

regards

“L’automne raconte à la terre les feuilles qu’elle a prêtées à l’été.”

-Georg Christoph Lichtenberg

VOLUME 10, N°12 - OCTOBRE 2015

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D’ASCOT



Voisinage en Fête

Une 23e édition marquée par la météo et des gens heureux
page 5



Prochain conte en pyjama

Mercredi 7 octobre à
18 h 30

C’est gratuit!

page 11



Avis de convocation
Assemblée de quartier
Mercredi 14 octobre à 17 h 00
page 5



Jusqu’où devons-nous aller pour se sortir de la pauvreté ?

page 9

Contactez votre caisse pour l’ensemble de vos projets; plusieurs produits et services sont disponibles selon vos besoins!

819 566-4363



Desjardins
Caisse du Mont-Bellevue de Sherbrooke

Visitez notre site Internet :
www.desjardins.com/caissemontbellevuedeshbrooke

Prochaine date de tombée
des textes et des publicités
15 OCTOBRE 2015

Prochaine date
de parution
4 NOVEMBRE 2015

RÉDACTION
C. P. 22002
Sherbrooke QC J1E 4B4
Tél. : 819 342-0996
journalregards@yahoo.ca

PUBLICITÉ
Florent Rousseau :
819 822-3299

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

Envie de visibilité dans le Regards ?

Chers partenaires, Avec le départ de Daniel St-Onge, ancien coordonnateur, et des baisses considérables de subventions à venir dans les prochains mois, une restructuration du journal s'impose. Le conseil d'administration tient toutefois à maintenir la qualité et la renommée de notre journal de quartier.

Ainsi, nous devons diminuer les heures de travail liées à la production du journal. Auparavant, notre coordonnateur, se déplaçait dans les différentes activités du quartier, prenait des photos et produisait des articles en plus d'en faire la mise en page. C'est à regret que nous vous annonçons que ce service clé en main doit être revu à la baisse.

Nous vous offrons encore autant de visibilité afin de promouvoir les services et activités sur le territoire d'Ascot, mais nous sommes contraints de vous demander de produire les textes que vous souhaitez publier. Vous devrez les acheminer, accompagnés de photos ou logo de vos organisations avant le 15 de chaque mois. **Nous sommes également à la recherche d'un bénévole pour effectuer la distribution du journal.**

Nous vous assurons que la qualité du journal, n'en sera pas affectée. Celui-ci reste à votre disposition. Nous continuons de promouvoir les mêmes valeurs communautaires et de viser l'amélioration de la qualité de vie des citoyens d'Ascot.

D'autre part, notre représentant publicitaire Florent Rousseau pense à prendre sa retraite d'ici quelques mois, si vous êtes sociable et intéressée ou intéressé à prendre le relais, contactez-nous au 819 342-0996.

Merci de votre compréhension.

Bravo aux bénévoles

Le journal du mois de septembre a pu être produit à temps. Nous espérons que vous avez eu plaisir à le parcourir. Pour une première expérience, ce fut un peu rocambolesque. Mais, nous avons réussi. Un BRAVO tout particulier à Sandy qui a écourté ses vacances pour travailler ardemment à la production du journal. Elle a réussi. Merci aussi aux autres «abeilles» qui l'ont supportée.

Toutefois, nous avons relevé quelques coquilles dans les textes. Nous nous excusons de cet impair. Notre reviseuse n'a pu faire la relecture des textes. Pour le présent numéro, nous reprenons nos procédures habituelles. N'hésitez pas à nous fournir vos commentaires.

Nous procéderons bientôt à l'embauche d'un nouveau coordonnateur. Les démarches sont entreprises, et nous vous tiendrons au courant des développements. Quant à la graphiste, Liliana Leal, elle a accepté de revenir à ses anciennes amours. Elle était la graphiste du journal avant l'arrivée de Daniel. Bienvenue parmi nous !

Bonne lecture !

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 Desjardins du Mont-Bellevue de Sherbrooke.

Culture et Communications Québec



Ville de Sherbrooke

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Desjardins Caisse du Mont-Bellevue de Sherbrooke

Arrondissement du Mont-Bellevue

Tirage certifié AMECQ

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 : 4 750 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination : Équipe du journal

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Guillaume Corriveau, vice-président; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Evelyne Lapierre, 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 :

ÉCONOLITHO

L'imprimerie à bon prix.

- Impressions de tous genres
- Entêtes, enveloppes, dépliants, brochures

975-1, chemin Hamel
Sherbrooke (Québec) J1R 0P7
Tél. : 819.569.0219 - Téléc. : 819.569.8094
econolitho@cooptel.qc.ca

Campagne de financement 2015

Un grand et gros MERCI à nos 54 donateurs! Nous avons recueilli 1 600 \$. Cette somme nous aidera à combler les manques à gagner en cours d'année. Merci encore.

Un MERCI tout particulier à nos généreux commanditaires qui nous ont remis des cadeaux à faire tirer. Le tirage a eu lieu lors de Voisinage en fête. Voici la liste des gagnants :

Félicitations à nos gagnants !
À l'année prochaine !

Sandy Tremblay et Jean-Guy Saint-Gelais

2 Paniers 50 \$ chez Métro	Denis Lacharité et Éconolitho
2 Cartes de 50 \$ chez Ultramar Claude Adams	François Riopel et Gaétane Thibeault
3 Cartes de 25 \$ à L'OmniBouffe	Daniel L. Charron et 2 fois Éconolitho
Valises de 75 \$ de Club Stan-Buy	Line Hogue
Étiqueteuse de 50 \$ de Équipement Bob Pouliot	Gaétane Thibeault
Carte 50 \$ de Jean Coutu François Maltais	Éconolitho
2 Cartes 25 \$ de Quincaillerie Parent	Line Hogue et Rosay Thériault
2 Coupes pour homme de Coiffure Coif-Den	Johanne Audet et Denise Dubois
Panier de 30 \$ de la Mèche Verte	Gaétane Thibeault



éditos « vie de quartier »

*Ascot'oyer
On change le monde!*

Notre communauté est-elle prête à faire face aux nouveaux défis ?

Lorsqu'on parle de communauté, on fait référence à un ensemble de personnes et de groupes qui se reconnaissent en fonction soit d'un territoire, soit d'intérêts particuliers, soit d'une identité partagée. La démarche de développement des communautés en cours dans le quartier d'Ascot est basée sur la

notion de communauté territoriale. Comme territoire bien circonscris, Ascot est un quartier où des milliers de citoyens participent à la construction de liens sociaux entre eux ainsi qu'avec les organismes et les institutions.

