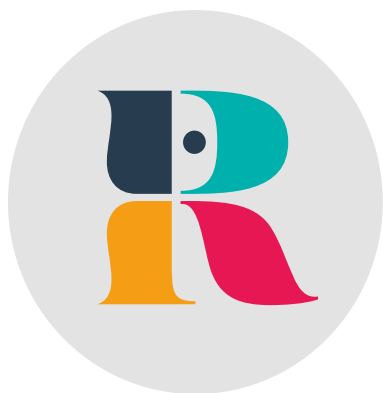




Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SUIVEZ-NOUS SUR

facebook.com/JournalRegards

VOLUME 20 NUMÉRO 1
JANVIER-FÉVRIER 2025



Dossier spécial

LES ÂÎNÉS : SOCLE DE TOUTE SOCIÉTÉ

Prévenir l'isolement, reconnaître la contribution et offrir des services adéquats : trois objectifs ambitieux sur lesquels le présent numéro de Regards tentera de jeter un peu de lumière, avec la collaboration de ses précieux collaborateurs et collaboratrices.

p. 9 à 18

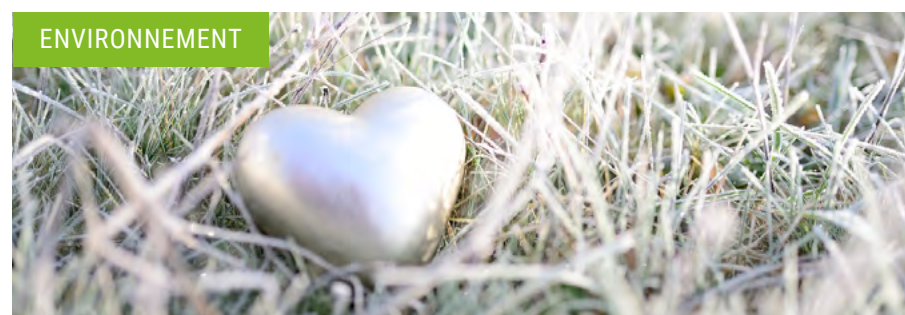


ENJEUX SOCIAUX

LA FRACTURE NUMÉRIQUE

Sommes-nous tous égaux face aux nouvelles technologies de l'information? Pour diverses raisons, plusieurs d'entre nous n'ont pas accès à Internet ou éprouvent de la difficulté à l'utiliser.

p. 19



ENVIRONNEMENT

LE PARC DU MONT-BELLEVUE : UN ALLIÉ POUR NOS ÂÎNÉS

Du plein air à volonté pour vieillir en santé et braver le froid pour prendre soin de soi, deux moyens accessibles et gratuits pour avancer en âge en beauté.

p. 24

EN RAISON DE LA GRÈVE DE POSTES CANADA, IL SE PEUT QUE LA LIVRAISON DE VOTRE JOURNAL DE JANVIER-FÉVRIER SOIT RETARDÉE. NOUS EN SOMMES SINCÈREMENT DÉSOLÉS.



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
2 FÉVRIER 2025

**PROCHAINE DATE
DE PARUTION**
3 MARS 2025

RÉDACTION ET PUBLICITÉ
1551, rue Dunant
Sherbrooke (Québec) J1H 5N6
info@JournalRegards.ca
873 989-8370

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec
et du Canada

ISSN : 1715-6173

Tirage : 10 200 exemplaires

Direction : Jeannine Arseneault

Distribution : Postes Canada

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Benoît Piché, Charles
Bilodeau, Jeannine Arseneault, Karl Foster Candio,
Martin Lemelin et Marie-Pier Isabel.

Conseil d'administration : Alexandra Jacquet,
Charphadine Nagombe, Hugo Latour, Karine Godbout,
Marie-Ève Sirois et Tarik Rahem.

Le *Journal communautaire Regards* informe la population
du quartier d'Ascot et de ses environs en mobilisant les
citoyennes, les citoyens et les organisations du milieu. Son
contenu contribue à mettre en valeur la richesse du tissu
social, économique, politique et culturel local.

Regards est réalisé grâce à la participation
financière du ministère de la Culture et des
Communications, de la Ville de Sherbrooke et
du gouvernement du Canada.

Québec

Ville de
Sherbrooke

Canada

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Tirage
certifié
AMECQ

En partenariat avec :

Ascot
en Santé

Corporation Ascot en santé
info@ascotensante.org
819 342-0996
facebook.com/AscotenSante

CONSEIL D'ADMINISTRATION



DANS CE NUMÉRO

Note de la rédaction 2

VIE COMMUNAUTAIRE

Le programme P.A.I.R 3

JEUNESSE

Pour un programme universel
d'alimentation en milieu scolaire 4

Ils étaient dix 5

Décembre, le mois de la générosité 6

Le mouvement zéro déchet 6

La voix de l'école internationale du Phare 7

ARTS ET CULTURE

Suggestions de lecture 7

Parc de Saint-Colomban 8

ENJEUX SOCIAUX

DOSSIER SPÉCIAL

La participation des personnes âgées : une
richesse pour les communautés 9

Ma grand-mère 10

Créons ensemble des milieux où il fait
bon vieillir 11

L'entraide, un moyen pour agir
contre l'isolement 12

La maltraitance envers les personnes âgées 13

L'amour sans condition 14

Agissez concrètement en faveur des
personnes âgées isolées à Sherbrooke 15

La popote roulante de Sercovie 16

S'accorder : un balado documentaire
sur les accorderies 17

Université du 3^e âge, Sherbrooke 18

ENJEUX SOCIAUX

La fracture numérique 19

La fermeture de cours de francisation 20

DIVERSITÉ CULTURELLE

Contributrices et contributeurs
d'ascendance africaine 21

Les Peuls Bororos 22

ENVIRONNEMENT

Images d'Ascot 23

La parc du Mont-Bellevue, un allié pour
nos aînés 24

DIVERS

Babillard communautaire 25-27



Note de la rédaction



Jeannine ARSENEAULT

Directrice

Journal Regards

Dans ce numéro, nous portons une
attention particulière à la situation
des aînés et aînées pour qui, bien
souvent, les problèmes sociaux se présentent
avec plus d'acuité. D'autre part, plusieurs
personnes ont tendance à les voir comme
inactifs dans la société. Pourtant, nombre
d'entre elles et eux sont très engagés au sein
de leur communauté ou de leur famille.

Des éléments tristes sont aussi traités,
comme la maltraitance. Mais des aspects
plus positifs le sont également, en lien avec
des projets spéciaux de participation sociale
et des services offerts notamment pour
briser l'isolement ou soutenir l'autonomie
des personnes plus âgées. Vous pourrez

également prendre connaissance du projet
Pour que GRIS devienne arc-en-ciel, de GRIS
Estrée, qui vise à sensibiliser les personnes
vivant en résidence pour aînés sur la diversité
sexuelle et la pluralité des genres

D'autres sujets importants n'ont pu
être abordés, par exemple, la situation
économique des personnes âgées, plus
particulièrement celle des femmes. D'autres
le seront dans des numéros subséquents,
entre autres la question du logement.

Vous aurez aussi le plaisir de lire des textes
écrits par des élèves de l'école internationale
du Phare, en lien avec la poursuite de notre
projet Jeunes journalistes, et plus encore.

Je vous souhaite une bonne lecture et
n'hésitez pas à communiquer avec nous
pour toute question ou tout commentaire.
Je profite également de l'occasion pour vous
souhaiter une très belle année 2025.



CAPSULE INFO LOI No 9 LE PROGRAMME P.A.I.R.



Isabelle **GENDRON**

Agente

Service de police de Sherbrooke, division sécurité des milieux

SAVIEZ-VOUS QUE

Le Service de police de Sherbrooke offre le programme P.A.I.R. gratuitement à ses citoyennes et citoyens?

QU'EST-CE QUE C'EST?

Le programme P.A.I.R. signifie **P**rogramme d'**A**ssistance **I**ndividuelle aux personnes **R**etraitées.

P.A.I.R. est un service d'appel personnalisé ayant pour but de communiquer avec l'abonné pour s'assurer de son bon état de santé. Les personnes inscrites reçoivent un appel à une heure prédéterminée, entre 7 h et 18 h 30, au moyen d'un ordinateur qui émet un message enregistré. Le fait de répondre au téléphone et d'appuyer sur une touche du clavier indique que tout va bien.

Si l'abonné ne répond pas, le système automatisé tentera deux autres appels, à un intervalle de dix minutes entre les appels. Après le troisième appel, s'il n'y a toujours pas de réponse, l'ordinateur déclenchera systématiquement une alerte. À ce moment, des démarches seront entreprises pour qu'une personne (un membre de la famille, un ami, un voisin ou un policier) se déplace au domicile de l'abonné afin de vérifier sa situation.

D'où l'importance pour l'abonné d'être présent à l'heure convenue et prédéterminée.

QUI PEUT PARTICIPER À CE PROGRAMME?

Toute personne, retraitée, semi-retraitée, malade, vivant seule, âgée ou ayant des conditions particulières. Il suffit d'avoir un téléphone et de demeurer sur le territoire de Sherbrooke.

Suite à votre demande d'inscription, un membre du service de police communiquera avec vous dans les jours qui suivent pour planifier un rendez-vous pour vous inscrire.

Vous vous demandez : comment procéder pour vous inscrire?

C'est très simple, vous pouvez communiquer avec le service de police, au 819 822-6080, poste 0. Vous pouvez également remplir le formulaire en ligne sur le site Web de la Ville de Sherbrooke [https://www.sherbrooke.ca/fr/services-a-la-population/securite-publique-et-situations-d-urgence/police/services-offerts/programme-pair.\)](https://www.sherbrooke.ca/fr/services-a-la-population/securite-publique-et-situations-d-urgence/police/services-offerts/programme-pair.)



Bonne et heureuse année 2025

à nos précieux collaborateurs et
collaboratrices et à nos fidèles
lecteurs et lectrices.



Regards
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



POUR UN PROGRAMME UNIVERSEL D'ALIMENTATION EN MILIEU SCOLAIRE



Jeannine **ARSENEAULT**

Directrice
Journal Regards

Le 21 novembre dernier, Québec solidaire présentait au café Baobab son projet de programme universel d'alimentation en milieu scolaire. Par suite de cette présentation, j'ai eu le plaisir de m'entretenir avec Christine Labrie, députée de Sherbrooke.

Parmi les pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), le Canada est l'un des seuls à ne pas disposer d'un tel programme ¹. Dans certains pays, notamment le Brésil, il en existe un depuis des dizaines d'années ². Les retombées sont très bien documentées, tant sur le plan social qu'économique.

Ce que propose Québec solidaire, c'est un programme s'adressant à tous les enfants des écoles primaires et secondaires du Québec. Les familles auraient le choix d'y adhérer ou non. L'universalité permettrait d'éviter les écueils liés aux programmes ciblés qui peuvent être ostracisants pour les enfants alors étiquetés comme défavorisés. Pour cette raison, certains n'y ont pas recours afin d'éviter le sentiment de honte lié à une situation de pauvreté. Les parents seraient invités à y contribuer selon leurs moyens, ce qui réduirait le coût du programme.

« Actuellement, au Québec, un enfant sur cinq ne mange pas à sa faim dans nos écoles. Une telle situation a des impacts négatifs non seulement sur la réussite scolaire de ces enfants, mais également sur le climat dans les classes. Ce sont autant de talents dont on se prive parce qu'on n'est pas en mesure de soutenir les apprentissages de ces enfants. », mentionne madame Labrie.



Présentation de Québec solidaire au café Baobab, Sherbrooke

Au Québec, des programmes ciblés existent déjà, notamment la Cantine pour tous, qui ne couvrent pas l'ensemble des enfants et des établissements scolaires. L'objectif serait de les élargir à l'ensemble des écoles et des élèves des paliers primaire et secondaire. Pour Québec solidaire, l'idée n'est pas de construire des installations dans toutes les écoles, mais de travailler avec les organismes qui sont déjà équipés et de les financer davantage pour leur permettre d'élargir leur offre. Par ailleurs, la majorité des écoles secondaires possèdent des installations où des repas pourraient être préparés et de là, livrés dans les écoles primaires des différents quartiers.

« On a déjà au Québec des beaux programmes pour soutenir les familles, notamment l'assurance parentale et les CPE. On pense que le troisième pilier devrait être un programme universel d'alimentation en milieu scolaire. », d'ajouter madame Labrie.

Selon Québec solidaire, implanter un tel programme représente plus un investissement qu'une dépense. Les retombées positives sont très importantes, notamment sur la réussite scolaire des enfants, mais aussi sur l'économie. En effet, le programme proposé repose sur l'achat d'aliments locaux, donc de l'argent investi directement dans les entreprises agricoles et de transformation alimentaire.

« Les deux tiers de la population appuient cette idée. Je vois un appui très fort tant des familles que des gens qui travaillent dans le milieu scolaire lesquels en constatent les retombées dans les classes. », de conclure madame Labrie.

1 Coalition pour une saine alimentation scolaire, <https://www.sainealimentationscolaire.ca/programmesdanslemonde>.

2 Généraliser le modèle brésilien d'alimentation scolaire, Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/772ef1a1-fe79-4d58-873a-b0730cb0eba7/content>



Maison des jeunes

ILS ÉTAIENT DIX

Zachary DEMERS-PAQUET

Correction d'Amila Delic

Maison des jeunes Le Flash

Un monde vide, purgé par les problèmes des hommes, ceux qui n'aiment que leur image, eux-mêmes, et des petites pièces rondes qu'on peut tenir dans la paume d'une main.

Plus on en possède, plus nous sommes aimés. Aujourd'hui, l'homme fait tout pour l'argent, mais l'argent fait aussi tout pour l'homme. Tuer la nature pour posséder, encore et toujours plus. Sans argent, le monde serait libre. Libre d'aimer, de voyager, de sauver le monde. La peste s'étale sur la terre. L'extinction approche...

Six se réveilla en sursaut, comme à chaque matin. Sa nuque pinçait et elle pouvait sentir avec sa main qu'elle était enflée. Des bruits mécaniques, ressemblant à des rouages qui se mettent en marche, et de la vapeur qui s'immisce par la tuyauterie l'avaient tirée, par la main, hors de son sommeil. Les lumières étaient allumées depuis déjà quelques minutes. Le réveil restait toujours exigeant, même avec l'habitude.

Elle se trouve dans la seule pièce qu'elle a toujours connue, d'au moins vingt-deux mètres de long et treize mètres de large, avec de la céramique blanche couvrant le sol et les murs. La routine comme toujours.

Six est la première réveillée, les autres se réveillent doucement. Une fois tout le monde réveillé, la tuyauterie se rendort, les rouages se calment pour laisser une trappe au plafond, positionnée au centre de la pièce, s'ouvrir.

Un plateau en métal relié à quatre chaînes en descend, apportant exactement dix bols d'une substance visqueuse, froide et sèche comme la céramique. L'odeur du repas, qui les laisse indifférents, emplit la pièce.

Six n'a jamais aimé le bruit de la trappe, elle reconnaît chaque fois l'endroit précis de son grincement. Chaque coin de la pièce est déjà cartographié, ce n'est pas trop difficile : il n'y a que ça à faire, ici-bas. Ils n'ont pas le choix. Les autres, tout comme elle, la suivent doucement vers la plateforme. Étant toujours sur ses gardes, Four se demande intérieurement « Mais qu'est-ce que c'est? C'est bizarre... Ce n'est pas comme d'habitude... ».

Tous ceux qui se trouvaient dans cette salle étaient habillés de la même façon : une blouse blanche avec un numéro qui remplace sûrement un nom. Il y avait des livres dans un coin de la pièce et, sans savoir pourquoi ni comment, ils ont appris à les lire et à les



comprendre. Dans leurs crânes, ils avaient l'équivalent du savoir d'un enfant de quatre ans, même si certains étaient plus âgés que les autres. Four jouait avec la substance gluante du bol sans savoir ce que c'était. Elle jugea qu'il n'y avait aucun danger à en manger. Les douze enfants et adolescents mangèrent - en silence. À son tour, Six se rendit dans un des quatre coins de la pièce et mangea. Même si elle détestait le goût, elle n'avait pas le choix.

Si elle ne mangeait pas, d'autres allaient prendre son bol. Il n'y avait que dix bols. Dix repas, pour douze individus.



JEUNESSE



**VISITEZ NOTRE PAGE
FACEBOOK**

Abonnez-vous, partagez nos publications et envoyez-nous les vôtres!

facebook.com/JournalRegards





Jeunes journalistes

DÉCEMBRE, LE MOIS DE LA GÉNÉROSITÉ À L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE

Geneviève PETITCLERC
enseignante en adaptation scolaire

Mégane LEDOUX et Daphnée PELLETIER
Élèves
École internationale du Phare

Décembre est arrivé en révélant un beau tapis blanc changeant la morosité de novembre en une ambiance plus festive. En effet, décembre indique que le temps des Fêtes n'est plus

très loin. A l'école internationale du Phare, tout le personnel et les élèves s'affairent à la préparation des paniers de Noël.

Selon nous, Daphnée et Mégane, élèves de l'école, donner des denrées est un geste très important. « Pour bien apprendre et bien se développer, il faut bien manger (Mégane). Je me trouve chanceuse de ne pas me préoccuper de savoir si j'aurai de quoi me nourrir alors que d'autres n'ont pas cette chance. C'est pour cette raison qu'il était

essentiel pour moi de participer à la collecte des paniers de Noël. J'ai opté pour des pâtes car c'est très nourrissant et des biscuits et sucreries pour donner un peu de bonheur. » Quant à moi, Daphnée, « j'ai choisi de donner des soupes car c'est de la nourriture réconfortante et j'espère apporter un peu de chaleur dans les maisons. J'aimerais faire passer un message à vous tous. *Donner, ça remplit les cœurs de bonheur!* »



LES ÉLÈVES ENCOURAGENT LE MOUVEMENT ZÉRO DÉCHET

Anaël LESSARD, Mathis LESSARD et Julien DEVILLERS
Élèves
École internationale du Phare

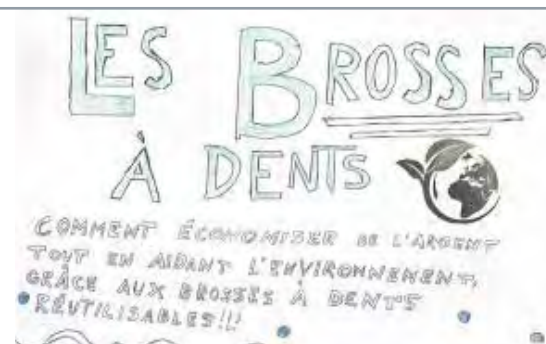
Lors de la semaine de réduction des déchets, dans le cadre d'un projet interdisciplinaire en français et en mathématiques, les élèves de l'école internationale du Phare ont été sensibilisés au mouvement zéro déchet.

Tous les élèves des trois classes de deuxième année du secondaire PEI ont été informés au sujet de ce mouvement au cours de français. Nous avons comparé des objets réutilisables

à des objets jetables. C'est grâce à cela que nous avons découvert que le coût des objets réutilisables est plus avantageux à long terme. Par la suite, nous avons créé des affiches qui avaient pour but de sensibiliser les autres élèves et les membres du personnel de l'école. Ainsi, nous avons pu comprendre que les produits réutilisables et la façon d'agir avec nos biens matériels sont primordiaux pour que notre planète reste

saine. Par exemple, une équipe a élaboré une affiche expliquant en quoi les brosses à dents réutilisables sont meilleures pour l'environnement ainsi que pour l'économie.

Pour chaque produit réutilisé, vous épargnez encore plus d'articles jetables. Chacun se doit d'aider l'environnement de cette façon, seulement en y mettant un peu d'effort et en économisant de l'argent. Chaque geste compte!





Jeunes journalistes

LA VOIX DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE

Éloïse **ROBERT**

Élève

École internationale du Phare

Depuis les trois dernières années, j'ai la chance de faire partie d'une équipe épique au cœur même de mon école. Une équipe œuvrant à apporter de la vie et de la joie dans le quotidien des élèves de l'école. Depuis trois ans, j'appartiens, comme nombre de mes collègues passionnés, à la radio de l'école internationale du Phare.

À du Phare, c'est depuis février 2020 que la radio P405 habite les midis des élèves avec de la musique dynamique (québécoise et du monde, dans un ratio de 50/50), des balados, des entrevues et même des bulletins de nouvelles occasionnels réalisés par les membres de l'équipe. (Tous disponibles sur le site web de la radio : P405.ca)

Et c'est seulement grâce à Jocelyn Simard, enseignant de français et responsable



du gouvernement étudiant, de l'équipe technique et de la « meilleure radio étudiante au monde », que ces élèves ont l'opportunité de s'accomplir et d'acquérir des expériences inoubliables.

Nous sommes heureux de partager celles-ci avec vous et nos élèves, donc nous pouvons le dire, longue vie à Radio P405.ca!

JEUNESSE



Lecture

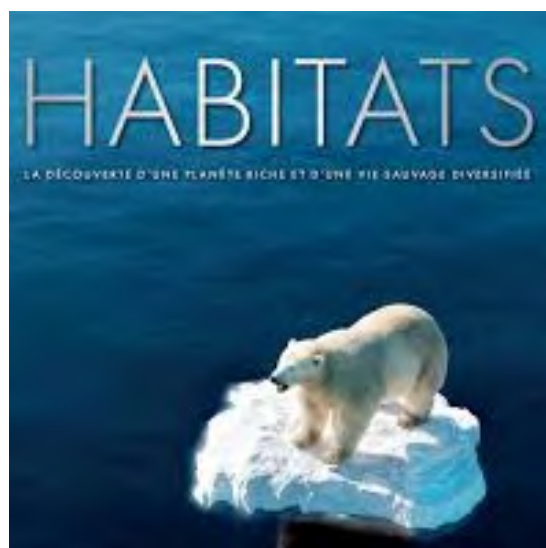
SUGGESTIONS DE LECTURE

Librairie Les Deux Soeurs
285 Rue King Ouest, Sherbrooke, QC, Canada
819 678-9296
www.facebook.com/librairielesdeuxsoeurs



Pour la grande romantique :

La comédie romantique de Noël par excellence. Parfait pour se plonger dans la magie des fêtes et des belles histoires d'amour.



Pour l'écologiste :

Des photos à couper le souffle et des infos pour mieux comprendre notre planète. Parce qu'offrir ce livre, c'est aussi offrir un peu d'espoir pour la Terre.



Pour la rockeuse nostalgique :

Québec Rock – Une BD explosive sur la scène rock québécoise. Pour les fans de "riffs" et de culture bien de chez nous.



PARC DE SAINT-COLOMBAN : ANCIENNE MISSION ET PAROISSE



Gérard **COTÉ**

Société d'histoire et du musée
de Lennoxville-Ascot



Jean-Marie **DUBOIS**

Université de Sherbrooke

Le parc de Saint-Colomban est un parc de voisinage de près de 0,5 hectare de superficie établi en 1958 à l'est de l'église de Saint-Colomban, d'où son nom. D'au moins 1962 à 1972, on y installe une patinoire l'hiver. Pendant la belle saison, le lieu sert probablement de terrain de balle et on y trouve deux petits bâtiments de service jusque vers 1981, alors qu'il n'en est resté qu'un par la suite jusque vers 2001. Entre 1981 et 1984, on installe des jeux pour enfants. Vers 1992, on installe des balançoires et un jeu de galets, qu'on enlève vers 2019. Il ne reste donc dans ce parc que des jeux modulaires et du

mobilier urbain. L'accès au parc se fait à l'extrémité de la rue Plessis ainsi que par des escaliers entre les rues du Fédéral et Wellington Sud.

Saint Colomban est un prédicateur irlandais né à Navan en 540 ou 543 et, entre autres, évangélisateur de la Cornouailles britannique et de la Gaule pendant 14 ans. Il fonde un monastère à Luxeuil au sud de Strasbourg. Il décède le 23 novembre 615 à Bobbio en Italie. En 1816 ou 1824, il est choisi comme premier patron de la première mission catholique de Sherbrooke, composée surtout de pionniers irlandais. Sa fête liturgique est célébrée le 23 novembre. Son vocable est remplacé par celui de Saint-Michel-Archange en 1855 et le demeure depuis. En 1952, l'abbé Lucien Poulin fonde une nouvelle paroisse de Saint-Colomban, qui sera incorporée à celle de l'Immaculée-Conception-de-la-Très-Sainte-Vierge-Marie en 1986.



Crédit photo : Collection de Gérard Coté,
Sherbrooke



Députée fédérale
de Sherbrooke

**Élisabeth
Brière**

1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
819 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

**Évelyne
Beaudin**

Mairesse de
Sherbrooke

mairie@sherbrooke.ca
819 823-8000





LA PARTICIPATION SOCIALE DES PERSONNES ÂÎNÉES : UNE RICHESSE POUR LES COMMUNAUTÉS

Stéphanie MEYNET et Mélanie LEVASSEUR



La participation sociale, c'est l'implication dans des activités qui ont du sens pour les individus, comme le bénévolat, les loisirs ou des projets collectifs. En plus de profiter à la santé et au bien-être, la participation sociale est un levier pour renforcer la cohésion sociale, encourager le dialogue intergénérationnel et bâtir des communautés plus solidaires et durables. Avec le vieillissement de la population et la volonté de conserver un rôle dans la société, de plus en plus de personnes âgées souhaitent s'impliquer dans la vie de leur communauté.

POURQUOI LA PARTICIPATION SOCIALE EST-ELLE IMPORTANTE POUR LES PERSONNES ÂGÉES?

En permettant aux personnes âgées de contribuer et de maintenir des relations avec les autres, la participation sociale est un élément aussi important que l'air ou la nourriture pour la santé. Les études montrent

que participer socialement augmente la probabilité de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Les personnes âgées engagées dans des activités sociales réduisent leur risque d'être isolées, ont une meilleure qualité de vie et conservent leur autonomie plus longtemps.

En parallèle, l'expérience des personnes âgées représente une ressource très importante pour les communautés. Grâce à leurs apprentissages au fil des années, les personnes âgées peuvent partager des compétences, des connaissances et des valeurs qui enrichissent toutes les générations. La volonté de transmettre cet héritage précieux, appelé processus de générativité, renforce les liens intergénérationnels et permet de favoriser des communautés plus solidaires.

Toutefois, certaines personnes âgées rencontrent parfois des difficultés à participer. Parmi les obstacles à la participation sociale, les caractéristiques individuelles (par exemple, des problèmes de santé), environnementales (par exemple, la distance entre le domicile et les lieux de participation) et sociales (par exemple, la stigmatisation) peuvent limiter l'engagement dans des activités. Afin de favoriser la participation de tous les citoyens, il importe ainsi que les municipalités et les organismes communautaires et de santé travaillent ensemble pour mettre en œuvre des initiatives qui répondent aux besoins de tous et toutes.

BIENTÔT DANS LE QUARTIER D'ASCOT : LE PROGRAMME DES GÉNÉRATIONS RÉUNIES POUR L'ENVIRONNEMENT

Alors que l'intérêt de contribuer aux solutions pour l'environnement est d'une importance cruciale pour la qualité de vie des générations futures, des recherches récentes suggèrent que les personnes âgées associent leur désir de protéger l'environnement à celui de créer un avenir meilleur pour leurs enfants et leurs-petits enfants ou ceux de leur entourage. Développé dans le cadre d'une recherche conduite au Centre de recherche sur le vieillissement de Sherbrooke, le programme des Générations Réunies pour l'Environnement (GénéRE) vise à favoriser le bénévolat environnemental tout en offrant un rôle central à deux générations encore trop souvent mises à l'écart dans la lutte contre les changements climatiques : les enfants et les personnes âgées. Avec la collaboration de la Maison des Grands-Parents, GénéRE sera mis en œuvre dans le quartier d'Ascot début 2025. Le concept est simple : des participants et participantes de 9 à 12 ans et de 60 ans et plus assisteront ensemble à des ateliers éducatifs sur le *leadership* et les enjeux environnementaux locaux et travailleront sur un projet environnemental dans leur communauté.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur le programme ou participer à cette recherche, vous pouvez contacter la chercheuse postdoctorale en charge de ce projet : Stephanie.Meynet@USherbrooke.ca



MA GRAND-MÈRE



Honorine P. **VIGNEAU**

Animatrice

Cuisine collective Le Blé d'Or

Ma grand-mère à moi, elle s'appelait Bonne-maman, pour tout le monde. Je ne sais pas quand elle a perdu son prénom pour en gagner le titre. J'ai habité avec elle une vingtaine d'années. Bonne-maman était une extraordinaire cuisinière. Elle faisait tout : son pain, son beurre, sa charcuterie, sa confiture, sa crème glacée... tout!! Elle avait un don pour les sauces au vin, pour la crème au beurre au café, pour les frites maison. Elle m'a transmis et j'ai appris. Elle n'était pas toujours pédagogue, mais me laissait essayer et, parfois, me brûler un peu le bout des doigts en retirant les gaufres trop chaudes du gaufrier. Je l'ai vue décliner tout doucement, ma Bonne-maman. De femme forte et, pour moi, colossale malgré sa petite taille, elle est devenue délicate, fragile et vieille. Elle aimait ce mot : vieille. Elle trouvait que ça lui allait bien et que ça allait de soi. Je l'ai connue gourmande, aimant boire du bon vin et valser toute la nuit.

Je l'ai aussi vue, mangeant à peine une biscotte dans du lait chaud comme souper, n'ayant presque plus d'appétit ou craignant de déranger son estomac la nuit. C'est une chose fréquente, chez les personnes âgées, de perdre l'appétit. L'estomac devient capricieux, les papilles gustatives ne sont plus aussi efficaces, la mastication ou la déglutition deviennent plus laborieuses. La prise de médicaments irritants pour

l'estomac sont aussi des facteurs nuisant à l'appétit. Cuisiner peut aussi être plus difficile : perte de motricité ou de mémoire, perte de vitesse... Je vous mettrai une idée-recette réconfortante et facile à faire à la suite de mon texte pour les soirs plus difficiles.

Souvent, aussi, nos personnes âgées mangent seules. Manger avec quelqu'un, c'est un peu une fête pour qui aime cuisiner. C'est un acte d'amour, de gentillesse. Ça permet de maintenir une routine. Pour briser votre isolement et avoir un peu d'aide, vous pouvez contacter les Petits Frères et la popote roulante. Si vous avez l'envie et la capacité, vous pouvez vous inscrire à la cuisine collective Le Blé d'Or. Et si vous avez un vieux voisin ou une vieille voisine, n'hésitez pas à lui dire bonjour, à parler deux minutes avec lui ou elle dans le couloir, à lui apporter un petit plat à Noël et à échanger.

Ma grand-mère n'est plus là pour expliquer à mes enfants comment faire de la crème glacée maison. J'essaie tout de même de leur transmettre son savoir, ses recettes un peu imprécises et, en faisant les gaufres, je les laisse aussi se brûler un peu les doigts.

Je ne regretterai jamais d'avoir tant aimé ma grand-mère. Aimez vos vieux, vous ne le regretterez pas.



UN PLAT RÉCONFORTANT, FACILE À DIGÉRER, ÉCONOMIQUE ET FACILE À FAIRE, C'EST LE GRUAU.

Je le préfère le soir en version salée. Oui, oui, salé! Mettez du gruaau dans un bol, environ ½ tasse. Ajoutez-y la même quantité de bouillon au choix (légumes, bœuf, poulet, champignons...) et une poignée de petits pois congelés. Mettez le bol au micro-ondes environ une minute et demie ou un peu plus selon votre micro-ondes. Garnissez le tout avec un œuf miroir ou du yogourt grec nature.

RAPPEL DES INGRÉDIENTS

- ½ tasse de gruaau
- ½ tasse de bouillon
- Des petits pois congelés, au goût
- Un œuf ou du yogourt grec nature, au goût



CRÉONS ENSEMBLE DES MILIEUX OÙ IL FAIT BON VIEILLIR



Dimitri CÔTÉ et Noémie BELLEHUMEUR

Responsables du projet *Pour que GRIS soit arc-en-ciel*
GRIS Estrie

Le GRIS Estrie élargit ses services pour viser le bien-être des personnes âgées! Cet organisme ayant comme mission la démystification de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres (DSPG) s'est lancé cette année dans un nouveau projet intitulé *Pour que GRIS soit arc-en-ciel*. Né d'un besoin de maillage intergénérationnel et de l'intention de rejoindre les personnes aînées de la DSPG, l'idée est venue grâce à deux personnes aînées, membres de l'organisme.

Les risques de vivre de l'isolement social et de la solitude sont particulièrement présents chez les personnes aînées de la DSPG. Le stress chronique causé par un historique d'intolérance et de discrimination sont des facteurs qui rendent également ce groupe plus à risque de développer des problèmes de santé que la population hétérosexuelle et cisgenre¹. C'est pourquoi les objectifs du projet sont de contrer l'isolement social des personnes aînées de la DSPG, de rendre les résidences privées pour personnes âgées (RPA) et les autres milieux pour personnes aînées plus inclusifs à la diversité et d'établir une communauté multigénérationnelle et solidaire dans la région de l'Estrie.

Au courant de l'hiver, huit RPA accueilleront l'équipe du GRIS Estrie qui iront animer un café-causerie auprès des résidents et résidentes. Une première série de trois ateliers de sensibilisation adaptés aux intérêts des personnes aînées participantes sera offerte en collaboration avec les RPA et leur comité de milieu de vie.

PAS D'ÂGE POUR APPRENDRE

Le projet suscite souvent l'étonnement lorsqu'il est présenté dans certains milieux. En effet, il existe une croyance que les personnes âgées sont fermées d'esprit et seront choquées par le sujet de la DSPG.



Sophie et Marylène, deux membres du GRIS Estrie, tiennent un kiosque d'information lors de la Journée internationale des aînés qui a eu lieu au parc Victoria de Sherbrooke le 1er octobre 2024.

Marc-André Perron, gestionnaire de la résidence Les Doux Souvenirs située à Lac-Drolet dans la MRC du Granit, pense le contraire :

« Dans les dernières années, j'ai beaucoup remarqué l'ouverture des personnes âgées, dont je m'occupe, en rapport avec les enjeux de notre société. Plusieurs pensent qu'ils sont restés avec des principes fixes et que rien ne pourrait les faire changer d'idée, mais ils sont les premiers à m'étonner des sujets qu'ils acceptent de discuter. »

La résidence Les Doux Souvenirs est la première à avoir accueilli l'équipe du GRIS Estrie pour un café-causerie en octobre dernier. Comme dirait une résidente participante, il n'y a « pas d'âge pour apprendre et pour comprendre ».

TISSER DES LIENS SUR LA TOILE

Un nouveau site Web, le Réseau des personnes aînées de la diversité, destiné aux personnes aînées de la DSPG, verra le jour dès janvier 2025! On y trouvera une plateforme de clavardage, une offre d'activités virtuelles, et plus encore. Une activité de lancement partira en tournée dans l'Estrie en février afin de présenter le fonctionnement du site Web en personne. Restez à l'affût des détails des activités à venir en visitant le reseauainediversite.org.



¹ Cisgenre : ce terme désigne une personne dont l'identité de genre correspond au sexe assigné à sa naissance (définition du Larousse).



L'ENTRAIDE, UN MOYEN POUR AGIR CONTRE L'ISOLEMENT

Léticia **LABRIE-DA COSTA**

Étudiante à l'Université de Sherbrooke

Lors de la foire artisanale du 1^{er} décembre dernier, l'entraide a fait son œuvre. Un lutin et ses camarades faisaient des caricatures et chantaient des mélodies de Noël. Un peu plus loin, des organismes communautaires présentaient leur mission aux personnes participantes. Les accordeurs et accordeuses vendaient des produits fabriqués à la main en heures Accorderie et en argent pour rembourser le coût du matériel.

Cette foire artisanale a encouragé la participation sociale des accordeurs auprès de la communauté de l'Accorderie. Cet événement est inspirant. Il permet de tracer un pont entre l'entraide et la participation sociale, plus particulièrement chez les personnes aînées, afin d'influencer la prévention et la résolution de l'isolement social.

COMMENT PRÉVENIR L'ISOLEMENT?

La prévention de l'isolement social est une question politique. Lorsque nous portons la valeur de l'entraide, nous participons à créer une société juste, solidaire et inclusive. En aidant votre prochain, vous gagnez en valorisation de vos forces, de vos compétences et de vos talents. Avec l'entraide, c'est la communauté qui est enrichie, grâce aux forces de chacun et chacune. Cette reconnaissance des savoirs, chez les personnes âgées, est un moyen d'améliorer leur participation sociale (Tourigny et al., 2024). De plus, en valorisant le *care*, ce domaine du soin et de l'aide, nous reconnaissons l'aspect de la réciprocité dans le soin (Zielinski, 2010). Nous avons besoin des autres comme les autres ont besoin de nous, c'est cela l'entraide. Enfin, l'amélioration des services en santé et en services sociaux agirait sur les conditions de vie des personnes âgées, pour mieux répondre à leurs besoins (Tourigny et al., 2024).

COMMENT BRISER L'ISOLEMENT?

Pour briser l'isolement, la participation sociale a été identifiée comme solution clé. Par exemple, une implication dans des activités



physiques, sociales ou de loisirs s'inscrit dans les recommandations afin de briser l'isolement (Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées [CCSMPA], 2024). Le bénévolat est également une façon d'appartenir à un groupe (Tourigny et al., 2024) et de se sentir valorisé. Aussi, l'implication citoyenne s'inscrit dans les moyens pour briser l'isolement, selon les forces et les compétences de chacun (Tourigny et al., 2024).

En conclusion, l'entraide intervient dans les sphères environnementales et individuelles des personnes aînées, en matière de prévention et de résolution de l'isolement social. La prévention s'observe dans la reconnaissance des savoirs et du *care* et en améliorant les services alors que la résolution vise la participation sociale des individus. Bien que l'âge avancé ait été identifié comme un des facteurs de risque à l'isolement social et à la solitude (CCSMPA, 2024), les autres facteurs de risque nous demandent de prévenir cette réalité pour la population.

SOURCES :

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées. (2024). *Lignes directrices cliniques canadiennes sur l'isolement social et la solitude chez les personnes aînées*. DIGITAL-FRENCH-CCSMH-Clinical-Guidelines-SOCIAL-ISOLATION-FINAL.pdf

Tourigny, A., Gervais, M.-J., Maltais, M., Gauthier, A., et Cardinal, L. (2024). *Créer des conditions favorables à la santé et à la qualité de vie des personnes vieillissantes : un modèle intégrateur* (publication 3501). Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3501>

Zielinski, A. (2010). « L'éthique du *care* : Une nouvelle façon de prendre soin ». *Études*, Tome 413(12), 631-641. <https://doi.org/10.3917/etu.4136.0631>.



LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂGÉES

Lucie Caroline **BERGERON**

Directrice générale

DIRA Estrie

La maltraitance envers les personnes âgées est un problème grave qui touche beaucoup plus de personnes que nous pouvons le croire. Elle est parfois invisible, mais apporte tout autant de détresse à la personne qui la subit. Personne n'est à l'abri, toutefois certains facteurs de risque et de vulnérabilité prédisposent certaines personnes à être ciblées. Il importe de comprendre ce qu'est la maltraitance afin de mieux la prévenir, la repérer, intervenir et accompagner les victimes.

« Il y a maltraitance quand une attitude, une parole, un geste ou un défaut d'action appropriée, singulier ou répétitif, se produit dans une relation avec une personne, une collectivité ou une organisation où il devrait y avoir de la confiance, et qui cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse chez une personne adulte. »¹

Cette maltraitance peut se manifester sous deux formes : la violence et la négligence. La violence consiste à malmenier une personne âgée ou à la faire agir contre sa volonté en employant la force et/ou l'intimidation. La négligence, pour sa part, est le fait de ne pas se soucier d'elle, par une absence d'action appropriée qui répondrait à ses besoins. La maltraitance peut être psychologique, physique, sexuelle, matérielle ou financière, organisationnelle. Il peut s'agir d'âgisme et de violation des droits. Peu importe le type de maltraitance vécue, les conséquences qui en découlent sont importantes et diminuent grandement la qualité de vie de la personne, que ce soit sur le plan financier, physique, psychologique ou social.

Repérer la maltraitance par des indices potentiels, tout le monde peut le faire. Toutefois, il est important d'agir avec discernement, car les signes peuvent laisser croire qu'il y a maltraitance, alors que la réalité est tout autre. C'est souvent un changement dans l'attitude de la personne âgée, ses comportements, son état de santé, ses habitudes financières, sa participation sociale qui peut nous indiquer que quelque chose ne va pas. Lorsqu'on s'inquiète pour une personne, on peut lui nommer les faits observés et notre inquiétude, sans jugement, afin de l'amener à se confier. On peut l'accompagner vers une ressource qui prendra le temps de l'écouter et de voir avec elle ses attentes et ses besoins pour l'aider à mettre fin à la maltraitance.

QUELQUES CONSEILS DE SÉCURITÉ ET DE VIGILANCE

- Résistez à l'illusion de vous sentir choisi ou privilégié.
- Faites preuve d'organisation. Gardez vos affaires personnelles en ordre.
- Informez-vous de vos droits.
- Adoptez une attitude qui témoigne de votre assurance en ayant un timbre de voix clair, un regard direct, une posture droite.
- Prenez le temps avant de prendre une décision.
- Faites-vous confiance.
- Réduire l'isolement, c'est gagnant!
- N'hésitez pas à demander de l'aide.



PARCE QU'IL FAUT D'ABORD LE DIRE

Il s'agit de la première étape pour mettre fin à la maltraitance. Le DIRE à quelqu'un en qui vous avez confiance : un ami, un parent, un intervenant, un professionnel de la santé, ou autre.

Si la situation nécessite une intervention rapide, les services d'urgence doivent être contactés. Sinon, selon la situation, des ressources sont disponibles pour vous aider.

- AQDR Sherbrooke et région <https://www.aqdr.org/section/sherbrooke-et-region/>
- CAAP Estrie <http://caapestrie.org/>, 819 823-2047
- CAVAC Estrie <https://cavac.qc.ca/contact/joindre-un-cavac/>, 819 820-2822
- CIUSSS de l'Estrie-CHUS, Info-Social <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/info-sante-soutien-psycho-social/>, composez le 811
- DIRA-Estrie <https://dira-estrie.org/>, 819 346-0679
- Équijustice Estrie <https://equijustice.ca/fr>, 819 565-2559
- Service de police de Sherbrooke <https://www.sherbrooke.ca/fr/services-a-la-population/securite-publique-et-situations-d-urgence>, 819 821-5555, pour une urgence composez le 911
- Ligne maltraitance adultes âgés <https://lignemaltraitance.ca/fr>, 1-888-489-2287

1 Définition inspirée de celle de l'Organisation mondiale de la santé (2002), de The Toronto Declaration on the Global Prevention of Elder Abuse et de la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité (RLRQ, chapitre L-6.3).



L'AMOUR SANS CONDITION

Anne-Marie LABELLE

Majella Rousseau, une voisine, et son mari Lucien, partagent avec moi la garde d'un gentil caniche miniature, dénommé Pablo. Ils y sont très attachés et s'en occupent comme d'un enfant! Le soir, la dame et son conjoint, tous deux âgés respectivement de 88 et 89 ans, couchent le « petit » sur leur lit, vers 20 h, et l'emmitouflent dans son pyjama. Quand leur tour arrive, deux heures plus tard, le caniche reste entre les deux, tantôt la tête sur l'un, tantôt une patte sur l'autre.

Rencontré à l'été 2022, ce couple charmant est marié depuis 64 ans! Ils prenaient leur marche quotidienne tandis que je jardinais tous les matins, mon chien sur mon balcon, quand les salutations quotidiennes se sont transformées en bavardages sympathiques. Quelques semaines plus tard, à ma demande, ils ont commencé à garder mon animal de compagnie pendant mes pratiques de chant. De fil en aiguille, la garde sporadique est devenue presque à temps plein. Je reprends Pablo de temps en temps, pour des promenades au parc Atto-Beaver et pour mon travail à la Société Alzheimer, où le petit chien de 10 livres fait la joie d'autres personnes âgées qui l'accueillent avec des « Oh! » et des visages qui s'illuminent.

Majella, qui enseignait avant son mariage, et son conjoint Lucien, ancien musicien et employé à la Brock Mills pendant plus de 22 ans,



« Notre chien nous donne de l'amour sans condition »

ont eu cinq garçons, ils ont huit petits-enfants et 10 arrière-petits-enfants. Ma voisine avoue que le petit pitou les a rapprochés, elle et son mari, comme un lien entre eux. « Il est le centre de notre attention et depuis qu'il est là, on a rajeuni. Pablo nous donne de l'amour sans condition », précise-t-elle. Pendant l'entretien, son mari, de nature discrète, se berce tranquillement, le petit caniche allongé de tout son long sur ses cuisses.

Pour garder la forme, ils marchent tous les jours, au moins une demi-heure, et font attention à leur alimentation. Outre les visites de la famille, plusieurs activités agrémentent leur journée. Pour Majella, en plus de la cuisine et du ménage (et, autrefois, la couture pour les vêtements des enfants), elle joue au Scrabble, fait du bénévolat au Centre culturel Le Parvis, participe à des jeux sur Internet avec quatre autres amies, tandis que Lucien travaille dans son potager et prend un soin incroyable de leur maison et du stationnement en gravier, où aucune mauvaise herbe ne pousse! Quand ils prennent leur marche avec Pablo, il n'est pas rare qu'on les apostrophe dans la rue. Une personne leur a même dit, en baissant la vitre d'auto : « J'ai perdu le mien, puis je suis en train de virer fou! ». Tant qu'ils seront en mesure d'en prendre soin, ils pourront partager les câlins et les bisous avec « notre » adorable petit chien.

*Cimetière naturel
en milieu urbain*

*La solidarité se voit
dans les petits gestes
de soutien du quotidien.*



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

coopfuneraireestrie.com

485, rue du 24-Juin, Sherbrooke • 819 565-7646



AGISSEZ CONCRÈTEMENT EN FAVEUR DES PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES À SHERBROOKE

Laurence **GRAVEL**

Chargée de projets, communication

Depuis 1986, Les Petits Frères accompagnent les personnes âgées isolées de la région de Sherbrooke. Grâce à l'engagement de plus de 165 bénévoles chaque année, nous offrons un accompagnement précieux à environ 209 personnes âgées, leur permettant de briser l'isolement et de retrouver des moments de joie et de partage.

Notre accompagnement s'articule autour d'un jumelage individuel, créant des liens significatifs et durables entre une personne âgée et une personne bénévole de la communauté. À la Maison Jean-Besré, véritable cœur de nos activités, nous proposons des repas d'anniversaire mensuels, des cafés-rencontres chaleureux et un club de tricot, où se tissent des souvenirs précieux dans une ambiance conviviale.

Nos équipes interviennent également dans les résidences pour personnes âgées, où elles organisent des cafés-rencontres, des ateliers créatifs et des activités musicales qui apportent joie et réconfort aux résidents et résidentes. En été, notre escouade glacée visite les personnes accompagnées avec des gâteries rafraîchissantes, des sourires et des moments de partage inoubliables.

Les grandes fêtes, sorties culturelles et événements thématiques complètent cette riche offre en permettant aux personnes âgées de renouer avec leur communauté et de vivre des expériences enrichissantes tout au long de l'année.

UN ÉLAN PARTICULIER POUR LE TEMPS DES FÊTES

Alors que la période des Fêtes approche, nos bénévoles redoublent d'efforts pour offrir des moments empreints de chaleur humaine. Qu'il s'agisse du traditionnel repas festif à la Maison Jean-Besré, de visites spéciales à domicile ou de gestes simples comme des cadeaux ou des cartes de Noël, chaque initiative contribue à illuminer cette période, souvent difficile pour les personnes âgées seules.

POURQUOI DEVENIR BÉNÉVOLE?

En rejoignant Les Petits Frères, vous faites bien plus qu'offrir de votre temps. Vous créez des liens humains significatifs et participez à bâtir



Arnaud, bénévole, et M. Jarry, Grand Ami

un réseau de soutien durable, tout en enrichissant votre propre vie. Les personnes âgées que nous accompagnons comptent sur vous pour transformer leur quotidien et leur offrir un grand âge empreint de dignité, de respect et de bienveillance.

COMMENT PARTICIPER?

Contactez notre équipe locale dès aujourd'hui à sherbrooke@petitsfreres.ca ou au 819 821-4411 pour découvrir comment vous engager.

Vous pouvez également visiter notre site Web à petitsfreres.ca pour en savoir plus ou pour faire un don. Chaque contribution, qu'elle soit en temps ou en argent, aide à briser l'isolement et à créer des moments significatifs pour les personnes âgées.

Avec votre aide, nous continuerons à apporter du réconfort et de la joie aux personnes âgées de Sherbrooke, pendant les Fêtes et tout au long de l'année. Faites partie de notre grande famille et contribuez à offrir des moments inoubliables à celles et ceux qui en ont le plus besoin.



**Les
Petits
Frères** Pour un
grand âge
bien entouré



LA POPOTE ROULANTE DE SERCOVIE



Catherine **PLANTE-RODRIGUE**

Agente en sécurité alimentaire

Table de quartier Ascot en Santé

La popote roulante est un concept de service communautaire qui livre des repas équilibrés directement au domicile des aînés et des personnes en perte d'autonomie, favorisant leur maintien à domicile et brisant leur isolement grâce à l'engagement de bénévoles.

À Sherbrooke, depuis 1973, nous pouvons compter sur Sercovie. Son service de popote roulante est devenu au fil du temps le plus grand au Québec et le deuxième au Canada. En 2023, ce sont 144 506 repas qui ont été livrés à 1 700 bénéficiaires par plus de 300 bénévoles dévoués!

UN SERVICE ESSENTIEL POUR LES AÎNÉS

La popote roulante s'adresse principalement aux personnes de 70 ans et plus, cependant, les repas sont aussi accessibles aux personnes de moins de 70 ans avec une référence d'un professionnel de la santé pour des raisons telles qu'une perte d'autonomie, une maladie chronique ou une convalescence.

Chaque repas chaud complet inclut une soupe, un plat principal et un dessert, le tout cuisiné avec soin pour répondre aux besoins nutritionnels quotidiens. Les repas chauds sont offerts à 8 \$ et sont livrés du mardi au vendredi. Une offre de repas congelés est également disponible à partir de 8 \$ ou plus du lundi au vendredi.

UNE AIDE FINANCIÈRE DISPONIBLE

Saviez-vous qu'au Québec, les frais liés à la popote roulante peuvent être déduits dans votre déclaration de revenus? Grâce au crédit d'impôt pour maintien à domicile des personnes, il est possible de récupérer jusqu'à 35 % des dépenses admissibles. Pour profiter de cette mesure, il est important de conserver vos factures et de les soumettre avec votre déclaration de revenus.

DEVENEZ BÉNÉVOLE : APPORTEZ VOTRE CONTRIBUTION ET CHANGEZ LES CHOSES

La popote roulante repose sur une équipe de bénévoles dévoués qui livre les repas directement chez les bénéficiaires. En tant que bénévole chez Sercovie, vous offrez bien plus qu'un repas : vous apportez une présence réconfortante et contribuez à briser l'isolement des aînés.



Que vous disposiez de quelques heures par semaine ou par mois, impliquez-vous et faites la différence dans votre communauté!

COMMENT S'INSCRIRE OU DEVENIR BÉNÉVOLE?

Pour bénéficier de la popote roulante ou pour offrir votre temps comme bénévole, contactez l'organisme Sercovie au 819 565-5522 ou consultez le site Web : sercovie.org.

En plus du service phare de la popote roulante, Sercovie offre également des repas en purée, des repas congelés pour emporter et dispose d'une cafétéria ouverte au public et des repas congelés pour emporter. L'organisme communautaire offre également des activités physiques et artistiques aux aînés, transformant le 300, rue du Conseil, en un milieu de vie dynamique et accueillant.

Geneviève La Roche

**Votre conseillère
dans Ascot!**



genevieve.laroche@sherbrooke.ca
819 674-5850





S'ACCORDER : UN BALADO DOCUMENTAIRE SUR LES ACCORDERIES



Jeannine **ARSENEAULT**

Directrice
Journal Regards

Le balado *S'accorder*, réalisé par le documentariste Jean-François Vachon, fait partie d'une recherche partenariale¹ dirigée par Paul Morin, professeur titulaire à l'École de travail social de l'Université de Sherbrooke. Trois accorderies dont celle de Sherbrooke, le Réseau Accorderie, de nombreux chercheurs et le Réseau de la santé et des services sociaux ont participé à cette recherche. L'objectif était de tenter de déterminer comment les accorderies peuvent favoriser le maintien à domicile des personnes âgées. Ce balado en cinq épisodes s'inscrit dans la mobilisation et la transmission des résultats de recherche en complémentarité avec les articles scientifiques.

« Jean-François et moi on a eu le goût de faire hors des sentiers battus. [...] Ce qui est gagnant à deux points de vue, transmettre des connaissances qui proviennent d'une recherche scientifique et, en même temps, contribuer au projet des accorderies qui ont besoin de financement. », mentionne monsieur Morin.

Pour Jean-François Vachon, « Ça permet d'aller chercher un public plus large. Des gens qui ne vont pas nécessairement lire un rapport de recherche. Il y a des données de recherche aussi dans la voix des gens. »

Épisode 1 : **Cultiver l'entraide** – Découverte du réseau des accorderies

Épisode 2 : **Rester connecté** – Force des accorderies : réseau d'échange de services et ressource collective

Épisode 3 : **Échanger** – Enjeu du maintien à domicile des aînés

¹ Recherche subventionnée par le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada.



Épisode 4 : **Débusquer** – Débusquer les talents des aînés, briser les préjugés

Épisode 5 : **22 ans d'impacts** – Enjeu du financement et retombées sur les autres groupes de population

Les épisodes du balado sont disponibles pour écoute sur les plateformes :

Spotify : <https://spoti.fi/4fUEcjE>

Apple Podcast : <https://apple.co/4g16Hwm>

Et bientôt sur le site du Réseau Accorderie <https://www.facebook.com/ReseauAccorderie/>

Page Facebook du projet <https://www.facebook.com/people/S'accorder-une-enquete-sur-les-Accorderies/61569363957719/>

**Alexandra Allie
et Guillaume Beauregard**
pharmaciens propriétaires
affiliés à  **Jean Coutu**

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke, QC J1H 4E4
Téléphone : **819 565-9595** • Télécopieur : 819 565-9673
www.jeancoutu.com



DOSSIER SPÉCIAL - Les aînés : socle de toute société

UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE, SHERBROOKE

ASSOCIATION GÉNÉRALE DES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS
AÎNÉS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE.

L'engouement pour l'Université du troisième âge (UTA) destinée aux jeunes de 50 ans et plus se confirme par une nouvelle hausse d'activités. La programmation de la prochaine session d'hiver de l'antenne de Sherbrooke comprendra en effet 21 activités, deux de plus que l'an dernier.

« Nous aurons trois séries de conférences, dont une super série pour découvrir le cerveau dans tous ses états », souligne la présidente du comité de programmation, Marie-Claire Pelletier. Celle-ci note un intérêt marqué pour ces séries d'exposés qui ont fait pratiquement salle comble cet automne. Le Dr David Fortin, neurochirurgien réputé et auteur d'ouvrages à succès, sera l'un des conférenciers de prestige invités.



Marie-Claire Pelletier, également vice-présidente de l'Association des étudiantes et étudiants aînés de l'Université de Sherbrooke (AGÉAUS), précise que deux autres séries aborderont des sujets d'actualité comme l'économie-finance et l'engagement citoyen pour l'environnement. En plus, elle note un cours sur l'intelligence artificielle.

La programmation détaillée (description, lieu, dates) est disponible sur le site https://www.usherbrooke.ca/uta/fileadmin/sites/uta/documents/Programmes_en_cours/SHB_Brochure.pdf. L'inscription en ligne a débuté le jeudi 19 décembre. Faites vite car le nombre de places est limité.

Pour information : ageaus@usherbrooke.ca

CHRISTINE LABRIE

DÉPUTÉE DE SHERBROOKE



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

FONDS D'INVESTISSEMENT CITOYEN | BUDGET PARTICIPATIF

Le **8 février 2025** de 13 h à 16 h,
venez me rencontrer et voter
pour soutenir des projets dans
notre communauté.



Centre Multi Loisirs
1010 rue Fairmount

DÉCOUVREZ LES
46 PROJETS DÈS
MAINTENANT.





LA FRACTURE NUMÉRIQUE



Marc **BOURGAULT**

Journaliste

« **Pop-Sac-À-Vie-Sau-Sec-Fi-Co-Pin** », c'est en 1969 que la jeune Marie-Josée Taillefer récitait le fameux pop-sac-à-vie-sau-sec-fi-co-pin dans une annonce publicitaire télévisée, que toutes nos lèvres reprenaient avec fierté. Ah! Les caisses populaires, fleuron de notre Québec?

Malheureusement, la vocation de cette institution dite coopérative, donnant accès à l'épargne et à l'investissement pour tous et toutes, incluant les régions éloignées, s'effrite à vitesse grand V. Depuis plusieurs années, les régions ont subi la fermeture de leur caisse populaire et maintenant, ce sont même les guichets automatiques qui disparaissent les uns après les autres. Même en disposant d'avoirs, la perte d'accessibilité à l'argent devient une perte de pouvoir.

Il est vrai qu'il est maintenant possible d'effectuer plusieurs transactions bancaires par l'entremise d'Internet. Mais justement, avons-nous tous la possibilité de le faire? Peu importe les raisons, il y a ce que l'on appelle la fracture numérique. J'ai rencontré des représentants d'organismes qui se penchent sur cette question.

Messieurs Jean-Philippe Benjamin de la TACAE¹ et Vincent Caussan de l'ACEF Estrie² font partie du comité de Concertation Exclusion Numérique (CEN) qui a élaboré la Plateforme de revendication. La CEN, conduite par la TROVEPE³ et la TACAE, est composée d'environ dix organismes pour qui l'enjeu de la fracture numérique mérite d'être abordé. Surtout que les gens touchés par cette problématique sont ignorés, voire inconnus et exclus du radar statistique.

La Plateforme de revendication est donc l'un des moyens élaborés par la CEN afin de défendre les droits des populations au cœur de la problématique. Cet outil politique élabore leurs idées qui alimentent toutes leurs actions. Derrière chaque action on retrouve la Plateforme! (Voir le document sur le site de la TROVEPE <https://trovepe.org/wp-content/uploads/2024/09/Plateforme-CEN.pdf>)

Cette plateforme est parue en 2023, après un travail de remue-ménages, de débat, de recherche, de lecture... La Plateforme est mise à jour quotidiennement grâce aux commentaires des membres des organismes porteurs et des groupes ciblés qui permettent de corriger les aspects manquants.

Une manifestation organisée le 28 novembre 2024 avait pour objets le virage numérique et la fermeture des points de services des caisses populaires Desjardins.

L'engagement de messieurs Benjamin et Caussan provient, pour tous les deux, d'une attirance pour la justice sociale dès leur enfance. Dans la vingtaine, après sa perte d'emploi dans une usine, monsieur Benjamin fait un retour aux études universitaires, tandis que monsieur Caussan, avec l'obtention d'un baccalauréat en travail social, se tourne vers la défense des droits.

Ils travaillent maintenant au sein d'organismes qui partagent leurs valeurs et permettent de défendre les droits individuels et collectifs. Tandis que monsieur Benjamin travaille surtout au bureau, monsieur Caussan est en contact direct avec la population. Le partage des forces de chacun fait la réussite du comité de concertation.



- 1 Monsieur Jean-Philippe Benjamin, Coordination de la vie associative et des communications, à la Table d'action contre l'appauvrissement de l'Estrie (TACAE). <https://tacaestrie.org>
- 2 Monsieur Vincent Caussan, Intervenant communautaire à la défense des droits des consommateurs à l'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie (ACEF). <https://acefestrie.ca/>
- 3 La Table ronde des organismes volontaires en éducation populaire de l'Estrie regroupe dix-sept organismes sans but lucratif d'éducation populaire autonome. <https://trovepe.org/>



LA FERMETURE DE COURS DE FRANCISATION



Andres **CARDOSO GUTIÉRREZ**
Journaliste

Selon le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI), la forte demande en raison de l'augmentation des personnes immigrant au Québec a épuisé les ressources pour financer les programmes de francisation.

Dans la ville de Sherbrooke, des dizaines d'étudiants et d'étudiantes ont vu leur continuité dans la formation en français affectée par la fermeture des cours au Centre Saint-Michel. L'annonce a été faite par le gouvernement provincial, ce qui a eu un impact sur les étudiants et étudiantes ainsi que sur le personnel enseignant.

« Dans le cas de Sherbrooke, c'est le Centre Saint-Michel qui ferme son département de francisation en raison d'un budget insuffisant pour continuer à fonctionner. », explique Martine Charest, enseignante à Sherbrooke qui travaille avec le MIFI depuis plus de 20 ans.



Martine Charest



Professeur Vincent Vachon

Cependant, il est toujours possible de continuer à étudier le français. Le MIFI propose des cours à temps plein et à temps partiel en soirée.

« Ceux qui souhaitent étudier le français doivent contacter directement le MIFI et attendre les délais nécessaires pour la sélection. La francisation continue, mais avec un nombre limité de places disponibles pour les étudiants et étudiantes. Cela peut prendre du temps, mais il est possible de reprendre les cours et de continuer le processus de formation », ajoute-t-elle.

SOLIDARITÉ POUR LES PERTES D'EMPLOIS

L'enseignante exprime également sa solidarité avec ses collègues : « Malheureusement, plusieurs de mes collègues ont perdu leur emploi. Plus qu'un emploi, c'est la perte de la possibilité de consacrer leur temps à ce qu'ils aiment, à savoir l'enseignement. Nous nous solidarisons avec tous les enseignants et enseignantes touchés. Dans le cas de Saint-Michel, 35 personnes qui travaillaient dans la formation ont perdu leur emploi, à temps partiel ou à temps plein. »

On espère qu'avec les régulations migratoires en cours, la demande sera réduite et que les programmes subventionnés pourront continuer dans diverses institutions comme le Centre Saint-Michel.

N.D.L.R. Le gouvernement investira une aide ponctuelle de 10 millions \$ pour augmenter l'offre de francisation dans les centres de services scolaires. Cet argent a été rendu disponible grâce à des économies réalisées par l'abandon de l'allocation donnée aux étudiants qui suivaient des cours de francisation à temps partiel (<https://lactualite.com/actualites/quebec-annonce-10-millions-de-plus-pour-la-francisation/>)



CONTRIBUTRICES ET CONTRIBUTEURS D'ASCENDANCE AFRICAINE AU DÉVELOPPEMENT DE L'ESTRIE



Charphadine **NAGOMBE**

Agent de développement et responsable du comité jeunes

Fédération des communautés culturelles de l'Estrie

Ce projet vise à mettre en lumière l'apport des personnes d'ascendance africaine au développement de l'Estrie. Il a également pour objectif de faciliter l'accessibilité de ces dernières au sein des instances décisionnelles ou comités des différentes institutions de notre région.

Il est important de souligner que l'objectif est de favoriser la participation citoyenne des communautés culturelles dans les différentes sphères d'activités de notre région afin qu'elles puissent contribuer davantage au développement de notre collectivité.

Rais Kibonge

Conseiller municipal passionné et au service de tous les citoyens

Natif de la région de Bukavu en République démocratique du Congo, Rais Kibonge est arrivé au Canada en 2005, après de longues démarches dans le cadre du Programme de réunification des familles, en fuyant cette région de l'Afrique centrale marquée par des conflits sanglants.

La famille vit d'abord à Montréal avant de s'installer à Calgary. L'amour mènera finalement Rais vers sa destination finale, Sherbrooke, où il étudie au Cégep, puis à l'Université. Il obtient un baccalauréat et un diplôme de deuxième cycle en science politique.

Depuis un peu plus que 10 ans, Rais s'implique et travaille dans le domaine politique. Entre autres, il a été président d'une association politique, travailleur de la campagne électorale du Nouveau parti démocratique (2015), candidat au poste de conseiller municipal à Sherbrooke en 2017, attaché politique de la députée provinciale Christine Labrie de 2018 à 2021 et enfin conseiller municipal du District du Lac-des-Nations de Sherbrooke depuis 2021.

Rais Kibonge est la première personne d'ascendance africaine à être élue au conseil municipal de la ville de Sherbrooke. Son poste de conseiller municipal lui permet de siéger à différentes commissions et représentations politiques dont :

- Maire suppléant
- Membre de la Commission de la sécurité et du développement social
- Membre de la Commission des finances et de l'administration
- Membre de la Corporation de développement de l'aéroport de Sherbrooke Inc.
- Président de l'Office municipal d'habitation de Sherbrooke
- Membre du Parallèle de l'habitation sociale
- Membre suppléant de la Régie intermunicipale du centre de valorisation des matières résiduelles du Haut-Saint-François et de Sherbrooke

Rais est décrit comme quelqu'un de passionné, chaleureux et respectueux. Son implication auprès d'organismes communautaires et environnementaux a également renforcé sa conviction du besoin de cohérence, d'efficacité et de transparence dans la gouvernance de notre ville.

Faire le bien. Peu importe l'occupation, le milieu de vie, le pays, faire le bien.



Pour en savoir plus,
cliquez sur le code QR



Fédération
des Communautés
Culturelles de l'Estrie



DÉCOUVREZ
LES CONTRIBUTRICES
ET CONTRIBUTEURS
D'ASCENDANCE AFRICAINE
AU DÉVELOPPEMENT
DE L'ESTRIE



Avec la participation financière de :



Coordonnées :

Téléphone :
819 823-0841, poste 6

Courriel :
agentdev.fccestrie@gmail.com

Site Web :
www.fccestrie.ca



LES PEULS BOROROS



Roukayatou Idrissa **ABDOULAYE**

Agente de liaison

Responsable du dossier immigration Ville de Sherbrooke

Aujourd'hui, je veux vous parler de l'une des ethnies du Niger : les Peuls. Plus spécifiquement de l'un de ses sous-groupes : les Wodaabés.

Les Wodaabés sont aussi nommés Bororos (évidemment pas ceux de l'Amazonie). C'est un peuple nomade d'éleveurs et de marchands.

Qui dit peuple nomade, dit peuple qui se déplace. Les Wodaabés se retrouvent donc un peu partout en Afrique de l'Ouest et du Centre : au Niger, au Cameroun, en Centrafrique, au Tchad et en République démocratique du Congo.

Les Wodaabés du Niger sont réputés pour leur beauté (aussi bien chez les hommes que les femmes). Ils sont aussi considérés comme le dernier groupe peul pratiquant encore les coutumes d'avant l'Islam.

Le Guéréwol est justement la cérémonie des Wodaabés la plus connue et qui leur vaut d'être l'une des ethnies africaines les plus décrites, les plus photographiées et les plus filmées.

Le Guéréwol se passe pendant ce qu'on appelle la Cure Salée, ou « Fête des Nomades », qui est un rassemblement annuel des peuples Touareg et Wodaabé dans la ville d'Ingall, au nord du Niger. Plusieurs activités, comme les courses de chameaux (il ne faut pas voir le chameau comme un animal indolent, il n'est pas aussi rapide que le cheval, mais il court vite) ou des défilés de troupeaux, sont de la partie. Faire du troc, ou simplement renouer des liens d'amitié, sont aussi de bonnes raisons de participer à cet événement pastoral. Mais le Guéréwol reste l'un des moments les plus forts du festival.

« Mais qu'est-ce que le Guéréwol enfin ! », me demanderez-vous.

Je vais vous le dire ! Mais avant, il faut savoir que les Wodaabés vouent quasiment un culte à la beauté. Rien de narcissique ici, c'est uniquement culturel. Ce culte de la beauté est cultivé depuis des siècles par ce peuple comme un véritable art de vivre. Chaque individu se doit d'avoir toujours un miroir sur lui.



Petite digression : on dit que les Peuls (donc les Wodaabés) aiment tout ce qui est couleurs vives, les miroirs et le « Bling-Bling ». Alors, souvent, quand quelqu'un aime se montrer, aime les couleurs et tout ce qui se voit à des kilomètres, on dit que c'est son côté peul qui parle !

Revenons à nos moutons : le Guéréwol est une cérémonie où on assiste à un concours de beauté totalement différent de ce que vous avez l'habitude de voir : ce sont les hommes qui défilent sur scène, et ce sont les femmes qui choisissent !

En effet, pendant une semaine, lors de cette cérémonie, les jeunes hommes Wodaabés vont participer à un concours de beauté. Pour être sûr d'être choisi, le jeune homme doit aussi savoir danser. Cette danse effectuée, et reproduisant la parade des oiseaux du désert, s'appelle yaaké. Ainsi, chaque clan familial, représenté par ses plus beaux danseurs, s'affronte dans ce concours de beauté pour hommes, dont le jury est constitué des plus belles filles de la tribu. La danse se termine par la séduction et des échanges amoureux. Le but : que les vainqueurs séduisent les jeunes filles pour passer avec elles une nuit ou... toute la vie !

À savoir : dans la tradition des Wodaabés, les mariages sont arrangés par les parents alors que garçons et filles sont encore des enfants. Mais quand arrive la fête du Guéréwol, les hommes espèrent pouvoir « enlever » les femmes, qu'elles soient mariées ou non.

Pour réussir à conquérir leur future femme, les hommes doivent suivre un rituel et participer à ce concours de beauté. Il est indispensable qu'ils aient un beau visage ovale, aux traits fins, car les Wodaabés admirent les visages ovales, les traits fins, les nez minces et longs et les dents blanches et régulières.

Pour séduire les belles, les jeunes hommes Wodaabés se maquillent les lèvres, se passent du *khôl* autour des yeux. Ils soulignent leurs



LES PEULS BOROROS (SUITE)

sourcils au charbon. Certains se peignent le visage avec du beurre mélangé à de l'ocre. Des critères comme avoir des yeux brillants, un sourire éclatant et les dents très blanches sont indispensables. Au demeurant, le fait de se maquiller les lèvres en noir fait ressortir encore plus la blancheur de leurs dents.

Pour parfaire cet appareil, les hommes doivent aussi revêtir de magnifiques vêtements qu'ils ont créés, pour la plupart, eux-mêmes pendant une année entière. Ils se parent de colliers de perles et de coquillages et fixent une plume d'autruche sur leur turban. Féminiser son apparence est le plus sûr moyen de séduire la gent féminine. Un grand classique chez les Wodaabés.

Ils peuvent passer six heures à se préparer pour ce grand moment où ils dansent et montrent leurs plus beaux atours. Être choisi apporte respect et considération auprès de toute la famille.

Pendant que les femmes observent, les hommes chantent en chœur et, pendant plusieurs heures, doivent réaliser différentes figures avec leur corps mais aussi leur visage.

Ainsi, rouler des yeux, sourire à pleines dents, faire certaines grimaces... sont particulièrement appréciés. D'ailleurs, c'est l'une des choses dont je me rappelle le plus : ces visages fardés, grimaçants et roulant des yeux, et qui sont censés séduire les jeunes filles Wodaabés. Cela m'a toujours impressionnée.

Pour les plus timides, la consommation de plantes psychotropes permet de lever les dernières inhibitions.

Petite info intéressante : les Wodaabés (comme les Touaregs ou tout autre peuple nomade) ne construisent pas d'habitations afin, selon une légende, de ne pas être séparés du ciel.



CRÉDIT PHOTO : SABRINA LABRECQUE-PEGORARO



Rue McManamy, entre Belvédère Sud et Craig



LE PARC DU MONT-BELLEVUE, UN ALLIÉ POUR NOS AÎNÉS

Rose **BOUCHARD**

Agente de sensibilisation

Regroupement du parc du Mont-Bellevue

Les bienfaits des milieux naturels sur la santé humaine sont de mieux en mieux compris et de plus en plus connus autour de nous. Plus précisément, on sait que les forêts sont essentielles pour purifier l'air que nous respirons et permettent d'activer les mécanismes de détente de notre système nerveux lorsqu'on s'y promène. Ces bienfaits peuvent être ressentis par les petits comme chez les plus grands. Toutefois, quels pourraient être les avantages spécifiques du parc du Mont-Bellevue pour la population aînée?

DU PLEIN AIR À VOLONTÉ POUR VIEILLIR EN SANTÉ

De manière générale, la sédentarité, c'est-à-dire l'adoption d'un mode de vie peu actif, fait partie des facteurs de risque de nombreuses maladies liées à l'âge. Par exemple, cela augmente les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires, du diabète de type II ou de cancers. On sait également que la réduction de la densité osseuse et de la masse musculaire accompagne souvent le vieillissement.

Dans ce contexte, le parc du Mont-Bellevue (et autres forêts montagneuses) représente un endroit de prédilection pour pratiquer la marche et pour maintenir une bonne condition physique même à un âge avancé. En effet, les nombreuses pentes qui le parcourent permettent de travailler ses capacités cardiovasculaires et son endurance musculaire tout en profitant de la nature. Et ce n'est pas tout, car des études ont montré que le *Shinrin yoku* (traduit en français sous le terme de « Bain de forêt ») pouvait réduire la pression artérielle et les niveaux de cortisol (hormone du stress) chez les personnes âgées. À savoir que réduire ces deux éléments permet également de prévenir de nombreuses maladies chroniques. En fait, ce sont des substances produites par les arbres, particulièrement



les conifères, qui seraient en cause dans cet effet positif. Pratiquer l'activité physique dans des milieux naturels montagneux peut donc s'avérer très bénéfique afin de se maintenir en bonne santé malgré le passage du temps.

BRAVER LE FROID POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Même s'il fait plus froid, il est tout aussi important de maintenir un mode de vie actif en hiver. D'ailleurs, il est toujours possible de venir se promener au parc du Mont-Bellevue pendant la saison froide. La clé pour continuer de profiter des sentiers en toute sécurité est simplement de bien s'équiper. Des vêtements chauds couvrant les extrémités, ainsi que des bottes à crampons ou bien des raquettes sont de mise. Il est également possible de pratiquer le ski de fond sur certains sentiers.

Rappelons toutefois que, peu importe la saison, prendre soin du milieu naturel qui nous entoure demeure important. En effet, cela est d'autant plus vrai dans le contexte où 75 % du territoire du parc du Mont-Bellevue a récemment obtenu le statut de réserve naturelle¹. Respecter les sentiers officiels et les autres principes du code de conduite² est donc plus essentiel que jamais. Cela permettra d'aider la montagne et ses écosystèmes à rester eux aussi en bonne santé. Au fond, tout cela, c'est du donnant-donnant!

1 <https://www.parcmontbellevue.com/post/r%C3%A9serve-naturelle-universitaire>

2 <https://www.parcmontbellevue.com/code-de-conduite>



**PROGRAMMATION ACCODERIE
HIVER 2025**

Les matins entre parents
Les 1er merc/mois
de 9h à 11h Parc Bureau
925 rue Walsh

Soirées partage de talents
Les 2e mardis /mois
18h à 20h
Parc Bureau, 925 rue Walsh

Cafés techno
Les jeudis
10h à midi
Baobab café

**Ateliers cuisine
interculturelle**
Les 3e jeudis/mois
13h30 à 16h
965 boul. Lavigerie apt 5

Soirées micro-ouvert
Les jeudis:
9 janv-6 fév-6 mars-3 avril
1er mai-5 juin
De 18h à 21h
Baobab café

**Rencontre
autour du livre**
2e mardis/mois
17h à 19h
Baobab café

Les samedis de créer
1er fév-1er mars
5 avril-3 mai-7 juin
13h30 à 16h30
Baobab café

**Rencontres d'information
Accorderie**
Pavillon du parc bureau, 925 rue Walsh
4e mardi/mois 18h
Baobab café
1e mardi/mois 18h
3e jeudi/mois 13h

Artisanat et couture
Les mardis
13h30 à 16h30
Baobab café

**Samedis jeux de société
interculturels**
18 janv-8 fév-8 mars-29 mars
12 avril-20 mai-14 juin-
13h30 à 16h 30 Baobab café

Soirée dansante
Samedi 15 mars
19h à 22h

Cafés de réparation
Sam 1er fév: Jardins Fleuris
Dim 6 avril: Musée de la nature
Fin avril: Saint-Élie
Juin: Parc André-Viger
Sam 18 oct: Baobab
Sam 15 nov: Parc Bureau
De 13h à 16h30

Fête nationale
Mardi le 24 juin
13h à 16h30
Donnerie sur place
Baobab café

L'Accorderie de Sherbrooke
Programmation hiver-printemps 2025
Pour info: nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca



RESPONSABLE AUX MISES À JOUR DU SITE WEB

Contribuez au rayonnement du journal *Regards* sur le web!

Nous cherchons une personne qui mettra le contenu en ligne à chaque parution du journal (6 fois par année, aux deux mois, quelques heures par parution).

Une bonne connaissance de Wordpress est un atout pour le poste. Une connaissance des réseaux sociaux serait également un atout.

**N'hésitez pas à nous
contacter !**

info@JournalRegards.ca
873 989-8370



LOCAL VIE DE QUARTIER

Situé au Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le Local Vie de Quartier est ouvert à tous et à toutes! C'est un lieu de rassemblement communautaire parfait pour briser l'isolement. Nous sommes à l'écoute de vos idées pour construire ensemble un lieu qui vous ressemble!

Activités gratuites.

Venez nous rencontrer, le local est ouvert du **mardi au vendredi de 9 h à 16 h.**

Vous y trouverez déjà les activités ci-dessous :

- **Mam'zelles Lunettes** : les mercredis de 8 h 30 à 12 h, sauf le 2^e mardi du mois (lunetterie communautaire sur rendez-vous au 819 432-7762)
- **Les Tricoteuses Placoteuses** : les mercredis de 10 h à 12 h
- **Jeux de cartes (500, tarot, etc.) et Scrabble** : les mercredis de 12 h à 15 h
- **Échange culturel** : tous les mercredis de 15 h à 17 h (à partir du 15 janvier)
- **Les soirées Jeux de société** : de 18 h à 22 h (15 et 29 janvier, 12 et 26 février)
- **Je Bouge** : Exercices doux pour 55 ans et +, les mardis et jeudis de 14 h à 15 h
- **Les vendredis et samedis À Sherbrooke, on bouge !** (voir programmation ci-dessous)
- **La Donnerie** : 29, 30 et 31 janvier, 26, 27 et 28 février, de 10 h à 16 h, ferme à midi le vendredi.

Pour information :

page facebook du local : facebook.com/people/Local-Vie-de-quartier/100086996320264/

ou écrire à

localviedequartier@loisirsherbrooke.com.



CENTRE MULTI LOISIRS

PROGRAMMATION

À SHERBROOKE, ON BOUGE !

Tous les vendredis, à 9 h au Local Vie de Quartier du Centre Multi Loisirs Sherbrooke

Des activités gratuites et variées vous attendent lors de ce rendez-vous hebdomadaire fort apprécié. Socialisez et faites de nouvelles découvertes!

Le projet À Sherbrooke, on bouge! est rendu possible grâce au Programme d'aide financière aux centres

communautaires de loisir du gouvernement du Québec géré par la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir.

ACTIVITÉS À VENIR

- **10 janvier** – Dards et pétanque
- **17 janvier** – Initiation à la danse swing 2
- **24 janvier** – Initiation à la vannerie
- **31 janvier** – Atelier de Solution Budget Plus : Assurer sa sécurité numérique
- **7 février** – Formation premiers soins pour les aînés
- **14 février** – Saint-Valentin : atelier de laine feutrée
- **21 février** – Livre zine et écriture créative
- **28 février** – Atelier de papier mâché ou quilles

Pour plus de détails et pour vous inscrire, visitez www.loisirsherbrooke.com/aines



Local Vie de Quartier
Centre Multi Loisirs
Sherbrooke
1010, rue Fairmount
819 821-5601, poste 228



INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

Local : 1945, rue des Grands-Monts, app. 8 et 9
En cas d'URGENCE PSYCHOSOCIALE, composez le 811, option 2

Local fermé les lundis

DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE

Informations, références
819 212-0493 819 570-4000

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour répondre aux questions

Dernier mardi du mois 13 h à 15 h

Pour informations, contactez Amélie au :
819 588-2563

FRIPERIE GRATUITE

Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Pour les résidents et résidentes du quartier d'Ascot seulement

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec

COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

ÉPICERIE SOLIDAIRE

Située au 2^e étage du 1010 rue Fairmount, à Sherbrooke, l'Épicerie solidaire vous offre une très grande sélection de produits frais, congelés et non périssables à petits prix grâce à ses bénévoles chercheurs d'aubaines.

Découvrez un milieu de vie et des opportunités d'implication.

Ouvert à tous et à toutes.

Argent comptant. Chaque jeudi de 10 h à 17 h
dès le 20 janvier.

1010, rue Fairmount, Sherbrooke

Tél. : 819 239-9444

www.facebook.com/communactionSJA/

www.commun-action.ca

 **COMMUN'ACTION**
Ste-Jeanne d'Arc inc.

**NE JETEZ PAS CE NUMÉRO DE
REGARDS : RECYCLEZ-LE !**



PETITES ANNONCES

1,50 \$ / ligne (minimum 7,50 \$ par annonce)

SOUTIEN INFORMATIQUE

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.



Regards
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Votre journal est maintenant en ligne

Au cœur du quartier d'Ascot depuis 2005

Vous y trouverez de l'information, des sujets d'actualité, des chroniques diversifiées...

Venez nous visiter au **journalregards.ca**

Venez aussi nous rencontrer au Baobab café de quartier, 1551, rue Dunant, les mercredis avant-midi et les jeudis après-midi. Il nous fera plaisir d'échanger avec vous.

