de la Canadian Rand Drill Company, fonction qu'il exerce jusqu'à sa retraite en 1932.

En 1898, en l'église Plymouth-Trinity, à Sherbrooke, il épouse Emma Maude Giff (1879-1966). Le couple a quatre enfants : Russell (1899-1901), Dorothy (1902-1966), Muriel (1904-19??) et Gordon (1910-1977). En 1906, Sangster acquiert la ferme

Fairmount de la famille Greenshield. Celle-ci s'étendait entre les rues Kingston et Kitchener actuelles, de la rivière Magog, jusqu'à l'ancien réservoir municipal situé au sud du parc Andrew-Sangster.



Photo : Industrial Canada, May 1936

Il commence à lotir la partie nord en 1908 sous le nom de *Fairmount Lots*. Il veut, entre autres, desservir les ouvriers de la zone industrielle en bordure du chemin de fer du Canadien Pacifique, dont la principale industrie est la Canadian Rand Drill. Le développement prend de l'ampleur à partir de la construction en 1919-1920 de la Canadian Connecticut Cotton Mills (Dominion Textile depuis 1928) sur un terrain vendu par Sangster.

La résidence de Sangster se trouve alors à l'intersection sud-est du chemin Drummond (rue Galt-Ouest depuis 1952) et de la rue Fairmount.

Dès 1905, Andrew Sangster est un membre actif de la Library and Art Union sur la rue Dufferin. De 1910 à 1912, il est président du YMCA de Sherbrooke. En 1919, il est l'un des membres fondateurs du Club Rotary de Sherbrooke et en est le président de 1928 à 1929. Il est aussi président de la Chambre de commerce de Sherbrooke en 1924-1925 et du Sherbrooke Hospital, de 1932 à 1936. Parmi plusieurs autres de ses implications communautaires, il est membre du Bureau de direction de l'église Plymouth-Trinity.

En 1930, avec d'autres partenaires anglophones, il crée un domaine foncier de villégiature sur la rive est au lac Magog, le Shore Acres Club, dont il est le premier président jusqu'en 1935. Cet organisme existe toujours sur la rue Sangster, rue aussi nommée en son souvenir. Andrew Sangster décède le 18 avril 1936 et il est inhumé avec son épouse dans le cimetière Elmwood. En 1940, elle vend sa résidence, qui devient le presbytère de la paroisse Sainte-Jeanne-d'Arc. Vendu en 2004, le bâtiment est maintenant une résidence de personnes retraitées.



Hébergement des aînés en Estrie : Le secret le mieux gardé du réseau de la santé enfin révélé!

Sherbrooke, le 11 septembre 2019 – Dans le cadre de sa tournée québécoise, l'Association des établissements privés conventionnés (AEPC) s'arrête aujourd'hui dans la région de l'Estrie afin de mieux faire connaître les avantages du modèle privé conventionné pour l'hébergement des aînés et des personnes vulnérables. Par cette démarche, l'AEPC souhaite également promouvoir l'amélioration continue de la qualité des soins et des services dans le domaine de la santé et des services sociaux au Québec, ainsi que ses quatre valeurs essentielles : la qualité, la solidarité, le respect et la collaboration.

« Depuis 60 ans, nous travaillons à implanter un modèle d'hébergement qui va au-delà des besoins de ses usagers en matière de santé. Notre modèle est efficace, mais également centré sur l'humain et, en ce sens, nous croyons que le Québec gagnerait à ce que les établissements privés conventionnés soient non seulement mieux connus, mais également plus répandus. En effet, ils contribuent directement à améliorer la qualité de vie des aînés et des personnes vulnérables en leur

offrant des soins impeccables, et ce, dans un milieu de vie unique, convivial et sécuritaire », déclare Mme Annick Lavoie, directrice générale de l'AEPC.

Selon le dernier bilan statistique disponible des visites d'appréciation en CHSLD, 100 % des EPC offrent un milieu de vie très adéquat (70 %) ou acceptable (30 %). Aucun n'est préoccupant (0 %).

Bien que gérés indépendamment du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), les établissements membres de l'AEPC détiennent un permis du MSSS et ceux-ci répondent collectivement aux besoins quotidiens de près de 7 000 personnes à travers le Québec. En Estrie, 172 personnes sont actuellement en attente d'une place en CHSLD, et les prévisions démographiques provinciales permettent d'anticiper des besoins beaucoup plus grands. Les établissements privés conventionnés répondent donc non seulement à des besoins primordiaux, mais également grandissants.