Depuis plus de 20 ans, Ascot en Santé avec la collaboration de plusieurs partenaires a contribué à l'amélioration des conditions de vie des citoyens sur les plans social, culturel, économique et environnemental.

Bien que la mobilisation des citoyens, l'engagement des organismes, particulièrement au profit de la population défavorisée soient des éléments inspirants, il est néanmoins vrai que le sous financement de certains projets menés par Ascot en Santé va compromettre le développement de notre communauté.

Ascot en Santé a pertinemment besoin du soutien encore plus important de divers partenaires pour continuer à lutter contre les inégalités des revenus, l'exclusion sociale et ainsi améliorer les conditions de vie dans le quartier.

Pour faire face à ce défi, les citoyens d'Ascot doivent s'assurer que le financement du poste d'agente de développement soit renouvelé pour plusieurs années. Une démarche de concertation et de développement de l'ampleur de celle d'Ascot en Santé ne peut se faire sans engagement financier important. J'exhorte les citoyens à lever leur voix afin que le politique fasse du développement d'Ascot une priorité.

Notre communauté est-elle assez solidaire pour ne pas baisser les bras? Est-elle assez forte pour revendiquer vigoureusement le renouvellement du poste d'agente de développement?

Alexandre Badibanga
Organisateur communautaire

Clin d'oeil à : Marion Pradérés





Arrondissement
du Mont-Bellevue



RAPPEL

Abri d'automobile temporaire

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

ENVIRONNEMENT

1re collecte spéciale de feuilles mortes – Semaine du 19 octobre

La Ville procédera à une première collecte spéciale de feuilles mortes sur l'ensemble de son territoire dans la semaine du 19 octobre. Pour ce faire, vous devez déposer vos feuilles mortes dans des sacs de PAPIER et laisser ces derniers ouverts puis les déposer en bordure de rue avant 8 h le matin, le jour de la collecte régulière.

Pour plus de renseignements sur les collectes spéciales, consultez le: sherbrooke.ca/environnement



SÉCURITÉ

10 consignes afin de célébrer l'Halloween en toute sécurité!

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

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

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

À SURVEILLER

Exposition, vente d'artisanat et marché aux puces de l'AFÉAS Saint-Esprit – 31 octobre 2015, de 8 h à 16 h.

Lieu : sous-sol de l'église du Saint-Esprit (2290, rue Galt Ouest). Entrée par la rue du Saint-Esprit.

Renseignements et location de tables : Claire Coache, 819 565-9283 ou Béatrice Dubé, 819 569-5647

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – octobre 2015

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 5 octobre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 19 octobre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 27 octobre	19 h	Séance ordinaire du 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;
 - Section « Séances du conseil d'arrondissement » du sherbrooke.ca/viedemocratiquemb pour les ordres du jour du conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue.
- De plus, il vous est possible de visionner les séances du conseil municipal en rediffusion sur la chaîne VOX et sur COGECO et de les consulter en webdiffusion. Pour plus de détails, rendez-vous au sherbrooke.ca/telediffusion.

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993



Voisinage en Fête!

Une 23e édition marquée par la météo et des gens heureux



Environ 1300 personnes ont foulé le parc Belvédère dans le cadre de Voisinage en fête, le 13 septembre dernier. Malgré une température incertaine, les participants ont pu se régaler de blé d'Inde et de hot dogs à satiété. La journée s'est avérée idéale pour rencontrer les voisins, organismes du quartier et pour divertir les enfants. Ces derniers ont pu se familiariser avec le vitrail, effectuer des tours de calèches, créer des chefs d'oeuvre avec Couleur en

plein air, se défouler en sautant dans les jeux gonflables ou encore par des combats épiques de sumo.

Encore cette année, la réussite de cette activité revient à la contribution des 40 jeunes de l'École Internationale du Phare et d'une vingtaine de bénévoles qui sont venus en renfort pour soutenir l'évènement.

Un merci particulier à Gérard-Pierre Ti-I Taming pour l'animation de la journée, ainsi qu'à Jeunes musiciens du monde et David Bélanger pour les

prestations musicales.

Un grand bravo au comité organisateur et félicitations à Sylvie Pagès qui a chaussé avec brio les chaussures de Johanne Audet en coordonnant pour la première fois cette activité d'envergure.

Un merci spécial pour nos collaborateurs financiers sans qui l'évènement ne pourrait avoir lieu : l'Arrondissement du Mont-Bellevue, les Caisses Desjardins du Mont-Bellevue, Monsieur Luc Fortin, député de Sherbrooke, Métro Champagne et Café Vittoria. Ces partenariats sont précieux et nous permettent de favoriser le rapprochement entre les gens du quartier.



Avis de convocation

Assemblée de quartier

Mercredi 14 octobre à 17h00

Au bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue
600, rue Thibault, Sherbrooke
Un goûter sera offert sur place

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





Et si je votais le 19 octobre?

Depuis toujours, le vote a été considéré comme la méthode de participation citoyenne la plus importante. Le vote nous permet d'exprimer notre accord ou désaccord sur la politique et les décisions prises par les politiciens. Dans ce sens, le vote vise spécifiquement à élire les personnes qui devront administrer le gouvernement.

Actuellement, le Canada est en train de vivre un processus démocratique, qui permettra d'élire le premier ministre et les députés qui possiblement gouverneront pendant quatre ans. Le 19 octobre prochain, les citoyens canadiens ayant le droit de vote, vont avoir l'opportunité, le droit et le devoir d'élire le prochain gouvernement. Mais... Pensez-vous voter ? Si oui, savez-vous déjà pour qui vous allez voter ? Connais-

sez-vous les candidats et leurs programmes électoraux ?

C'est le moment de prendre conscience de l'importance du vote, car il est un des moyens les plus efficaces de faire valoir nos droits comme citoyens. Lors de la dernière élection fédérale à Sherbrooke, en 2011, nous avons eu une participation électorale de 63,41%. Ce résultat nous démontre qu'une importante partie de la population n'a pas pris en main la destinée du pays. Cela veut dire que, si vous faites partie du groupe qui n'a pas voté en 2011, ce sont les autres qui ont décidé pour vous...

On se plaint toujours de ne pas connaître les candidats, mais nous avons différents moyens pour accéder à l'information sur les propositions et le profil de chaque candidat. Prenez

le temps de consulter le programme électoral en vous informant sur la plateforme politique de chaque parti. Cela vous permettra de prendre une décision consciencieuse qui répond à vos aspirations, votre conviction et votre vision sur l'avenir du pays. Si vous êtes un électeur d'origine immigrante et vous n'avez jamais voté, ceci est une opportunité de le réaliser et de faire partie de la prise de décision concernant l'avenir de notre pays.

Au moment d'écrire cet article, quatre candidatures sont déposées dans Sherbrooke : Tom Allen (Parti Libéral du Canada), Pierre-Luc Dusseault (Nouveau Parti démocratique), Caroline Bouchard (Bloc Québécois) et Marc Dauphin (Parti Conservateur du Canada)



Prochain conte en pyjama



Mercredi 7 octobre à 18 h 30
Famille Espoir
1520, rue Dunant
Collation offerte sur place et
prix de participation.

C'est gratuit!

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



Ma communauté au service des proches aidants d'aînés : APPEL À TOUS !

Depuis plusieurs mois déjà, nous publions des articles concernant les proches aidants d'aînés dans le journal Regards.

Combien d'entre vous se sont-ils reconnus dans ce rôle qui demande tant d'abnégation ? Avez-vous pensé à des amies et amis, des voisines et voisins, des personnes avec qui vous partagez divers loisirs et activités qui sont proches aidantes et aidants d'aînés et aînés immigrants ? Combien d'entre vous connaissaient les ressources qui ont été présentées ? Combien les ont utilisées ?

Ascot en Santé, avec son projet Ma communauté au service des proches aidants d'aînés, offre

gratuitement un moment de partage visant à démystifier ce qu'est un proche aidant dans un contexte d'immigration et à informer les participantes et les participants sur les ressources existantes pouvant améliorer leur qualité de vie. Car les proches aidants d'aînés ont, eux aussi, besoin de soutien et d'accompagnement pour leur propre bien-être et celui de leur entourage.

Au fur et à mesure que les mois passaient depuis le début du projet, nous avons rencontré diverses personnes qui ont pu nous parler de leur culture, de la façon de faire dans leur propre pays quant à ce rôle. Nous voulons nous nourrir de

vos expériences, de vos défis, quel que soit l'endroit du monde d'où vous venez.

Nous pouvons organiser une rencontre pour vous. Pas besoin d'être formelle : cette rencontre peut très bien s'apparenter à une assemblée de cuisine...

Contactez-nous, nous voulons vous rencontrer ! 819 342-0996, ascotensante@csrs.qc.ca

Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier de

Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier de :



L'APPUÏ

POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

ESTRIE

L'Appui pour les proches aidants d'aînés de l'Estrie

Téléphone : 819 791-7771

Courriel : info@lappuiestrie.org

VOUS CHERCHEZ UN REVENU D'APPOINT?



Le journal communautaire Regards est à la recherche d'un représentant publicitaire. Notre dévoué Florent Rousseau souhaite passer le flambeau à une personne dynamique, intéressée à solliciter les gens d'affaires du quartier pour promouvoir l'espace publicitaire dans notre journal. Monsieur Rousseau accompagnera la personne choisie afin d'assurer une transition en douceur.

Pour plus de renseignements, contactez Sandy Tremblay au 819 342-0996.

DESIGNER GRAPHIQUE

LILIANA LEAL

Identité visuelle
Illustration
Imprimé
web

819 580 0222
lilianaleal.com
graphistelilianaleal.com



Le chemin de Sainte-Catherine : une voie sur un ancien chemin de fer

Ce chemin conduit à Sainte-Catherine-de-Hatley, également connue familièrement sous le nom de son bureau de poste ouvert en 1870, Kate Vale, devenue par la suite Katevale. Ce dernier nom est le raccourci anglais de Catherine, puisqu'à l'époque la majorité des habitants est anglophone. Le territoire de Katevale, entre les lacs Magog et Massawippi, fait partie du canton de Hatley, proclamé en 1803. Ce territoire devient municipalité en 1855. Une mission catholique y est ouverte en 1845, une chapelle est construite en 1858 sous le vocable de Sainte-Catherine-de-Sienne et la mission est desservie par le curé de Stanstead. La chapelle est remplacée par une église en 1869. La paroisse, dédiée à sainte Catherine, est érigée canoniquement en 1872, mais le premier curé, l'abbé François-Xavier Poulin, n'y réside pas en permanence. Le premier curé résidant est l'abbé François-Xavier-Eugène Michon qui a servi la paroisse de 1881 à

1892. Une nouvelle église plus spacieuse en pierres est construite en 1907-1908. La municipalité, d'une superficie de près de 82 km², est constituée en 1901 et son premier maire est Olivier Martin jusqu'en 1905. Depuis les années 1960, cette municipalité rurale se développe surtout avec l'attrait de la villégiature, principalement en bordure de ses deux lacs. La population d'environ 2 400 personnes augmente à près de 4 000 en été.

L'histoire du chemin de Sainte-Catherine remonte aux alentours de 1900. En effet, après l'abandon de la ligne de chemin de fer du Waterloo & Magog en 1888, ligne qui contournait le lac Magog par le sud, un chemin est construit sur son remblai, entre Katevale et la rue Felton actuelle et, à cet endroit, il se poursuit un peu à l'est de l'ancien chemin de fer jusqu'à la rue Drummond (Galt Ouest, depuis 1952). Dès le début, il porte le nom de chemin de Sainte-Catherine. La partie de cette voie,

entre la rue Galt Ouest et l'Université de Sherbrooke, est reconstruite entre 1961 et 1963 et elle devient le boulevard de l'Université en 1963. Le toponyme est officialisé en 1990 par la Commission de toponymie du Québec.

Jean-Marie Dubois (Université de Sherbrooke) et Gérard Coté Membres du Comité de toponymie de la Ville de Sherbrooke



Photo : courtoisie de la municipalité de Sainte-Catherine-de-Hatley

Restaurant *Chez Clo*

Spécial du lundi au jeudi 4,99\$ + taxes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
2 hot-dogs	1 hamburger	1 bébé poutine	1 hot-dog
1 petite frite	1 petite frite	1 liqueur	1 rondelles oignon
1 liqueur	1 liqueur	1 liqueur	1 liqueur

Heures d'ouverture : Lundi, mardi, mercredi et samedi de 6 h à 20 h
Jeudi et vendredi de 6 h à 21 h / Dimanche de 7 h à 20 h

1805, rue Belvédère Sud, Sherbrooke 819 791-7284

LES PRODUCTIONS *Rolly*

Les spécialistes de l'événement!

Tél.: 819 821-3937
Cell.: 819 571-0330
Télé.: 819 821-4983
productionrollly@videotron.ca

775, RUE THIBAUT
SHERBROOKE, QUÉ. J1H 3B3

ROLLANDE ST-AMANT, P.D.G.
AGENTE D'ARTISTE



Jusqu'ouù devons-nous aller pour se sortir de la pauvreté ?



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Autour de nous, des mains se tendent pour de l'aide, mais en vain, certains sont contraints de fouiller dans les bacs de poubelles ou de recyclage pour s'en sortir.

Il est facile d'observer ce genre de situation où des gens démunis, ayant faim, veulent adoucir leur vie par des choses que des personnes jettent. Tout est bon pour eux, des bouteilles vides qui leur donneront de l'argent pour s'acheter de la nourriture. Ils débutent leur journée de bonne heure, car c'est là qu'ils trouvent les meilleures choses, avant que le camion ne vienne vider les conteneurs.

Un homme, une femme qui s'épaulent en faisant la route avec leur petit chariot, de rue en rue, de bloc en bloc, sans jamais se lasser. Ils ne sont pas tous malheureux, parfois ce sont des choix, et certains y trouvent une liberté illimitée. Il ne faut pas généraliser, certaines personnes font le choix de rester dans la rue, malgré le fait qu'on leur offre un toit.

Régulièrement, je peux apercevoir de la fenêtre de mon salon des personnes qui sollicitent ces conteneurs de plastique verts. Été comme hiver, ils sont au rendez-vous. Ces gens ont leurs propres valeurs, car ils semblent passer par-dessus cette fierté d'être vus, même épiés et jugés. Ils sont qui ils sont et ils sont prêts à trouver ce qu'ils cherchent par les moyens du bord.



Personne n'est à l'abri. Un jour, on est bien assis dans notre salon, le lendemain tout bascule et on se retrouve à la rue. Peu importe les précautions qu'on peut prendre : une séparation, le chômage, un problème de dépendance, peuvent parfois nous faire glisser vers la pauvreté extrême.

Pour eux, la pire saison est l'hiver, par ces gros froids glacials, ils sont habillés avec des épaisseurs de vêtements chauds, le visage à moitié caché, les mains gelées par les recherches à travers toutes sortes de contenants. Cela ne les empêche pas d'être en mesure d'embellir leur journée par une trouvaille de quelque

chose de spécial. Aujourd'hui est le présent, et demain est un autre jour. En cas de survie, une personne peut soulever des montagnes, traverser des océans, se confronter au destin et essayer de défier les lois de la nature.

Je ne sais pas si j'aurais le courage qu'ils ont, à faire cela, sans avoir peur d'être jugée ! J'ai été touchée en voyant cela. Le but de mon article est de sensibiliser les gens afin de réaliser et d'apprécier ce qu'ils ont dans la vie. La santé, la famille et l'amour sont les ingrédients de base de la vie. Le reste suivra !

<p>Réception 108 <i>Traiteur</i></p> <p>Spécialité traiteur <i>Une présentation qui a du goût !</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Service de banquets • Buffet chaud, froid et méchoui • Traiteur à domicile • Cocktail, 5 à 7 • Suchis • Homard • Crabe <p>RÉCEPTION108.COM info@reception108.com 1715, rue Dunant, Sherbrooke 819 562-2223</p>	<p>L'original Le VRAI !</p> <p>VILLAGE GREC</p> <p>Brochette de poulet Mets grecs Mets italiens Poutine Poulet BBQ</p> <p>• Livraison, • Au comptoir • Service au volant</p> <p>Heures d'ouverture Dimanche au jeudi : 11 h à 23 h Vendredi et samedi : 11 h à 24 h</p> <p>www.villagegrec.ca 1320, rue Denault, Sherbrooke 819 829-9999</p>
--	---



Jean-XXIII, l'école qui marche !



Par Evelyne LAPIERRE
coordonnatrice
Action Santé
Mont-Bellevue

La Société canadienne du cancer a mis sur pied le projet Trottibus pour encourager les jeunes du primaire à marcher à pied le trajet pour se rendre à l'école. Cette initiative qui permet aux écoliers et aux parents bénévoles d'augmenter leur temps à être actif dans une journée verra le jour à l'école Jean-XXIII au courant des prochains mois.

La direction et l'équipe école de Jean-XXIII croient depuis plusieurs années aux bienfaits d'un mode

de vie physiquement actif chez les jeunes : meilleure concentration en classe, occasion de socialiser et de se faire de nouveaux amis, développement d'habiletés motrices, etc. L'implantation de Trottibus était donc une évidence pour l'école de la rue Thibault afin de maintenir le pas vers l'adoption de saines habitudes de vie pour les jeunes, mais aussi pour la communauté.

Comment ça marche ???

Des adultes bénévoles formés « conduisent » l'autobus pédestre. Aux arrêts planifiés sur les trajets prédéterminés, ils escortent à pied les jeunes sur le chemin de l'école. La sécurité est de mise grâce aux dossards que portent les trotteurs, ainsi que par le respect que les accompagnateurs accordent au Code de la sécurité routière.

L'idée de ce projet ambulant est de réduire la circulation automobile autour des écoles,



en grande partie causée par les parents qui viennent reconduire en voiture leurs enfants à l'école. Trottibus permet ainsi d'accroître la sécurité des piétons et de mobiliser les parents autour d'un projet rassembleur. Jean-XXIII s'inscrit dès lors dans un mouvement volontaire qui contribue au développement d'une communauté plus verte et plus active tout en impliquant des citoyens dans un projet intergénérationnel. Une initiative qui fera certainement du chemin !



L'école est présentement **à la recherche de bénévoles** pour accompagner les jeunes marcheurs dans ce projet scolaire qui vise une meilleure santé collective. Si vous avez envie d'entretenir votre forme physique, en respirant l'air frais du matin, tout en placotant avec des jeunes aux joues rouges, emboîtez le pas et soumettez votre intérêt à l'équipe de Jean-XXIII : 819 822-5658.



FERME WERA Enr.

3900, route 143,
Waterville (Québec) J0B 3H0
(Anciennement LENNOXVILLE)

CUEILLEZ VOUS-MÊME VOS LÉGUMES

7 jour sur 7
de 10h00 à 18h00

Citrouilles
Courges
Aubergines
Betteraves
etc...



1 866 564-8641 / 819 562-5938

Gladys y Fabiola

Coiffeuse/Coloriste/Styliste
bellezayestilo2014@hotmail.com
819-345-9373/819-993-1673

BELLEZA Y ESTILO
ByE coiffeure et esthétique
Le Nouveau Style

985, rue Galt Ouest
J1H 1Z6
Sherbrooke, Qc.

Pose d'ongles en gel



Comité Conte et Crayon

**Texte : France Laliberté
pour le comité ÉLÉ**

Feuilles d'automne et apprentissage... pourquoi pas ?

Allez faire une promenade au parc ou en forêt et ramassez différentes sortes de feuilles, ainsi que des feuilles de la même variété de différentes couleurs, voire de différentes tailles.

Une fois à la maison, nettoyez et faites sécher les feuilles bien à plat. Une fois les feuilles sèches, l'observation peut commencer :

1) Reconstituez des collections

Faites réaliser à votre enfant

différentes collections selon 1 critère, par exemple, regroupez les feuilles par variété (même forme), par couleur (quelle que soit la forme), par taille (quelles que soient la forme ou la taille). Pour les plus grands, vous pouvez donner à votre enfant 2 critères de sélection : regroupez les feuilles par couleur et par taille (les petites ensemble, les grandes ensemble) ou par couleur et par variété, ou encore par taille et par variété...

2) Classez les feuilles par ordre de grandeur

Donnez un nombre de feuilles de tailles différentes à votre enfant (commencez par 3 feuilles pour les

plus petits, augmentez le nombre de feuilles pour les plus grands). Demandez à l'enfant de classer les feuilles par ordre de grandeur, du plus petit au plus grand ou du plus grand au plus petit.

3) Fabriquez un herbier avec votre enfant et apprenez-lui le nom de quelques arbres de notre belle région!

Votre enfant peut recopier le nom de l'arbre correspondant, la date et le lieu où les feuilles ont été ramassées, ou les dessiner à sa manière s'il est encore trop petit pour écrire.



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 octobre 2015

* Sauf sur prescription

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



Un déjeuner complet ... pour démarrer votre journée du bon pied



**Véronique
ISABELLE**
Cuisine collective
Le Blé d'Or

Un déjeuner complet ... pour démarrer votre journée du bon pied. Étant reconnu pour être le repas le plus important de la journée, le petit déjeuner est souvent laissé de côté par certains.

Au réveil, le corps a besoin d'énergie pour s'activer et entreprendre les différentes activités de la journée. En effet, après huit à douze heures de jeûne, les réserves de glucose, le principal carburant du cerveau et des muscles sont au minimum. C'est pourquoi vous devez refaire le plein d'énergie le matin venu, et ce, en prenant un bon déjeuner.

Mais qu'est-ce qu'un bon déjeuner?

Pour être complet et nutritif, votre petit déjeuner doit contenir une portion d'au moins trois des quatre groupes du Guide alimentaire canadien soit :

- Une ou deux portions de produits céréaliers
- Une portion provenant du groupe lait et substituts
- Une portion provenant du groupe viandes et substituts
- Une ou deux portions de fruits et légumes

Ainsi, en respectant ce principe alimentaire, votre déjeuner sera certainement composé de glucides et de protéines.

Les glucides étant la principale source



de carburant de l'organisme, son rôle est de fournir rapidement de l'énergie au corps. Tandis que les protéines vous soutiendront jusqu'au prochain repas grâce à son effet de satiété. Les fibres alimentaires, quant à elles,

s'avèrent également importantes dans la composition du déjeuner, car elles permettent de mieux contrôler la faim. Dans le but de vous aider à choisir des aliments sains et nutritifs en guise de petit déjeuner voici quelques trucs : Tout d'abord, au supermarché, prenez le temps de consulter la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritionnelle des aliments.

Par exemple, il peut être difficile pour certains de s'y retrouver devant l'impressionnante variété de céréales à déjeuner offertes au supermarché.

Alors, avant d'orienter votre choix vers l'un ou l'autre des produits proposés, analysez trois éléments nutritifs présents dans le tableau nutritionnel, soit les fibres, les lipides et le sucre.

Pour une portion de 30 g, privilégiez les céréales qui contiennent :

- plus de 3 g de fibres
- moins de 5 g de sucres ou moins de 10 g pour les céréales contenant des fruits séchés
- moins de 3 g de lipides

Pour les amateurs de rôties, assurez-vous de choisir un pain contenant au moins 2 g de fibres par tranche.

Pour une plus grande teneur en fibres, optez pour un pain qui renferme des grains entiers. Ces derniers fournissent plus de fibres et vous soutiennent plus longtemps. De plus, ces grains sont encore plus nutritifs, puisqu'ils contiennent le germe et le son du grain, là où se trouvent le plus de fibres, de vitamines et de minéraux.

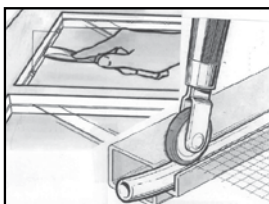
En terminant, l'art de démarrer la journée du bon pied inclut certainement un déjeuner sain et nutritif alors, assurez-vous que les aliments choisis soient suffisamment nourrissants pour vous soutenir une bonne partie de l'avant-midi.

Quincaillerie
PARENT

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



Service de vitrerie



**Réparation de moustiquaires,
de fenêtres et de portes
(même en bois)**

Coupe de vitres et de miroirs

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



Les zones scolaires et les piétons



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

Depuis la rentrée, les policiers ont exercé une surveillance plus serrée aux abords de nos écoles. J'ai vu des conducteurs se faire prendre pour avoir roulé trop vite ou ne pas avoir respecté la signalisation. Que ce soit les feux jaunes des autobus scolaires ou les barres jaunes des traverses de piétons, vous devez être vigilants. À la sortie des classes, il fait de

plus en plus noir. Il faut redoubler de prudence au volant. Toutefois, les parents doivent aussi participer. Il est important de vêtir les enfants avec des vêtements de couleurs claires ou munis de bandes réfléchissantes. Ainsi, ils seront plus visibles.

Les membres de la Surveillance de quartier peuvent aussi vous donner des conseils sur les mesures de prévention en matière de sécurité. Nos policiers communautaires, marraine Isabelle et parrain Claude, font le tour des écoles pour parler prévention et sécurité. Ils participent aussi aux diverses activités sco-

laires. Écoutez bien leurs conseils. Ça pourrait peut-être vous éviter des accidents et des blessures. Nous n'avons pas besoin d'histoires tristes dans nos journaux ou à la télé.

Soyons prudents. La vie de nos enfants peut en dépendre. Joignez-vous aux bénévoles de la Surveillance de quartier.

À la prochaine.

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



**La mèche
VERTE inc.**

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

Avec l'automne à nos portes, viennent des nouveautés de toutes sortes. Des châles chauds et enveloppants, des pantoufles confortables et chics et des nouveaux sacs à main originaux.

Aussi, plein de nouveaux articles de décoration et bougies parfumées aux odeurs réconfortantes pour réchauffer le cœur et l'intérieur.

Lundi au vendredi : 9 h à 17 h / Samedi : 9 h à 16 h

Sur présentation de ce coupon, obtenez 5\$ de rabais à l'achat de 30\$ avant taxes sur tout en magasin. (Valide jusqu'au 31 oct 2015)



Des nouvelles de l'école Jean-XXIII



Un déjeuner de la Rentrée

Le 27 août dernier, l'école Jean-XXIII a accueilli les élèves et leurs parents pour un déjeuner culturel et communautaire. En effet, les élèves et le personnel avaient préparé six cents sacs déjeuners dont la nourriture avait été achetée à l'aide de la bourse « Déjeuner, c'est brillant ! » du Club des petits déjeuners, organisme présent à l'école Jean-XXIII. De la musique et des fruits exotiques complétaient cette rentrée festive. Nous avons invité

également nos partenaires communautaires qui ont pu faire plus ample connaissance avec notre clientèle et présenter leur offre de services. Merci à tous les parents et partenaires d'être venus célébrer avec nous la rentrée 2015.

Un barbecue sous le soleil

Encore cette année, le soleil était au rendez-vous pour une autre édition du barbecue organisé par la Fondation de l'école. Cette année, en plus d'offrir des hot-dogs et du maïs, des carottes et concombres du jardin ont été gratuitement offerts par le Club des petits déjeuners. Tous les profits serviront pour les activités sportives et culturelles de nos élèves ! Merci de votre encouragement !

Des paniers de légumes pour de saines habitudes de vie

Afin de favoriser de saines habitudes alimentaires chez nos élèves, l'école Jean-XXIII, par l'entremise de Marie-Hélène Dussault d'Action Santé Mont-Bellevue, a offert un tout nouveau service de paniers de légumes. La première livraison a eu lieu le 11 septembre dernier et 3 autres livraisons auront lieu aux deux semaines. Les paniers regorgeaient de bons légumes, et un plant de fines

herbes accompagnait ce premier panier de légumes. Les élèves ont d'ailleurs aidé au montage et à la livraison. Merci à Guylaine Cambron,



des Ateliers de l'Ardoise, qui a été notre courroie de transmission avec les différents producteurs. En tout, 37 paniers ont trouvé preneurs et tous les profits serviront aux activités sportives et culturelles des élèves. Si l'expérience s'avère fructueuse, nous pourrions réitérer l'an prochain.




SERVICE PMT

ANALYSTE
TEMPS · MOUVEMENTS · PVA
POSTURE · MÉTHODE · TRAVAIL

DISTRIBUTEUR AUTORISÉ
PRODUITS ERGOMAT

YVON CLOUTIER
FORMATEUR AGRÉÉ

TÉL. : (819) 574-0278
TÉLÉC. : (819) 563-8326
CLOUTIERVON@YAHOO.CA

2032, RUE ANNIE
SHERBROOKE QC J1H 6E3

CARROSSERIE PERFORMANCE

Israel Fontaine,
Propriétaire

Tél. : **819-566-1122**
Télec. : 819-566-5007
car.performance@hotmail.com

QUALITÉ GARANTIE

- Réclamation d'assurance
Partie de franchise absorbée
- Pare-Brise
- Polissage de lumière
et plus...

2450, rue Belvédère Sud, Sherbrooke (Québec) J1H 5R6



Projet Jardin collectif École LaRocque-Communauté : Une expérience productive!

Soutenu par le comité de concertation de l'école LaRocque-Communauté et financé quant à son implantation par l'Arrondissement du Mont-Bellevue, ce jardin, situé sur le terrain du Carrefour Accès Loisirs, vise à rapprocher les enfants et les adolescents du voisinage, de l'origine des aliments et du jardinage afin de découvrir le plaisir de bien manger tout en augmentant leur consommation de fruits et légumes frais, cultivés localement.



L'aménagement du jardin collectif s'est fait avec l'aide des élèves en classes d'accueil de l'école LaRocque et des jeunes adolescents de la maison des jeunes le Spot jeunesse et du camp de jour Ados du Carrefour, sous la supervision des intervenants du Carrefour Accès Loisirs, des professeurs des classes d'accueil de l'école LaRocque et du Spot jeunesse. Cela a permis de faire un enseignement simultané des principes de base du jardinage, des semilles et de la transplantation des légumes et fleurs comestibles, de l'arrosage et de l'entretien des plantations et de la dégustation de nouveaux fruits et légumes cultivés par les enfants. Comme ce jardin vise à être permanent, l'année prochaine, les enfants des classes d'accueil pourront partir des plants en classe, qu'ils pourront ensuite transplanter dans le jardin et ainsi mettre en place une tradition.

C'est le premier projet concret du comité école LaRocque-Communauté, qui vise à favoriser le développement global des jeunes, notamment par la réussite scolaire tout en s'assurant qu'ils vivent dans une communauté en santé.

Il est composé de représentants de l'école LaRocque, du CIUSSS de l'Estrie-CHU de Sherbrooke, de la maison des jeunes Spot jeunesse, du Carrefour Accès Loisirs, du Service d'Aide aux Néo-Canadiens, de la police, du Centre pour femmes immigrantes, de l'Arrondissement du Mont-Bellevue, de l'Office municipal d'Habitation et de la Coalition Sherbrookoise Pour Le Travail de Rue.

**HALLOWEEN
TOUT
TOUT
TOUT**
pour votre
Halloween!

- ◎ Costumes
- ◎ Maquillage
- ◎ Accessoires de décoration
- ◎ Articles d'halloween

CHOCO PARTY 680, rue King Est, Sherbrooke
819 563-6665



Des nouvelles de Sors de ta bulle!

Sors de ta bulle! est le grand concours littéraire de la Commission scolaire de la Région de Sherbrooke. Cette année encore, des jeunes des quatre écoles publiques de Sherbrooke et de l'école La Ruche de Magog participeront à des activités littéraires offertes par des animateurs-enseignants passionnés, des auteurs reconnus et des acteurs du monde de l'édition. Les Bulliens et les Bulliennes auront la chance de participer à des ateliers à l'école et ils auront aussi l'occasion de partager au sujet de la littérature et de leurs projets d'écriture lors de grandes rencontres des journées interécoles.

Cette année nous entamons la 12^e édition du concours, et c'est l'écrivain Simon Boulerice qui fera office de parrain d'honneur et inspirera les jeunes écrivains à se surpasser. D'autres auteurs seront guides et conseillers tout au long de leur cheminement.

Le roman de la 11^e gagnante, Laetitia Chicoine, élève de l'école Mitchell-Montcalm, paraîtra au printemps. La directrice de collection, l'enseignante et écrivaine Lynda Dion, est très enthousiaste de ce manuscrit et du travail de Laetitia. La maison d'édition Les Six Brumes, partenaire du concours, est encore une fois fière d'assurer

la publication de ce roman qui nous plongera dans un univers fantastique, campé dans le magnifique décor des Îles-de-la-Madeleine.

*Martine Théberge,
coordonnatrice du concours*



Le 19 octobre, votons
pour un député présent
dans sa communauté.

**Pierre-Luc
Dusseault**
dans Sherbrooke

Payé et autorisé par l'agent officiel du candidat. sepb:225-jg

PierreLucDusseault.npd.ca

Tom Mulcair  NPD 



Encore quelques places dans la programmation automnale du Carrefour accès loisirs

Encore quelques places dans la programmation automnale du Carrefour accès loisirs



Pour les jeunes, il est encore temps de s'inscrire à la certification Secouriste averti (Je me garde seul), et à l'atelier de semis de plantes tropicales. Bien sûr, notre programmation « trippante » pour les congés scolaires est à ne pas manquer !



Pour les ados, nos volets Certification pour **gardiens avertis** et en **premiers soins cardio secours** peuvent leur être forts utiles, tout comme notre atelier sur le tricot !

Pour les adultes, il reste quelques places pour nos **conférences sur l'alimentation et la santé**, que ce soit sur les bienfaits des plantes d'intérieur, l'apiculture urbaine ou l'alimentation des enfants. Quelques formations dans **notre super labo informatique**, tels que Excel, logiciels gratuits, initiation à Outlook et achats sécuritaires en ligne sont encore disponibles. En une ou plusieurs rencontres, ces cours se donnent en petit groupe, un gage de qualité vous assurant de trouver réponses à vos questions.

Aussi, si vous êtes un petit groupe, nous pouvons vous organiser des formations sur mesure selon vos besoins spécifiques : vous pouvez choisir dans une de nos formations ou nous faire une demande spécifique !

Pour terminer, il reste quelques activités **pour les familles** : excursion à la Ferme du Bassin, un dîner à saveur

africaine ou le traditionnel « Dîner de Noël ». De quoi combler petits et grands !

Pour plus d'information, allez consulter notre site Web

<http://www.carrefouracesloisirs.com> et inscrivez-vous en ligne sans tarder, car les places sont limitées !

INSCRIPTIONS

PAIEMENTS ACCEPTÉS | MAESTRO | VISA | INTERAC | ARGENT COMPTANT CHÈQUE

Boutique Comm 9

Vêtements et accessoires pour dames

1186 Belvédère sud
Sherbrooke, Qc J1H 4C7

Tél.: 819-812-3585
Passez nous voir sur Facebook

Mercredi : 12.00 à 16.00
Jeu-Ven : 13.00 à 18.00
Samedi : 10.00 à 17.00

Si réutiliser vous semble une bonne idée...

THOMAS ALLEN
CANDIDAT DU PARTI LIBÉRAL DU CANADA
DANS SHERBROOKE

Mes priorités :

- Économie et création d'emplois
- Infrastructures
- Environnement
- Immigration

Le 19 octobre, je compte sur votre appui!

819.200.5505

info@tomallen2015.ca
@tomallen2015
/tomallen2015

www.tomallen.liberal.ca

TEAM L'ÉQUIPE TRUDEAU 2015

Autorisée par l'agent officiel de Thomas Allen



PARRAINAGE SOCIAL à l'Établissement de détention de Sherbrooke

Le service de parrainage social du Service d'Aide en Prévention de la Criminalité recherche des hommes bénévoles, pour soutenir et aider la clientèle du Centre de détention de Sherbrooke. Vous serez accompagné dans cette démarche par la responsable des bénévoles.

Si vous êtes un homme avec une bonne capacité d'écoute, êtes disponible trois heures les mardis soir pour un cercle de parole et êtes disposé à vous engager pour un minimum de 9 mois, nous vous invitons à participer à la réinsertion sociale d'un contrevenant. Pour vous informer, contactez-nous au 819 564-5043 poste 264. Les candidats passeront un triage de fiabilité.

LA MAISON DES GRANDS-PARENTS CHERCHE DES GENS DE COEUR

Vous avez 50 ans et plus... Vous désirez faire une contribution de coeur ? Tisser des liens avec des enfants, des adolescents ou d'autres personnes de votre génération? Voici nos ateliers offerts:

Programme « Bonjour Grand-Papa, Bonjour Grand-Maman » (15 h 00 - 17 h 00)

Mardi : Partagez votre aide lors d'ateliers Fabrique et répare (bois, métal et autres métaux) ou initiez-vous à ce genre d'atelier.

Mercredi : Venez organiser un atelier, en fonction de vos compétences / intérêts. Ateliers avec des jeunes de 8-12 ans (faux vitrail, couture, peinture, scrapbooking, tricot, horticulture, etc.)

Jedi : Cuisinez santé avec des jeunes de 8-12 ans. Tricotez entre générations! (journée à déterminer)

Lundi : Découvrez la peinture acrylique

Programme Grands-mamans, Grands-papas à l'école

Vous désirez offrir du soutien dans une école primaire? Ce programme se déroule dans diverses écoles primaires

(aide à la lecture, aide aux devoirs, heure du conte, service de garde, correspondance avec des jeunes anglophones de 4e, 5e et 6e années en français...)

Programme Des générations à découvrir

Vous aimez le contact avec les adolescents et les activités culturelles et artistiques? Venez faire de la danse d'ici ou d'ailleurs avec des adolescents de l'école Internationale Du Phare, sous la direction d'une professionnelle de la danse. Ateliers hebdomadaires avec une représentation à la fin de l'année à l'école Du Phare.

Si un de ces ateliers vous intéresse, communiquez au (819) 820-9803.

FAMILLE ESPOIR ET CARREFOUR COMMUNAUTAIRE

1520, rue Dunant

819-569-7923 www.familleespoir.ca

Dîner-rencontre. Parents, enfants et aînés sont bienvenus! La soupe est servie à midi et par la suite, restez pour assister à une conférence ou pour participer à une activité de 13 h à 15 h. Le jeudi 8 octobre, le sujet porte sur la prévention de la violence contre les enfants, et le jeudi 22 octobre, M. Rémy Perras nous parle de son voyage en Inde.

Café causerie familiale. Parents, enfants et aînés sont les bienvenus ! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café de 9 h 30 à 11 h 30, le jeudi matin à partir du 1er octobre.

Groupe d'achats économiques. Économies et recettes pratiques de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux. Une cotisation de 5 \$ est nécessaire. À partir du jeudi 1er octobre.

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

Soirée cinéma familial. Le mardi 6 octobre à 18 h, inscription requise auprès de Johanne.

Vous traversez des moments difficiles?
Laissez-moi vous aider!

Consultation psychosociale

Suivi individuel - adultes
Bonne expérience avec de multiples clientèles
et problématiques
Intervention interculturelle

Sur rendez-vous seulement



Karolyne Boulanger

M. Serv. soc., M. Sc.

Travailleuse sociale

Membre de l'OTSTCFQ

819 347-7644

234, rue Dufferin, bureau 305-2

Sherbrooke



Les équipements de bureau
BOB POULIOT inc.
2002

Bur. : 819 563-1848

Fax : 819 346-4585

info@bobpouliotinc.ca

ROBERT «BOB» POULIOT



Ateliers pour parents et enfants. Tout commence par une... chanson !

Partez à la découverte de votre rythme dans un lieu où les échanges et le développement global de votre enfant est favorisé. Ce sont des activités d'éveil musical pour les enfants âgés entre 0 et 5 ans et leurs parents. Les participants auront accès au local aménagé de la halte-garderie, et une animation structurée, mettant de l'avant la relation entre le parent et son enfant, vous sera proposée. Pour plus d'information contactez Katherine.

Bébé-diversité, Atelier maman-bébé (2 à 8 mois).

Pour les mamans immigrantes et québécoises intéressées à échanger sur les différentes cultures. Venez passer un beau moment avec bébé : massages, discussions, jeux, bricolages, initiations aux cuisines collectives. Du mercredi 28 octobre au 9 décembre (7 rencontres) de 9 h 30 à 11 h 30. Ces activités sont gratuites! Inscription requise auprès de Katherine.

Activités jeunesse

Répit parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans. Coût minime, profitez-en ! Informez-vous auprès de Johanne.

Aide aux devoirs et leçons. Pour les jeunes du primaire, du mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45 à partir du 22 septembre. Inscription requise.

Samedi Jeunesse. Pour les enfants âgés de 4 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique ! Le samedi de 10 h à 11 h et de 13 h à 14 h 45 à partir du samedi 3 octobre.

Jeunes musiciens du Monde. Pour les jeunes du primaire et du secondaire. Cours de musique gratuits.

Clinique de chiropratique communautaire d'octobre. Le mercredi 28 octobre 2015 de 13 h à 15 h.

INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT CLSC

Au local de quartier (1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9)

Local fermé le lundi

Sans rendez-vous:

tous les MARDIS entre 13 h 00 et 16 h 00

Local ouvert:

Échanges, loisirs, invités

Un MARDI sur deux entre 17 h et 19 h (pour adultes)

Friperie gratuite:

Un VENDREDI sur deux entre 9 h 30 et 12 h

Bébé trucs Ascot:

Les DERNIERS jeudis du mois de 13 h à 15 h

Infirmière, éducatrice et travailleuse sociale sur place
Groupe de marche, les mercredis de 13 h 30 à 14 h 30, jusqu'au 28 octobre

au Parc Belvédère, présence d'une kinésiologue

Demande d'aide:

Contactez-nous pour un rendez-vous du mardi au vendredi

Marie-Pier : mardi, mercredi et jeudi (819 570-4000)

Arzemina : mardi et vendredi (819 829-8098)

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

785, rue Thibault

Tous les jeudis de 13 h 00 à 16 h 00 : cartes, dards, baseball-poche, domino, crible

Le 1er jeudi de chaque mois : bingo de 10 h 00 à 11h 30, suivi d'un repas

AMATEURS DE SCRABBLE

Rendez-vous les mercredis après-midi à la salle Ascot de l'église Précieux-Sang, 785 rue Thibault.

Pour information : Madeleine Côté 819 346-7829



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 à partir de 40 \$.
Pour me contacter, demandez Marc (ou laisser 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

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'affaires, annoncer dans Regards vous intéresse?
N'hésitez pas à me contacter!*

Florent Rousseau

Représentant publicitaire du journal communautaire *Regards*

Téléphone : 819 822-3299 / Cellulaire : 819 933-2505



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

www.coopfuneraireestrie.com

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

Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

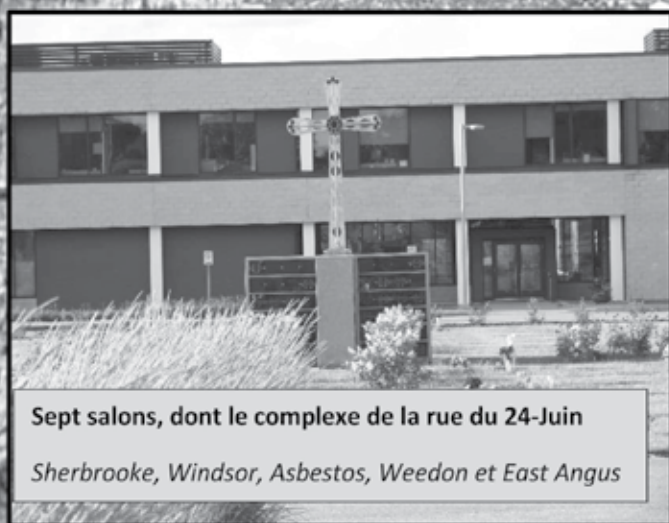
Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



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



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke