



regards

“ Ce qui compte à Noël,
ce n'est pas de décorer
le sapin, c'est d'être
tous réunis. ”
- De Kevin Bright



VOLUME 11, N°10 - DÉCEMBRE-JANVIER 2016-2017

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



Un Noël 2016 rempli d'espoir

page 13

De gauche à droite : Guylaine Proteau (propriétaire et kinésologue)
Nicole Dufresne et Geneviève Brodeur (kinésologue)



2017



Avis de convocation

Assemblée de quartier

Mercredi le 25 janvier
à 17 h 00

page 16



Prochain conte en pyjama

Mercredi 7 décembre
à 18 h 30

C'est gratuit!
page 3



7^e édition du Souk

page 14

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**
15 JANVIER 2017

**Prochaine date
de parution**
1^{er} FÉVRIER 2017

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

PUBLICITÉ
Line Martin (819) 943-1758
line.martin@linemartin.ca

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

La période des FÊTES...

Aurons-nous un Noël blanc? Pour les plus vieux d'entre nous, nous avons à l'esprit des FÊTES pleines de neige et de festivités. Les rencontres familiales étaient joyeuses avec beaucoup de monde. Les cadeaux n'étaient pas nécessairement nombreux, mais les rencontres réunissaient de grosses familles.

Profitez de ces occasions pour dire aux autres que vous les aimez. Prenez le temps de les écouter et d'apprécier leur présence. C'est le temps de déguster de bons repas avec une bonne bouteille. C'est aussi le temps de se coller, de se rapprocher et de se serrer très fort.

LA direction du journal REGARDS ainsi que son Conseil d'administration vous souhaite de JOYEUSES FÊTES et une BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2017. À tous nos lecteurs, nos collaborateurs et nos bénévoles, une année remplie de joies et de plaisirs. Mais avec le plus important : LA SANTÉ.

Au plaisir!
Jn-Guy Saint-Gelais,
président

De nos jours, les traditions ont quelque peu changé. Les familles sont plus petites. La parenté est plus dispersée. Les réveillons se font en petits groupes, souvent avec des amis. L'ambiance est moins festive. Par contre, les sentiments d'amour et de partage sont toujours aussi vivants et importants.

Encore un vent de changement au journal

L'équipe du journal Regards est fière d'accueillir Line Martin en remplacement de Tania Dubois en tant que représentante publicitaire. Madame Martin a déjà commencé à rencontrer les annonceurs potentiels. N'hésitez pas à communiquer avec elle pour échanger sur la visibilité que peut offrir le journal Regards à votre entreprise.



Line Martin 819 943-1758 ou
line.martin@linemartin.ca

En partenariat avec :



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

www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136

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



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

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4900 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination: Sylvie Pagès

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Evelyne Lapiere, secrétaire; Francine Goupil, administratrice; Sandy Tremblay, membre représentant Ascot en Santé; Monique Joyal-Painchaud, personne ressource.

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

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

Regards est imprimé par :

D'une qualité et service impressionnant

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

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

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



Me voici, me voilà, Mylène Bérubé



**Équipe
d'Ascot en Santé**

La dernière recrue d'Ascot en Santé! Technicienne en travail social, de formation, et résidente du secteur, depuis plusieurs années, mon parcours professionnel m'a amené à travailler à titre d'intervenante sociale, de médiatrice pénale, de chargée de projets communautaires, puis en tant que coordonnatrice d'une organisation communautaire. Étant une éternelle curieuse, ayant un intérêt marqué pour la diversité culturelle et les dynamiques sociales, je poursuis de plus des études à temps partiel sur la Diversité culturelle. En quête de nouveaux défis et ayant le désir de travailler avec les communautés, au renforcement de actions menées par celles-ci, puis

à l'amélioration des conditions de vie des familles, la coordination de la concertation 0-5 ans n'a pu que retenir mon attention.



Ainsi, c'est avec plaisir que je me joins à l'équipe d'Ascot en Santé, à titre de coordonnatrice de la concertation 0-5 ans qui se déploiera sur le territoire d'Ascot en Santé et de l'École La Rocque Communauté. Concrètement, c'est une panoplie d'initiatives, de services et de projets pour les jeunes enfants et leurs parents qui se mettront en branle dans les semaines à venir. Mon rôle consistera à travailler avec les divers partenaires d'Ascot en Santé et de la Concertation École La Rocque-Communauté afin de coordonner le déploiement des actions et d'assurer le suivi de ces dernières.

Au plaisir de vous croiser!
Mylène Bérubé

Clin d'oeil à : Félix Duhamel



Prochain conte en pyjama

Mercredi, 7 déc, 18 h 30
Famille Plus
991, rue Kingston

Collation offerte sur place et
prix de participation.

C'est gratuit!

Informations : Sylvie Pagès
819 342-0996
ascotensante@csrs.qc.ca





*Accot'oyer
On change le monde!*



Arrondissement
du Mont-Bellevue

RAPPEL

Marché de Noël

Le Marché de Noël se tiendra les week-ends du mois de décembre au Marché de la Gare.



À SURVEILLER

Inscription – Programmation hiver-printemps 2017 – Carrefour Accès Loisirs

Les inscriptions auront lieu à compter du 6 décembre, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Vous pouvez vous inscrire par téléphone, en ligne ou en personne.

Renseignements : 819 821-1995,
www.carrefouraccesloisirs.com

Inscription – Programmation hiver-printemps 2017 – Centre communautaire de loisir Sherbrooke

Ne manquez pas les pré-inscriptions qui sont en vigueur jusqu'au 12 décembre 2016 vous permettant de bénéficier d'un rabais de 5 %. Les inscriptions régulières seront en vigueur à compter du 13 décembre 2016 jusqu'au 15 janvier 2017. Vous pouvez vous inscrire par téléphone, en ligne ou en personne.

Renseignements : 819 821-5601,
www.loisirsherbrooke.com

Journée de la famille – Station de ski du mont Bellevue – 29 janvier 2017

Lieu : 1440, rue Brébeuf
Renseignements : 819 821-5872,
sherbrooke.ca/skimontbellevue

BUREAU D'ARRONDISSEMENT

Nos souhaits du temps des fêtes

C'est un immense plaisir pour toute l'équipe du personnel et les membres du conseil de l'Arrondissement du Mont-Bellevue de vous souhaiter de très joyeuses fêtes et une merveilleuse année 2017. Que cette période vous apporte joie, santé, prospérité, amour et amitié!

Fermeture du bureau d'arrondissement

Le bureau sera fermé du 24 décembre 2016 au 3 janvier 2017 inclusivement.

ENVIRONNEMENT

Distribution du nouveau calendrier des collectes

Le calendrier des collectes 2017 a été distribué au cours de la semaine du 21 novembre dernier. Comme par les années passées, le nouveau calendrier comprend 13 mois, soit de décembre 2016 à décembre 2017, ce dernier peut donc être utilisé dès maintenant. Pour plus de détails, consultez le sherbrooke.ca/environnement ou contacter le 819 821-5858.

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Décembre 2016

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi, 5 décembre	19 h	Conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mercredi, 7 décembre	18 h	Conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue	Bureau d'arrondissement du Mont Bellevue (600, rue Thibault)
Lundi, 19 décembre	19 h	Conseil municipal	Hôtel de ville (191, rue du Palais)

Calendrier – Janvier 2017

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi, 16 janvier	19 h	Conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi, 24 janvier	19 h	Conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue	Bureau d'Arrondissement du Mont Bellevue (600, rue Thibault)

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

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

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993



La Chiffonnerie, vous connaissez ?

Je vous partage cette belle découverte de quartier, cette toute nouvelle entreprise d'économie sociale, qui a célébré son ouverture le 22 novembre dernier.



La Chiffonnerie, c'est la toute nouvelle friperie, pilotée par la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke (MGPS), à même leurs locaux du 1265, rue Belvédère Sud. Aussitôt entré, on peut constater toute l'énergie déployée par les bénévoles pour l'aménagement du local, le choix et la préparation des vêtements. Ce nouveau projet met aussi la table au développement de relations et de complicités, venant

faciliter la création de relations intergénérationnelles, autant auprès des jeunes, des familles, que dans la communauté.

La Chiffonnerie, c'est aussi un endroit accueillant, pour vêtir toute la famille, de la tête aux pieds, avec des vêtements de qualité, choisis avec soin et offerts à des prix abordables. D'ailleurs, ne cherchez surtout pas le prix à payer sur le vêtement, puisque c'est sur le mur que vous retrouverez la charte de prix enfants/adultes. Les prix sont fixés d'avance par catégorie (pantalon, jupe, ceinture, gants, chemise, manteau, etc.). Alors, si j'ai besoin de trois tuques pour mes enfants, je sais qu'elles coûteront 1 \$ chacune, peu importe laquelle je choisirai. Un concept intéressant, qui évite les variations de prix et les surprises sur la facture.

La création de La Chiffonnerie a été possible grâce au soutien financier de la CDEC, au partenariat développé avec Récupex pour l'approvision-

nement de la friperie, sans oublier l'implication, la minutie et la bonne humeur de dévoués bénévoles.

Pour une visite à La Chiffonnerie, rendez-vous le mardi de 13 h à 16 h, le mercredi de 9 h 30 à 16 h ou le jeudi de 13 h à 16 h. Il se pourrait que les heures d'ouverture soient amenées à changer pour certaines périodes. Je vous invite donc à visiter la page Facebook de La Chiffonnerie, pour plus d'information.

<https://www.facebook.com/friperie-lachiffonnerie/?fref=ts>

Karine Godbout



Quincaillerie PARENT

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

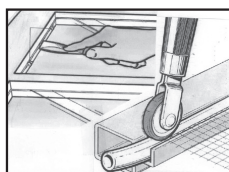


Service de peinture



Peinture de très grande qualité
à prix très abordable

Service de vitrerie



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

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

LILIANA LEAL

DESIGNER GRAPHIQUE

Identité visuelle
Illustration
Imprimé web

819 580 0222
lilianaleal.com
graphistellilianaleal.com

Rue des Fleurs-de-Gel : un poème du géographe estrien Camille Laverdière



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke
Gérard COTÉ
Comité de toponymie
de la Ville de Sherbrooke

La rue des Fleurs-de-Gel fait partie du développement domiciliaire du *Quartier du Ménéstrel* des Entreprises Lachance. Elle est ouverte en 2014, entre les rues des Mille-Abeilles et du Soir-d'Hiver, dans un système odonymique sur la poésie québécoise. Le nom avait été attribué par le conseil municipal de Sherbrooke, le 18 juin 2012.

Le poème est une œuvre de Camille Laverdière, né à Waterville, le 29 septembre 1927. Il est le quatrième des cinq enfants de Vitaline Baillargeon et de Josaphat Laverdière. Ceux-ci s'étaient épousés en 1913 en l'église de Saint-Magloire dans le comté de Bellechasse. De 1934 à 1945, Camille fait ses études primaires et secondaires à Québec. Après deux ans à l'École des beaux-arts de Québec, il fait un baccalauréat en agronomie à Saint-Anne-de-la-Pocatière de 1946 à 1950, puis une maîtrise en géographie à l'Université de Montréal de 1951 à 1954 avec un mémoire sur la géomorphologie de la région de Sept-Îles. Il épouse Clare Darveau (1927-2008) en

l'église de Saint-Louis, à Chambord au Lac-Saint-Jean, le 24 janvier 1953. De 1952 à 1954, Camille travaille au ministère des Mines et Relevés techniques du Canada à Ottawa puis au ministère de l'Industrie et du Commerce du Québec, de 1954 à 1960. En 1954, il devient professeur de géographie physique à l'Université de Montréal, et ce, pendant 36 ans, jusqu'à sa retraite en 1990. Pendant cette période, il a occupé de nombreuses fonctions professionnelles et des services à la

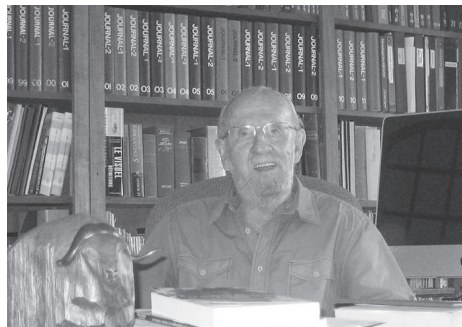


Photo : courtoisie de Camille Laverdière, Chambly

communauté, effectué d'importantes recherches sur le terrain, entre autres, à la baie James, publié des centaines de documents scientifiques et pris des dizaines de milliers de photographies, dont près de 5 400 du nord du Québec, disponibles sur http://calypso.bib.umontreal.ca/cdm4/index_nquebec.php?CISOROOT=/_nquebec.

Son émerveillement naturel et sa communion avec la Nature, principalement avec le milieu physique des zones nordiques, lui inspire une poésie qu'on peut pratiquement qualifier de sensuelle avec les formes naturelles. Son œuvre est unique et se démarque des autres poètes québécois. Depuis environ 1968, il a ainsi composé des centaines de poèmes et ses principaux recueils publiés sont : *Québec Nord/Américain* (1971), *Glaciel* (1974), *De pierre des champs* (1976), *Autres fleurs de gel* (1978), *Ce cri laurentique* (1983), *Jamésie* (album d'art avec des gravures de René Derouin, 1993) et *Ce froid longuement descendu* (1995). *Fleurs de gel*, dont voici un extrait, a été composé en 1974.

FLEURS DE GEL (extrait)

Terre Québec, terre mienne
toujours lointaine, désirée
terre Québec
terre Québec à posséder, à partager
terre Québec
terre des gels précoces, des gels tardifs
terre froide, terre du froid
terre de toutes froidures et gélivures
terre des temps d'hiver, des courts étés



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





Le temps des fêtes arrive...



Texte : Catherine FRADETTE
CSSS-IUGS pour le comité conte et crayon

Au lieu d'acheter un calendrier de décembre traditionnel avec des chocolats, voici d'autres suggestions :

- Fabriquer un calendrier où l'on écrit des mots doux pour l'enfant. À chaque jour, je lui lis le message qu'il a trouvé (ex. « Tu as les plus beaux yeux du monde. », « Tu fais de bonnes blagues. », « J'apprécie ton aide pour ranger. »)

- Mettre un chiffre sur nos livres ou les livres empruntés à la bibliothèque. Fabriquer un calendrier avec un chiffre caché par jour. Le chiffre trouvé par l'enfant correspond à un livre. Je regarde le livre avec mon petit durant la journée. Le thème des livres peut être en lien avec l'hiver, les fêtes ou autre.
- Y mettre des petites surprises de temps de qualité sous chaque porte (ex. Tu as le droit à une sortie de ton choix. On fait un gâteau ensemble ce soir. Tu as le droit à un GROS câlin. Je te gratte le dos avec ton dodo.) Laisser aller votre imagination!

De plus, on peut donner des livres en cadeau pour Noël. Quel beau trésor pour l'enfant! Les gars comme les filles peuvent s'intéresser aux livres. Il est bien de choisir des thèmes selon l'intérêt de notre enfant.

Bon mois de décembre!

*** Maisonnets de lecture

Les maisonnets de lecture vont prendre un temps de repos pour l'hiver, afin d'en assurer leur pérennité ainsi que celle des livres qu'elles contiennent... MAIS elles seront de retour avec les beaux jours du printemps !

Seule la maisonnette située au bureau de l'arrondissement sera encore en fonction : n'hésitez pas à venir
« prendre et laisser un livre » !



**La mèche
VERTE inc.**

1707, Belvédère Sud
Sherbrooke, Qc
J1H 4E4
819 563-5956
lamecheverte@videotron.ca

C'est Noël dans moins d'un mois !!! Venez vite dénicher le cadeau parfait et original en magasinant dans une ambiance féérique. Jusqu'à la dernière minute nous y serons pour vous aider avec notre sourire et notre bonne humeur.

Prenez note que nous ouvrirons les dimanches à partir du 13 novembre de 10 h à 15 h, et ce, jusqu'au dimanche 18 décembre. Le 24 décembre nous serons ouverts jusqu'à 16 h et le 31 décembre jusqu'à 15 h. Nous serons fermés les 25 et 26 décembre ainsi que le 1er et 2 janvier 2017.

Joyeuses fêtes à tous et passez du beau temps en famille!



Suivez-nous sur Facebook :
www.facebook.com/lamecheverte

Sur présentation de ce coupon, obtenez 5\$ de rabais à l'achat de 30\$ avant taxes sur tout en magasin. (Expire le 31 janvier 2017)

*** APPLICABLE SEULEMENT SUR ARTICLE À PRIX RÉGULIER***





Un service gratuit, bon pour le confort et pour contrôler votre consommation d'énergie



**Association coopérative
d'économie familiale
de l'Estrie**
Membre de l'Union des consommateurs
Licence R.B.Q. # 5650-3352-01



**ÉCONO
LOGIS**

L'équipe de l'ACEF Estrie vous annonce la continuité du programme **Éconologis** du Ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles jusqu'au 31 mars 2017. Chaque année, des milliers de ménages à revenus modestes, de partout au Québec, bénéficient de conseils et de services en efficacité énergétique gratuitement. Ici en Estrie, environ 500 foyers situés sur tout le territoire pourront recevoir la visite d'un conseiller en efficacité énergétique de l'ACEF Estrie cette année.

Éconologis comporte deux volets entièrement gratuits. Le premier inclut des conseils personnalisés et des travaux légers de calfeutrage

et d'installation de produits liés à l'efficacité énergétique pour faire face à l'hiver. Le deuxième volet prévoit la pose de thermostats électroniques, programmables ou non, sous certaines conditions.

« Le programme, offert tant aux locataires qu'aux propriétaires, a pour but d'informer les gens sur les différentes façons de rendre leur domicile plus efficace et aussi de les sensibiliser au fait qu'en changeant simplement quelques petites habitudes de vie, ça peut leur permettre de mieux contrôler leur consommation d'énergie et en même temps d'améliorer leur confort », indique Hugo Payeur, coordonnateur du programme à l'ACEF Estrie.

Pour bénéficier du programme **Éconologis**, les gens doivent répondre à certains critères. Par exemple, ils doivent recevoir une facture d'énergie pour le chauffage. De plus, aucun occupant du logement ne doit avoir reçu la visite d'un conseiller dans le cadre du programme Éconologis ou d'un programme de même nature géré par le ministère, et ce, au cours des cinq dernières années ou des trois dernières années s'il a déménagé. D'autres critères s'appliquent aussi, notamment à l'égard du revenu déclaré en 2015.



1 personne : 24 600 \$	3 personnes : 37 650 \$	5 personnes : 51 846 \$	7 personnes et plus : 65 101 \$
2 personnes : 30 625 \$	4 personnes : 45 712 \$	6 personnes : 58 473 \$	

Pour obtenir plus d'information, pour vérifier les critères d'admissibilité et pour prendre rendez-vous, il suffit d'appeler le 1 866 266-0008 ou de contacter l'ACEF Estrie au **819 563-1585**. Tous les détails du programme sont accessibles à l'adresse suivante : www.econologis.gouv.qc.ca.

Source : Hugo Payeur
819 563-8144

Coordonnateur du programme Éconologis, région de l'Estrie



Il était une fois, dans le royaume du Mont-Bellevue



Edwin MORENO
Politologue

Il était une fois, dans un royaume lointain, appelé Mont-Bellevue, où primaient l'espoir et l'optimisme, le roi Ascot et la reine Santé, travaillant intensément pour rendre le royaume plus prospère et plus équitable. Les Mont-Bellevuiens étaient fiers de leur roi et de leur reine, car ils étaient justes et aimaient leur peuple.

Le royaume était florissant, le roi, la reine et les citoyens donnaient le meilleur d'eux mêmes pour consolider le développement social et communautaire de tous les comtés (comarques). Mais un jour, le royaume du Mont-Bellevue reçut la menace d'une ennemie maléfique, la reine Austérité. Elle était la reine du royaume voisin. Dans ce royaume, les gens vivaient dans le pessimisme et la méfiance, car la reine ne se préoccupait pas de son peuple, mais davantage à étendre sa puissance. La menace était claire ! La reine Austérité voulait prendre possession du royaume du Mont-Bellevue.

Le roi Ascot et la reine Santé, préoccupés par cette situation, ont décidé de réunir les gens de tous les comtés (comarques) pour discuter de la problématique. Ce jour-là, les gens étaient en pleine discussion, lorsque soudainement la porte principale du salon s'est ouverte, un chevalier mystérieux apparut en disant : « Je m'appelle Cohésion ! Monsieur le roi, madame la reine, peuple du Mont Bellevue, je sais comment évi-

ter les plans maléfiques de la reine Austérité. »

Tout le monde est resté silencieux ! Mais quelques secondes après, le roi a brisé ce silence en répliquant : « Dis-nous comment sauver notre royaume ! » Le chevalier a répondu : « Mon roi, dans la forêt enchantée de Thibault, il y a deux fées magiques, appelées Intégration et Participation, qui peuvent nous révéler le secret pour vaincre la reine Austérité. Par contre, pour y arriver, nous devons affronter certains périls, comme la Désolation et le Désespoir, et des créatures magiques. Mais, mon roi, dans le dessein de sauver le royaume, je confronterai tous les périls pour rencontrer les fées, et par conséquent, leur secret. »

Le roi Ascot et la reine Santé n'avaient aucun autre moyen de s'en sortir. Dans ces circonstances, ils ont décidé de faire confiance au chevalier Cohésion, en l'envoyant dans la forêt enchantée de Thibault. Le chevalier Cohésion a commencé immédiatement sa traversée des chemins dangereux de la forêt enchantée.

Quelques jours après, fatigué, le chevalier marchait sur un territoire hostile et d'accès difficile, lorsqu'il a été attaqué par le Désespoir, il a commencé à lutter contre lui, mais il se trouvait sans force, sans le désir de continuer. Presque vaincu, le chevalier a crié : « Peuple du Mont-Bellevue, pardonnez-moi ! » Soudainement, un groupe de lutins est apparu en luttant contre Désespoir jusqu'à le faire disparaître.

Le chevalier a remercié les lutins en les invitant à l'aider à trouver les

fées magiques. Le chef des lutins a répondu : « Nous sommes du peuple Solidarité; mais nous tous, nous ne pouvons pas t'accompagner; mais deux des nôtres, Bénévole et Caritatif, iront avec toi. » Le chevalier a continué sa traversée, accompagné des deux lutins, Bénévole et Caritatif.

Après des jours difficiles à lutter contre serpents géants et dragons, finalement, le chevalier rencontra les fées magiques.

Lorsque les fées magiques aperçurent la présence du chevalier, elles le questionnèrent : « Que venez-vous faire sur notre territoire ? » Le chevalier raconta toute l'histoire aux fées magiques, Intégration et Participation, en leur demandant le secret pour vaincre la reine Austérité. Elles ont répondu : « Le secret, c'est simple ! Votre royaume a une richesse importante, il a plusieurs comtés (comarques). Dans ces comtés (comarques), on peut trouver différentes cultures, différentes façons de penser, différentes langues. Malgré cela, votre roi Ascot et votre reine Santé ont réussi à renforcer l'unité et à travailler ensemble ! Si vous voulez vaincre la reine Austérité, vous devez travailler plus unis, plus forts en appuyant votre roi et votre reine. Ainsi, comme Bénévole et Caritatif se sont intégrés à la traversée et ont aidé à nous trouver, vous devez vous intégrer et lutter ensemble, unis, contre la reine maléfique, Austérité ! Seulement de cette manière, vous allez trouver la victoire et sauver le royaume du Mont-Bellevue ! »



Bouger l'hiver, j'en mange!



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

Sortir et profiter des beautés de l'hiver, c'est merveilleux. Ne laissez surtout pas le froid et la neige vous empêcher d'être actif. Donnez à vos enfants le goût de bouger en partageant avec eux des activités qu'ils apprécient. En famille, vous pouvez :

- Pelleter la neige ;
- Glisser sur la neige en traîneaux ;
- Faire un bonhomme ou un château dans la neige ;
- Prendre une marche ou faire une randonnée ;
- Patiner ou jouer au hockey ;
- Jouer au soccer, au volley-ball ou au football dans la neige ;
- Faire de la raquette ou du ski de fond.

Avec Noël qui approche, plusieurs parents se demandent quels cadeaux feraient plaisir à leurs enfants. Pour ceux qui cherchent quoi offrir, voici **5 idées de cadeaux** qui pourraient faire le bonheur de vos jeunes et les encourager à bouger !

1. Luges et traîneaux

Les plus petits comme les plus grands aiment faire du traîneau. Alors que certains aiment se faire tirer dans la neige, d'autres préfèrent descendre les pentes à toute vitesse. Chacun y trouvera son compte !

2. Patins à glace

Qu'ils soient neufs ou usagés, des patins à glace feront le bonheur des enfants. Que ce soit pour patiner ou jouer au hockey, les jeunes pourront profiter de leur cadeau sur les patinoires extérieures et intérieures. Une activité pour toute la famille !

3. Ballons

Les ballons sont indémodables et font le plaisir de tous. Vous pouvez choisir parmi les différents types de ballons : de soccer, de football, de basket ball et bien d'autres. Offrez des ballons à vos jeunes et ils s'amuseront durant des heures.

4. Articles de jonglerie

La jonglerie est un art qui nécessite des habiletés et de la patience. En mettant à la dis-

position de vos enfants des balles, des quilles, des foulards et des cerceaux, ils auront des heures de plaisir à se pratiquer et à s'améliorer.

5. Articles de sport

Encouragez vos enfants à découvrir différents sports en leur offrant des raquettes de badminton, des raquettes de tennis, des gants de base ball, un frisbee, une corde à sauter ou encore des bâtons de hockey. Une valeur sûre !



N'oubliez pas que le temps passé en famille est le plus précieux des cadeaux. Pourquoi ne pas profiter des vacances des fêtes pour bouger en famille et créer des souvenirs mémorables ? Joyeuses Fêtes à vous tous !

Vous prenez soin d'une personne âgée, un père, une soeur, un mari, une cousine?

Vous l'aidez pour ses repas, sa maison ou l'accompagnez dans ses déplacements?

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT.
Il existe de nombreux services pour vous.

**APPELEZ LA LIGNE
INFO-AIDANT**

1 855 852-7784

APPUYEZ-VOUS SUR NOUS

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
ESTRIE

LAPPUI.ORG

Josée Cloutier
Journaliste à TVA Sherbrooke
Porte-parole de l'Appui Estrie



Le temps des cadeaux !!!



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

Dans nos traditions, nous offrons des cadeaux pendant la période des fêtes. Les stationnements des centres d'achat sont pleins. Les autos aussi. Et les voleurs sont à l'affût.

Les policiers rapportent à chaque année des constats effarants de portières non verrouillées ou de marchandise très en vue sur les sièges des autos. Si on ne veut pas partager ses emplettes avec les voleurs, il faut à tout le moins

prendre certaines mesures élémentaires de protection.

N'oublions pas de bien verrouiller les portières, plaçons les achats dans la valise. Assurons-nous que rien n'est à la vue de regards indiscrets. Protégeons aussi nos biens à la maison. Si on s'absente, fermons les fenêtres et barrons les portes. Avisons les voisins et les amis de notre absence.

Demandons à quelqu'un de confiance de venir marcher dans l'entrée, de déneiger le trottoir, de ramasser le courrier et les journaux. Donnons l'impression que nous sommes présents. Le fils d'un ami a retrouvé sa maison vide à son retour

de deux (2) semaines dans le sud. Il n'avait pas avisé qui que ce soit de son départ. Méchante surprise !!

Profitons des FÊTES pour nous amuser en toute quiétude. Les membres de la Surveillance de quartier vous souhaitent de JOYEUSES FÊTES. Que l'année 2017 soit pour vous une année de réjouissances et de divertissements. **BONNE ANNÉE.**

À la prochaine.

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



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8h30 à 21h00
Samedi 8h30 à 20h00
Dimanche 9h00 à 20h00



AIR MILES Jean Coutu

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

5\$ de rabais

Sur tout achat de 30\$ et plus en pharmacie

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

Valide jusqu'au 31 janvier 2017

* Sauf sur prescription

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



Pour le temps des fêtes, allier plaisir et desserts santé !



**Véronique
ISABELLE**
Conseillère en nutrition
Le Blé d'Or

Par son lot de festivités, le temps des fêtes est habituellement le moment de l'année où les assiettes bien remplies sont à l'honneur. Étant fort populaire auprès de tous et manifestation des incontournables lors de ces célébrations, nul ne peut résister aux petites bouchées sucrées communément appelées « les desserts ». Considérant qu'à ce temps-ci de l'année, l'abondance et l'excès sont souvent au rendez-vous. Alors, pourquoi ne pas allier plaisir et desserts santé !

Avis au sceptique, notez que desserts santé n'est pas synonyme de desserts ennuyeux et sans goût ! Bien au contraire. Sans changer tous les ingrédients de la recette, bonifiez celles-ci avec quelques astuces santé et le tour est joué !

Pour les gâteaux et les cupcakes...

1. Substituer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier
2. Réduire la quantité de sucre de moitié ou du quart
3. Remplacer la moitié du gras par de la compote de pommes.

Quoi de plus joli qu'un gâteau décoré pour l'occasion ! Tout aussi délicieux qu'un glaçage du commerce, ces recettes de glaçages maisons sauront plaire à tous vos invités et rendrons par le fait même vos mille et un desserts un brin plus santé.

#1 GLAÇAGE TOFU (2 TASSES)

- 125 ml (1/2 tasse) de margarine
- 90 g (3 oz) tofu soyeux
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 375 ml (1 1/2 tasse) sucre à glacer

À l'aide d'un mélangeur à main (mixette), mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer quelques heures.



#2 GLAÇAGE CHOCO-AVOCAT (2 TASSES)

- 125 ml (1/2 tasse) de cacao
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 2 avocats mûrs, pelés, en dés
- 250 ml (1 tasse) de sucre à glacer
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille

Au four micro-onde, mélanger et chauffer le cacao et l'eau de 30 à 60 minutes.

À l'aide d'un mélangeur à main (mixette), mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer quelques heures.

Qui a dit que vos tartes au sucre ne pouvaient pas être plus santé ! Contenant deux fois plus de fibre et la moitié moins de beurre que la pâte à tarte traditionnelle, la recette de pâte à tarte maison ici-bas s'avère une alternative plus nutritive. Omettre le sucre, et cette pâte à tarte s'avère idéale pour vos pâtés et tourtières !

PÂTE À TARTE SANTÉ

- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de cubes de beurre froid
- 75 ml (5 c. à soupe) d'eau glacée

1. Au robot culinaire, mélanger la farine et le sucre.
2. Ajouter les cubes de beurre. Mélanger.
3. Verser l'eau délicatement. Mélanger.
4. Emballer la pâte à tarte et réfrigérer pendant 30 minutes.
5. Sur un plan de travail enfariné, abaisser la pâte à tarte.

À l'aide d'un mélangeur à main (mixette), mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer quelques heures.

En terminant, régalez-vous, c'est le temps des fêtes après tout ! En vous souhaitant de très joyeuses fêtes !





Un Noël 2016 rempli d'espoir



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Une lueur d'espoir s'ouvre pour Madame Nicole Dufresne, suite à un AVC en juillet 2014. Grâce à la Clinique de Kinésiologie et d'Orthothérapie, elle retrouve le chemin de la guérison : *UN NOËL 2016 REMPLI D'ESPOIR.*



Sur la photo : Nicole Dufresne

Elle est maman de trois (3) enfants : deux (2) garçons et une (1) fille, qui lui ont donné trois (3) petits-enfants, Joshua, Catherine et Emmanuel. En juillet 2014, son destin chavire ; elle fait un AVC, et disons que son parcours sera rempli d'embûches à déjouer. Son conjoint, Gérard, était perdu et désespéré quant à l'aide à apporter à sa conjointe Nicole, face à ce monde imprévisible. Par contre, madame Dufresne ne se laisse pas décourager malgré le diagnostic des médecins. Au mois de septembre 2015, elle entreprend avec l'ACTE, un programme de rééducation par l'exercice. La session

estivale terminée, elle se tourne vers le privé. En juin 2016, elle se fait référer à la Clinique de Kinésiologie et d'Orthothérapie. Suite à l'évaluation de Nicole par les kinésithérapeutes, un nouveau projet voit le jour : la chambre hyperbare. Elle est la candidate idéale pour faire l'essai de traitements en chambre hyperbare, ce qui a pour effet d'augmenter la capacité de transport de l'oxygène dans le sang. J'ai demandé à madame Dufresne pourquoi se tourner vers cela ?

– Et bien, je n'avais rien à perdre. Étant une personne super indépendante, j'ai décidé de tout essayer pour retrouver mon autonomie. J'étais paralysée de tout le côté gauche. Le 27 juin 2016, j'ai commencé à raison de 5 jours/semaine, des traitements de kinésithérapie d'une durée de 1 h 30 dans la chambre hyperbare. J'ai commencé les traitements : 30 minutes de kinésithérapie avec Geneviève Brodeur, qui fut une formule gagnante à ce jour. Lorsque je suis dans cette chambre hyperbare, je me sens bien, je peux lire à l'intérieur, car il y a une lumière, et j'ai la possibilité de parler à ma thérapeute à l'extérieur.

– **Cela ne vous stressait pas ?**

– Non, pas du tout, je ne suis pas claustrophobe, et il y a des petits hublots pour voir à l'extérieur. Je vous dirais que je me sens comme au paradis, je ferme les yeux et médite tout au fond de moi.

– **Comment cela fonctionne ?**

– Une fois à l'intérieur, la pression est augmentée lentement jusqu'à l'obtention de celle désirée. Au début, mon conjoint, pour me sécuriser, restait dans la pièce et lisait, le temps que je sois dans la chambre hyperbare, mais maintenant, je n'ai plus besoin de personne.

– **Comment est votre évolution ?**

– Je crois avoir doublé mes capacités depuis le début de mes traitements à la CKO. À mon arrivée, je marchais avec une orthèse rigide, du pied au

genou, maintenant, je marche pieds nus, la majorité du temps. Je retrouve l'espoir vers une guérison, grâce à ces deux (2) anges de la clinique CKO qui sont mes amies. Les médecins m'avaient dit que je resterais comme cela. Désolée de les décevoir, car il y a toujours de l'espoir quelque part, j'en suis la preuve ! L'association Acte a besoin d'aide et financement, car elle offre une multitude de services pour les personnes handicapées. Je fais partie d'une chorale, mais je n'ai pas de lutrin pour mettre mes feuilles, ce qui m'occasionne quelques difficultés pour l'instant, car je ne peux les tenir tout en étant debout. Madame Isabelle Duquette est la coordonnatrice des services et espère toujours avoir de l'aide financière !

– **Vous avez un rêve ?**

– Oui, sauter en parachute, sentir à nouveau cette liberté et retrouver mon autonomie. Souvent, les gens nous regardent comme si on était « débile », c'est seulement notre physique qui est handicapé, pas notre tête et nous sommes des personnes avec beaucoup d'humour.

– **Qu'est-ce qui vous rend heureuse ?**

– Venir à la clinique CKO, rencontrer mes amies, prendre mon verre de vin ou encore mieux, un petit verre de *Scotch*, mon petit chien Hercule qui a 10 ans et l'amour inconditionnel de mon conjoint Gérard.

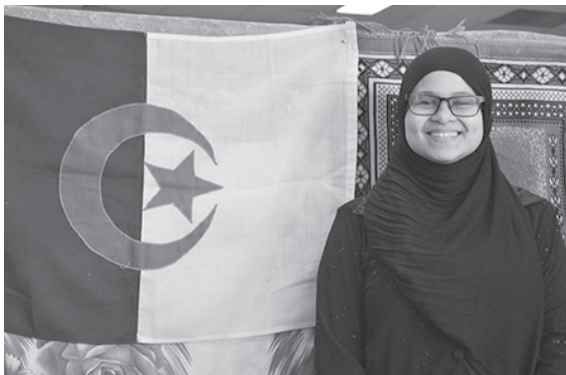
– **Je vous souhaite que ça continue à évoluer et à contredire le diagnostic des médecins.**

La clinique de CKO, au 1943, rue Belvédère Sud, offre plusieurs services, afin de vous aider à retrouver la santé. Faites comme madame Dufresne, ne vous laissez pas abattre, ouvrez toutes les portes qui s'ouvrent devant vous, car parfois, « L'essayer, c'est l'adopter. » J'ai rencontré une femme de cœur, qui possède une grande âme, un rayon de soleil qui a tellement d'amour à donner autour d'elle. Merci pour cette entrevue très touchante.



Pour la 7^e édition du Souk, près de 1 500 personnes ont foulé le plancher de l'École Internationale du Phare le dimanche 13 novembre dernier. Ce fut une magnifique démonstration de la richesse culturelle d'Ascot et de notre capacité à rassembler, échanger et découvrir les valeurs communes qui unissent près de cinquante communautés culturelles à Ascot.

7^e édition du Souk



Éconologis

Un service gratuit, bon pour votre confort et pour l'environnement

Le programme Éconologis vous offre gratuitement des conseils en efficacité énergétique qui vous permettront d'améliorer le confort de votre résidence. Nous procéderons à des travaux mineurs de calfeutrage ainsi qu'à l'installation de produits liés à l'efficacité énergétique. Nous irons directement chez vous, peu importe où vous habitez en Estrie.

Appelez l'ACEF Estrie! 819 563-1585

Que vous soyez locataire ou propriétaire, les mêmes critères s'appliquent.

- Recevoir une facture d'énergie pour le chauffage (non inclus dans le loyer), au nom de l'un des occupants
- Demeurer sur un territoire desservi, dans ce cas-ci l'Estrie (région 05)
- Avoir un revenu respectant les seuils établis, selon le nombre de personnes par ménage.

o 1 personnes	24 600 \$	o 3 personnes	37 650 \$	o 5 personnes	51 846 \$	o 7 personnes	65 101 \$
o 2 personnes	30 625 \$	o 4 personnes	45 712 \$	o 6 personnes	58 473 \$	et plus	

- Présenter une preuve de revenu reconnue par le Ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles.
- Aucun occupant du logement ne doit avoir reçu la visite d'Éconologis au cours des 5 dernières années ou des 3 dernières années s'il a déménagé.

POSSIBILITÉ DE FAIRE INSTALLER GRATUITEMENT DES THERMOSTATS ÉLECTRONIQUES!

(Sous certaines conditions)



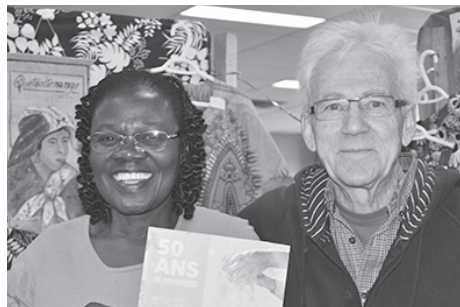
Licence R.B.Q.: 5650-3352-01

Éconologis est un programme saisonnier du Ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles qui offre des conseils personnalisés et des produits liés à l'efficacité énergétique à la maison, peu importe la forme d'énergie utilisée.



Le Souk, c'est l'occasion de découvrir des saveurs, des traditions, des artisans d'ici et d'ailleurs et des artistes qui nous font voyager à travers le monde en un seul après-midi. L'évènement est soutenu par l'Arrondissement du Mont-Bellevue, la Caisse Desjardins des Deux-Rivières de Sherbrooke, l'École Internationale du Phare, le député fédéral, Pierre-Luc Dussault et le député provincial, Luc Fortin.

Un énorme merci aux bénévoles et au comité organisateur composé d'Alexandre Badibanga, Sylvie Pagès, Linda Désautels, Félix Duhamel, Francine Goupil, Carl Chartier, Gérard-Pierre Ti-I Taming et Célia Augereau.



près de
1500
personnes



Souk



SERVICE DE
MÉDIATION CITOYENNE
DE SHERBROOKE

Faites un premier pas vers la
résolution d'un conflit

Conflits de voisinage, interpersonnels, avec une organisation...

Tous sont aux prises avec une situation un jour ou l'autre. Pour vous aider à bien gérer la situation, le Service de médiation citoyenne de Sherbrooke peut vous accompagner. La médiation citoyenne est un mode de gestion de conflits par et pour les citoyens conduit par des médiateurs bénévoles, de Sherbrooke, formés par l'organisation de justice alternative, Le Pont. Contactez un médiateur : **819-481-1819**.

Confidentiel

Gratuit

Volontaire

Impartial

Non-jugement

Transparence

Court délai d'intervention

Collaborateurs

Service de police de Sherbrooke, Ville de Sherbrooke,
CIUSSS de l'Estrie-CHUS, Dira Estrie,
Société protectrice des animaux





Programmation d'activités hiver-printemps

Préinscriptions : 5 % de rabais jusqu'au 12 décembre

Le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke vous offre, encore une fois, une programmation d'activités stimulantes! Inscrivez-vous avant le 12 décembre et économisez 5 % sur vos activités (à l'exception des congés scolaires, des services de garde et du Parkour). Les inscriptions se poursuivront au tarif régulier jusqu'au début de la session d'hiver la semaine du 16 janvier 2017.

Plusieurs nouveautés se sont ajoutées à notre programmation d'activités qui compte plus d'une centaine de cours pour les adultes et une cinquantaine pour les enfants. Le détail des activités est disponible sur le site Internet du Centre au www.loisirsherbrooke.com.

Pour ceux qui désirent bouger, cet hiver, les classiques du volet activités physiques seront de retour : **AquaFiesta, Pickelball, Pilates,**



Piyo, Yoga et Zumba, en plus de plusieurs autres cours. Les gens qui veulent développer leurs talents culinaires pourront profiter de plusieurs nouveautés dans le volet alimentation, dont **cuisine au wok, cuisine du sud, salades d'hiver, tapas, trempette cent façons**. Les cours d'arts, d'anglais, d'espagnol, d'initiation aux technologies et les ateliers de développement de la



Centre Communautaire
de Loisir Sherbrooke

personne complètent la programmation.

Plusieurs nouveautés font également leur entrée dans la programmation d'activités pour la jeunesse, dont **Initiation au ballet classique** (4-5 ans), **Hula hoop** (5-11 ans), **Ultimate frisbee** (7-12 ans), **Zumba step : parent-enfant** (6-11 ans et un parent) et **Initiation à la programmation numérique** (12 ans et plus). Des activités spontanées et des fêtes familiales gratuites sont également à la programmation, en plus d'une semaine de relâche très bien remplie !

Stéphanie Cloutier

Directrice de la promotion
et de la programmation
Centre Communautaire de Loisir
Sherbrooke

Tél. : 819 821-5601 poste 7

Courriel :

promotion@loisirsherbrooke.com
www.loisirsherbrooke.com

IIII

mercredi

25

janvier

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée de quartier

à 17 h 00

Au 600, rue Thibault

Un gouter sera offert sur place



Confirmez votre présence

auprès de Sylvie Pagès

819 342-0996

ou ascotensante@csrs.qc.ca



Le CPE le P'tit Gadu est très fier d'annoncer l'ouverture cet hiver d'une 2e installation qui pourra accueillir 47 nouveaux enfants de 0 à 5 ans !

Situé présentement sur la rue Belvédère Sud, le CPE le P'tit Gadu offre des places subventionnées en service de garde depuis 1975 et détient présentement un permis du ministère de la Famille de 78 places en installation, dont 10 places poupons. Cet hiver, le CPE sera en mesure d'ouvrir une 2e installation, dont l'entrée principale sera sur la rue Sarah, à même le terrain existant de l'installation actuelle.

soient leur statut, leurs particularités ou leur origine. Au fil des années, le CPE a développé une grande expertise afin de pouvoir accueillir et soutenir dans leur développement tous les enfants de 0 à 5 ans dans un grand souci de qualité afin d'accomplir quotidiennement notre mission qui est d'offrir à l'enfant un milieu de vie sain, rempli d'amour et de respect, où il pourra se développer harmonieusement afin d'être bien outillé pour l'entrée à l'école. Notre équipe professionnelle, composée d'éducatrices formées et expérimentées, cherche continuellement à contribuer et à accroître les chances de tous les enfants à vivre un parcours scolaire réussi !

Le CPE va débiter les appels pour combler les nouvelles places dès le début du mois de décembre, pour une rentrée prévue présentement en janvier ou février. Pour avoir une place, il faut d'abord ouvrir ou mettre à jour son dossier sur la liste d'attente centralisée, la Place 0-5 : www.laplace0-5.com ou 1-844-270-5055.

Au plaisir de pouvoir vous accueillir au sein de notre belle grande famille !



CPE LE P'TIT GADU
1755, rue Belvédère Sud
Sherbrooke (Québec), J1H 4E4
819-346-9243
cpe.gadu@videotron.ca

De par sa localisation, dans l'arrondissement du Mont-Bellevue, en plein cœur de l'ancien quartier d'Ascot, le CPE a toujours eu un grand souci d'intégrer tous les enfants, quels que



INSCRIPTIONS ACTIVITÉS HIVER-PRINTEMPS



DES CENTAINES D'ACTIVITÉS POUR LES ADULTES ET LES ENFANTS

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 12 DÉCEMBRE ET OBTENEZ

5% DE RABAIS
(SAUF EXCEPTIONS)

Aperçu de la programmation

ADULTES	JEUNESSE
AQUAFORME	ART DU CIRQUE
ANGLAIS - ESPAGNOL	BALLET (INITIATION)
CHANT - GUITARE	COUCOU MUSIQUE
CONFÉRENCES	CHEERLEADING
COURS DE CUISINE	COURS DE CUISINE
DANSES	DANSES
DESSIN - PEINTURE	DESSIN
MÉDITATION	FUTURS INGÉNIEURS
PHOTOGRAPHIE	GYM
PICKELBALL	HULA HOOP
PILATES - YOGA	HOCKEY BOUT D'CHOU
TABLETTE - ORDINATEUR	SCIENCES
TONUS ABDOS-FESSIERS	SOCCER
ZUMBA - ZUMBA GOLD	ULTIMATE FRISBEE

SEMAINE DE RELÂCHE, CONGÉS SCOLAIRES, ET PLUS!

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



■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

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

Activités adultes-famille Tout commence par la famille!

C'est un lieu d'accueil pour 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 du parent avec son enfant. **Les vendredis matin de 9 h 30 à 11 h 30.**

Tout commence avec une chanson!

Partez à la découverte de votre rythme avec des activités d'éveil musical pour les enfants âgés entre 0 et 5 ans et leurs parents.

Groupe d'achats économiques

Coopérons pour faire des économies. Partage de recettes simples et pratiques. Coût d'adhésion de 5 \$. **Un jeudi sur deux de 13 h à 15 h, les jeudis 1 et 15 décembre.**

Dîner-rencontre

Dès 12 h, une soupe vous sera servie, suivie d'une conférence d'information, d'une activité ou d'une sortie. **Un jeudi sur deux de 12 h à 15 h, soit le jeudi 8 décembre, dîner-communautaire de Noël et bricolage.**

Soirée Cinéma familiale

Premier mardi de chaque mois de 18 h à 20 h.

Ateliers de communication en français pour adulte

Du lundi au jeudi de 9 h à 11 h 30. **Inscription requise.**

Clinique de Chiropratique-communautaire

Le mercredi 14 décembre de 13 h à 15 h. Évaluation et traitement gratuit. Critère d'admissibilité, avoir un faible revenu.

***Notez qu'un service de halte-garderie est offert gratuitement pendant certaines activités parentales.**

Activités jeunesse

Samedi Jeunesse

Ateliers de peinture à l'eau, sports et bricolages pour les enfants de 4 à 13 ans. Activités spéciales pour les jeunes de 9 ans à 13 ans. **À tous les samedis de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 14 h 45. Fermé pour le congé des fêtes le 24 et 31 décembre et le samedi 7 janvier.**

Aide aux devoirs

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

***Inscription obligatoire, places limitées.**

Une place pour moi

Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise, votre enfant n'a qu'à se présenter. **Le mercredi de 18 h à 19 h 45 jusqu'au mercredi 14 décembre et début le 11 janvier.**

Jeunes Musiciens du Monde-Sherbrooke

Cours de musique gratuits (incluant le prêt d'instruments) pour les jeunes de 6 à 18 ans.

Pour info : 819-569-7923 #104

Halte-garderie

Répét parental

1 \$/demi-journée, inscription requise, informez-vous!

Pour enfant de 18 mois à 5 ans,
mercredi et jeudi de 9 h à 12 h.

Pour enfant de 8 mois à 18 mois,
lundi et mardi de 9 h à 12 h.

Pour information : 819-569-7923 poste 103.

La plupart des activités sont gratuites. Renseignez-vous au 819-569-7923 poste 102.

www.familleespoir.ca

■ AIDE AUX DEVOIRS/AIDE SCOLAIRE

« Les Apprentis-Sages » offrent l'aide aux devoirs, aux leçons et l'aide scolaire pour les enfants-ados-adultes.

Madeleine, orthopédagogue: 819-342-0622.

■ INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT -CLSC

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

Sans rendez-vous

Tous les MARDIS entre 13 h et 16 h

Local ouvert (pour adulte)

Un MARDI sur deux de 14 h à 16 h

Friperie gratuite

Tous les VENDREDIS entre 9 h 30 et 11 h 30

Bébé trucs ascot

DERNIER JEUDI du mois de 13 h à 15 h

Demande d'aide

Prenez un rendez-vous 819-570- 4000 (fermé lundi)

**ATTENTION NOUS SERONS FERMÉS DURANT
LES FÊTES DU 23 DÉCEMBRE AU 9 JANVIER 2017**

**Intervenante de quartier
Marie-Pier 819-570- 4000**



■ ACTIVITÉS EN DÉCEMBRE ET EN JANVIER CHEZ FAMILLE PLUS !

Lundis animés

Pour parents et enfants de 5 ans et moins. Les lundis animés se déroulent au Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke de 9 h à 11 h. Activité et collation gratuites.

Halte-garderie

Mercredi – Jeudi – Vendredi de 8 h à 16 h 30 pour les 18 mois – 5 ans. Réservations le lundi entre 9 h et 12 h.

Matinées parents

Pour se regrouper et partager à travers différentes thématiques. Tous les jeudis de 9 h à 11 h. Halte-garderie gratuite durant l'activité.

Bienvenue à tous et à toutes !

■ CLUB DES COPAINS DE L'ÂGE D'OR DU PRÉCIEUX SANG

785, rue thibault

Tous les jeudis de 13 h à 16 h :

Cartes, dards, baseballpoche, domino, crible

1er jeudi de chaque mois :

bingo de 10 h à 11 h, suivi d'un repas.

Pour information :

Françoise Lévesque 819 569-3714

Arrêt du temps des fêtes du 15 décembre au 12 janvier 2017

■ CLINIQUE CHIROPRACTIQUE

La dernière clinique communautaire de chiropratique aura lieu le mercredi **14 décembre prochain. De 13 h à 15 h** au sous-sol de Famille Espoir. Arrivez tôt pour vous inscrire!

La clinique communautaire de janvier aura lieu le 25 janvier 2017, de 13 h à 15 h aussi. Surveillez les prochaines annonces, puisque la formule de notre Clinique pourrait changer en 2017.

Aussi, petit rappel :

“Notez bien que les soins offerts lors de cette Clinique communautaire s'adressent à des gens dans le besoin. On pense aux gens qui n'ont pas de travail dans cette période, aux gens avec un travail dont la rémunération est insuffisante pour les soins privés, aux nouveaux arrivants, les familles nombreuses, les gens référés par des organismes communautaires, etc. Les gens qui possèdent une assurance remboursant les soins chiropratiques ne sont malheureusement pas éligibles à cette clinique.”

Merci de votre compréhension et un beau Temps des Fêtes à tous!

Dre Annie Gagné, Dre Jessica Holmes-Darveau, Dr Mathieu Gagnon-Rompré et Dre Isabelle Gendron, chiropraticien et chiropraticiennes

Annoncer dans *Regards*, ça rapporte!

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

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

**Gens d'affaire, annoncer dans
Regards vous intéresse?
N'hésitez pas à nous contacter**

Line Martin

Téléphone : (819) 943-1758

Courriel : line.martin@linemartin.ca



Handi Capable  aussi sur...  

932 du Fédéral, Sherbrooke, J1H 5A7

819.542.1136
www.handi-capable.net

PETITES ANNONCES Pour seulement 1 \$ / ligne

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

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

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr

■ ACTION-SOLUTION

Fini les dettes! Services financiers, tenue de livres: **action-solution.ca** **Brigitte Mc Mahon : 819 446-6393**
/ N° de REQ : 2265735326

LE JOURNAL REGARDS VOUS SOUHAITE UN

JOYEUX NOËL

MERRY CHRISTMAS

FELIZ NAVIDAD

★ عيد ميلاد سعيد ★

FELIZ NATAL

BUON NATALE

聖誕節快樂