L'Association des établissements privés conventionnés (AEPC)

regroupe 30 propriétaires-gestionnaires qui dirigent 59 installations (57 CHSLD et 2 centres de réadaptation, incluant une unité de soins palliatifs) offrant un milieu de vie, un milieu de soins et un milieu de fin de vie de qualité supérieure à une clientèle en grande perte d'autonomie. Démontrant leur expertise en soins et services depuis plus de 60 ans, les établissements privés conventionnés de son réseau répondent collectivement aux besoins quotidiens de près de 7 000 résidents.

Source :

Association des établissements privés conventionnés (AEPC)

Renseignements :

Magdalane Vanasse-Corbeil,
450 578-7212

ASSOCIATION DES
ÉTABLISSEMENTS PRIVÉS
CONVENTIONNÉS
SANTÉ • SERVICES SOCIAUX





Ensemble, pour un quartier dynamique!

Karine Godbout

Conseillère municipale district d'Ascot

819 572-4666
karineascot@gmail.com
 Karine Godbout-Ascot

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



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

Jérémy GAULIN

Coordonnateur 0-5 ans

Ascot en santé & Concertation
École LaRocque-communauté

L'arrivée de l'automne rime avec renouvellement pour le Comité 0-5 ans d'Ascot en santé et de la Concertation École LaRocque-communauté. Plusieurs changements ont lieu au sein de l'équipe de travail, en commençant par Marysol Garcia R. qui me cède sa place à la coordination pour notre dernière année d'activités. Nous la remercions pour son excellent travail et sa présence dynamique, elle sera avec nous en pensées. Nous lui souhaitons le meilleur des bonheurs dans sa nouvelle vie de famille!

De mon côté, je débute ce projet avec beaucoup d'enthousiasme! Les réalités des familles avec jeunes enfants me tiennent beaucoup à coeur sachant qu'elles représentent l'avenir de nos communautés. Mes expériences de coordonnateur de projet couplées à mon parcours en travail social m'aideront à supporter le Comité ainsi que toute l'équipe impliquée. Au courant de l'année,

j'assurerai les suivis du plan d'action en cours et ferai le pont entre les principaux acteurs du milieu, le tout dans le but de favoriser la qualité de vie et le bien-être des familles avec jeunes enfants.

L'équipe des agentes de liaison bouge aussi. Lorena Cruz quitte ses fonctions afin de relever de nouveaux défis. Elle nous manquera,

mais nous lui souhaitons également le meilleur pour la suite des choses. Pour la remplacer, trois nouvelles agentes de liaison se joindront à nous et vous les connaissez déjà très bien. Chacune se verra attribuer 9 heures d'intervention à titre d'agente de liaison 0-5 ans. Elles se joignent à Samira Saad qui poursuit son travail avec nous pendant une année de plus.

Voici l'aperçu de la nouvelle équipe 0-5 ans :

<p>FRANÇOISE DOYON-MORIN</p> <p>Agente de liaison 0-5 ans Territoire d'Ascot en santé</p>	<p>KATHERINE MORRISON</p> <p>Agente de liaison 0-5 ans Territoire d'Ascot en santé</p>	<p>MARIE-CLAIRE AKAMENDO BITA</p> <p>Agente de liaison 0-5 ans Territoire d'Ascot en santé</p>
<p>JÉRÉMY GAULIN</p> <p>Coordonnateur 0-5 ans Territoire d'Ascot en santé et de la Concertation École LaRocque-communauté (819) 943-1894</p>	<p>SAMIRA SAAD</p> <p>Agente de liaison 0-5 ans Territoire de la Concertation École LaRocque-communauté (873) 200-5613</p>	

Au plaisir de vous rencontrer très bientôt!

Tout
petit
rappel



Votre enfant grandit rapidement et vous avez besoin de conseils pour l'appuyer dans son développement? Les activités « Bébé Trucs » se poursuivent à **tous les derniers jeudis du mois de 13 h à 15 h.**

Vous êtes invités à venir poser toutes vos questions à une éducatrice et une infirmière au local d'intervention de quartier au **1945, rue des Grands-Monts, App. 9.**

Les prochaines séances sont le **26 septembre, 31 octobre et 28 novembre.**



Le déjeuner : 4 choses à savoir



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

Le brouhaha de la rentrée est enfin passé et pour plusieurs familles, la routine est bien installée. Entre l'école, le travail et les activités des enfants, il est souvent difficile de faire preuve d'autant de discipline pour la planification des repas. Parce que le déjeuner est un repas important, mais souvent négligé, voici mes réponses à quatre questions que me posent souvent les parents.



Le déjeuner est-il le repas le plus important de la journée?

Non, le déjeuner est aussi important que le dîner et le souper. Sa particularité est qu'il aide le corps à se réveiller et à le préparer pour la journée à venir. Comme tout repas, le déjeuner permet à votre enfant de faire le plein d'énergie et d'avoir un bon sentiment de satiété.

Qu'est-ce qu'un déjeuner santé?

Pour en retirer tous les bénéfices, le déjeuner doit être équilibré. Il doit idéalement être composé d'une variété d'aliments dont un aliment protéiné, un produit céréalier à grains entiers et des fruits ou légumes. Laissez-vous inspirer des idées suivantes :

- Tortilla de blé entier au beurre d'arachide et à la banane
- Bol de céréales avec yogourt grec, noix et fruits frais

- Rôtie de blé entier, fromage cheddar, œufs à la coque et tomates
- Pain doré, fromage cottage et compote de fruits
- Muffins aux pommes maison et verre de lait
- Smoothie nutritif (p.ex. fruits congelés, yogourt grec, graines de lin)

Mon ado dit ne pas avoir faim le matin, que faire?

Si votre ado ne ressent pas la faim, encouragez-le tout de même à ne pas sauter le repas. Il peut commencer par un fruit ou un verre de lait et il pourra augmenter graduellement les quantités jusqu'à former un repas complet. Une autre solution est de diviser le déjeuner en deux ou trois collations nutritives qu'il peut manger à la maison, en route vers l'école et à la pause du matin.

Le matin, toute la famille manque de temps, comment faire pour y arriver?

Pour faciliter les matins pressés, vous pouvez :

- préparer tout ce que vous pouvez la veille (p.ex. ustensiles, pot de beurre d'arachides, décongeler un muffin) ;
- cuisiner des aliments à l'avance (p.ex. œufs à la coque, burritos déjeuner, salade de fruits, crêpes, gruau-frigo) ;
- opter pour un déjeuner à manger sur la route ;
- accomplir les autres tâches essentielles la veille pour avoir plus de temps pour déjeuner.





La RENTRÉE ... suite



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

Le mois dernier nous vous avons parlé de la nouvelle signalisation aux abords de 7 écoles à Sherbrooke. Nous vous avons signalé la présence accrue de policiers. Également, nous avons insisté sur la nouvelle signalisation en zigzag sur la chaussée et sur les panneaux de circulation.

EH BIEN ! Plusieurs automobilistes n'ont pas lu ou n'ont pas vu ces

changements. De nombreux billets d'infraction ont été émis. Et plusieurs ont mentionné qu'ils n'avaient pas vu la signalisation. Heureusement, on ne déplore pas d'accident à ce jour. Trop de conducteurs sont plus branchés sur leurs préoccupations que sur leur conduite.

De grâce, FAITES ATTENTION À NOS ENFANTS. Ralentissez auprès des écoles. Soyez attentifs et respectez les limites de vitesse. À l'automne, les jeunes s'accaparent de la rue pour jouer au hockey, au soccer ou faire de la bicyclette. Vous avez votre grande part de responsabilité dans tout ça.

À la maison, continuez de répéter les consignes de sécurité à vos jeunes. Vous êtes responsables de leurs comportements par l'exemple que vous leur donnez. La sécurité est l'affaire de toutes et de tous. Le bon vieil adage le dit bien : mieux vaut prévenir que guérir.

À la prochaine.

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



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 21 h

Samedi 8 h 30 à 20 h

Dimanche 9 h à 20 h



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



Soirée des années 80 : avez-vous votre billet?

Retournez vers le futur le temps d'une soirée au thème des Années 80, le samedi 19 octobre 2019, à compter de 20 h! Il s'agit d'une soirée dansante costumée combinant tous les meilleurs succès de l'époque : de Abba à Queen en passant par U2, ZZ Top et Styx, venez-vous trémousser sur les hits qui ont marqué votre jeunesse! « Non de ZEUS ! »

Tous les participants sont invités à se costumer : c'est l'occasion idéale de ressortir votre veste K-WAY, votre sac banane, vos cheveux crêpés ou votre coupe Longueuil. Et, en prime, celui qui sera des nôtres pour vous faire danser toute la soirée est DJ Pete.

Assurément, un événement à ne pas manquer pour les gens nostalgiques: souvenirs garantis!



19 octobre • 20h

1010, rue Fairmount

Prévente
1 billet : 20 \$
4 billets : 70 \$
Billet après prévente : 25 \$

Piste de danse
Quilles • pop-corn
18 ans et plus

Pour informations :
www.loisirsherbrooke.com
819-821-5601

Pour l'achat de billets ou pour de plus amples informations, contactez un membre du Centre au :

819 821-5601
ou sur notre site internet
<https://loisirsherbrooke.com/>



**CENTRE
MULTI LOISIRS
SHERBROOKE**



LA MIE DES ÉCONOMIES



**Au coin des rues
Dieppe et Denault**

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

**1120, rue de Dieppe,
Sherbrooke J1H 0G2**

819 565-1133

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

* Produits déclassés seulement

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



La 6^e édition de la Semaine sherbrookoise des rencontres interculturelles (SSRI) frappe à vos portes Du 1er au 10 novembre 2019

La *Semaine sherbrookoise des rencontres interculturelles* (SSRI) est une belle occasion pour encourager le dialogue et le rapprochement interculturels entre Sherbrookoises et Sherbrookoises de toutes origines! Cette année, plus d'une cinquantaine d'activités **gratuites** sont offertes sous le thème « *frontières abolies, cultures enrichies* ».

De nombreux partenaires institutionnels, communautaires, culturels et sportifs de notre milieu ont mis du cœur à organiser ce bel événement rassembleur, dans le but de faire de Sherbrooke une ville plus accueillante et plus inclusive.

Soyez des nôtres, car il y en a pour tous les goûts : activités familiales, sportives, ludiques, culturelles,

rencontres, découvertes et bien plus encore!

Consultez la programmation papier ou en ligne à l'adresse suivante : sherbrooke.ca/ssri

Pour plus d'information :
819-580-6567 ou
informationssri@gmail.com



■ INTERVENTION DE QUARTIER

1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9
(819) 570-4000
(819) 578-9336

Programmation octobre 2019

DEMANDE D'AIDE INDIVIDUELLE, EN COUPLE OU EN FAMILLE

Appelez-nous pour un rendez-vous ou présentez-vous au **SANS RENDEZ-VOUS**
Tous les **MARDIS** entre 13 h et 15 h

GROUPE ESPACE CAFÉ

Jeux-artisanat-discussions, etc.

Un **mardi sur deux de 10 h à 12 h**

(1er octobre-15 octobre-29 octobre-12 novembre)

BÉBÉ +

Loisirs et échange entre mères

2e jeudi du mois de 13 h à 15 h
(10 octobre)

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions

Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h
(31 octobre)

FRIPERIE GRATUITE

Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30

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

Local fermé les lundis



À votre écoute:

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

Pierre-Luc **DUSSEAULT**
Député de Sherbrooke



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





■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

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

Pour les familles ayant des enfants de 5 ans et moins.
Cotisation familiale annuelle de 10 \$.
Activités gratuites (sauf pour la halte-garderie).

ACTIVITÉS PARENT-ENFANT (9 h à 11 h)

Lundis animés :

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

Mardis en famille :

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

ACTIVITÉS PARENT(9 h à 11 h)

Matinées Parents:

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

HALTE-GARDERIE

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

■ 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 octobre 2019

**À surveiller, le lancement du livre-audio :
Le secret de Scott et Atsa, le 28 octobre!**

**Besoin de bénévoles pour l'aide aux devoirs,
819-569-7923 poste 100.**

Dîner-rencontre : Parents, enfants et aînés sont bienvenus ! La soupe est servie à 12 h et, par la suite, conférence ou une activité de 13 h à 15 h. **Thèmes : jeudi 3 octobre : Vos enfants et l'argent ; le 17 octobre : La méditation et le 31 octobre : Activités d'automne.**
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 de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux soit les **jeudis 10 et 24 octobre.**

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

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 à 5 ans et leurs parents. **Le vendredi le 25 octobre de 9 h 30 à 11 h 30 : Éveil musical avec Jeunes musiciens du monde.**

Soirée Cinéma familiale

Le mardi 29 octobre à 18 h. Inscription requise, 819-569-7923, poste 103.

ACTIVITÉS JEUNESSE

Répét parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans

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

Aide aux devoirs et leçons

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

Inscription au 819-569-7923, poste 100.

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!

À partir du mercredi 9 octobre 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 en groupe (incluant le prêt d'un instrument) pour les jeunes de 6 à 18 ans. Cours le mardi, mercredi, jeudi entre 16 h et 20 h.

Renseignez-vous au 819-569-7923 poste 104.

Au plaisir de vous accueillir parmi nous !



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

ÉPICERIE SOLIDAIRE...

Envie de petits prix ???

Depuis maintenant plus d'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 entre 14 h et 16 h, **parce qu'ensemble, on va plus loin.**

Argent comptant seulement.

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

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

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

04 octobre : Sherbrooke en histoire, 200 ans d'histoire en photos, diapos et souvenirs.

11 octobre : Association des locataires de Sherbrooke. Droits des locataires

18 octobre : Maison des grands parents. Présentation des services.

25 octobre : L'Amérique et l'Océanie. Documentaire de type grand explorateur.

[Programmation sur notre site Facebook](#)

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)

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

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

À l'Église Précieux Sang

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

Pour plus d'informations : 819-569-2490
ssclement78@hotmail.com

**ANNONCER
DANS
regards**

ÇA RAPPORTE!

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

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

Gens d'affaires, annoncer dans Regards vous intéresse?

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



PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

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

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

www.coopfuneraireestrie.com

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

Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



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



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke