

regards

“La meilleure solution pour préparer le futur est une bonne éducation.”

-Mohamed Cherif

VOLUME 10, N°13 - NOVEMBRE 2015

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



En route vers le forum citoyen

Échos de l'assemblée de quartier du 14 octobre

« Mon quartier je l'habite, je le vis, je le rêve et je m'y engage! »

page 5



Prochain conte en pyjama

Mercredi 4 novembre à 18 h 30

C'est gratuit!

page 3



Avis de convocation
Assemblée de quartier

mardi 17 novembre à 17 h 00

page 5



Parce que la lutte contre la pauvreté, ça commence par le partage!

page 14

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 NOVEMBRE 2015

Prochaine date
de parution
2 DÉCEMBRE 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

Le journal *Regards* est à la recherche d'un reporter bénévole

Notre quartier est fertile en projets dynamiques, et les citoyens sont nombreux à être impliqués dans le quartier. Nous souhaitons être en mesure de promouvoir tout ce dynamisme en rédigeant des articles sur les bons coups du quartier. Nous sommes à la recherche d'une personne habile en rédaction et intéressée à aller à la rencontre des partenaires et citoyens. Il s'agit ici de rédiger des articles et prendre des photos lors de conférences de presse. Si ce mandat vous intéresse, veuillez nous contacter, il nous fera plaisir de vous accueillir dans notre équipe.

Les démarches pour trouver un représentant publicitaire en remplacement de Florent Rousseau se poursuivent d'ici la fin du mois de novembre. Des entrevues auront lieu suite à cela. Si vous êtes intéressé, contactez Sandy Tremblay au 819 342-0996

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

Accueil de migrants

Sherbrooke est reconnue comme une ville d'accueil de migrants de toutes provenances. Nous avons près de 60 communautés culturelles sur notre territoire. Mais ces arrivées ne se font pas n'importe comment.

Plusieurs groupes spécialisés ouvrent leurs portes aux personnes qui ont choisi de venir s'installer chez nous. Dernièrement, l'Église syrienne orthodoxe de Sherbrooke a accueilli des familles syriennes. La très grande majorité de ces personnes arrivent ici avec presque rien.

Nous devons donc penser à eux. La période de froid arrive. Les enfants, comme les adultes, auront besoin de vêtements chauds et de bottes. N'hésitons pas à donner des biens ou des sous aux divers organismes qui reçoivent ces familles déjà très éprouvées.

Je ne veux pas ici favoriser quelque groupe que ce soit. C'est à vous de choisir. Le Service d'Aide aux Néo-Canadiens (SANC) pourrait vous aider à faire votre choix. Les diverses communautés sont aussi regroupées pour supporter leurs compatriotes nouvellement débarqués.

Nous sommes reconnus comme une société ouverte et accueillante. Nous aimons partager et supporter les autres. La communauté d'Ascot et la Table de concertation Ascot en Santé sont des vecteurs d'échanges, de soutien et de solidarité pour toutes et tous. Pensons que Noël est une occasion particulière pour témoigner de notre confiance dans ces nouveaux arrivants.

Donnons généreusement. Notre plus belle récompense est le sourire de ces personnes. À vous d'agir.

Au plaisir.

Jn-Guy Saint-Gelais, président



Une entente renouvelée...

Alors que nous sommes dans une période où les coupes sont drastiques et que les sources de financement de plus en plus épuisées, Ascot en Santé vient de signer une nouvelle entente triennale de partenariat avec la Caisse Desjardins du Mont-Bellevue de Sherbrooke.

Pour des raisons qui lui sont propres, l'institution a dû diminuer sa contribution à la Corporation Ascot en Santé, mais nous sommes heureux de pouvoir bénéficier de leur soutien financier pour les trois prochaines années. La Caisse participe ainsi à l'effort de revitalisation du quartier, et ce, en soutenant plusieurs projets d'envergure pour notre communauté.

Lors de la signature, nous avons senti beaucoup de reconnaissance envers le travail que nous effectuons pour la communauté d'Ascot en Santé. Nous avons également senti une volonté de maintenir ce partenariat essentiel au déploiement de notre plan d'actions. Concrètement, l'aide financière en question servira à assurer la continuité de divers projets et activités dont le Souk, Voisinage en fête, la Coopérative jeunesse de service, le Planificateur familial, etc.



Sur la photo madame Bernadette Cinq-Mars, présidente d'Ascot en Santé et monsieur Daniel Lemay, directeur de la Caisse Desjardins du Mont-Bellevue de Sherbrooke.



Clin d'oeil à: Christian Bibeau



Prochain conte en pyjama

Mercredi 4 novembre à 18 h 30
CPE Le P'tit Gadu
1755, rue Belvédère Sud
Collation offerte sur place et prix de participation.

C'est gratuit!
Informations : Sylvie Pagès
819 342-0996
ascotensante@csrs.qc.ca





Arrondissement
du Mont-Bellevue



ENVIRONNEMENT

2e collecte spéciale de feuilles mortes Semaine du 9 novembre

La Ville procédera à la deuxième collecte spéciale de feuilles mortes sur l'ensemble de son territoire dans la semaine du 9 novembre 2015. Vous devez les amasser dans des SACS DE PAPIER et les laisser ouverts en bordure de la rue pour 8 h le matin, le jour de la collecte régulière.

Vous avez manqué la collecte? Trois autres options s'offrent à vous :

- Broyez les petites quantités de feuilles avec votre tondeuse, elles feront un excellent engrais !
- Déposez-les dans votre bac brun
- Apportez-les à l'un des deux écocentres.

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

À SURVEILLER

Marché aux puces – AFÉAS Saint-Esprit samedi 31 octobre

Lieu : Église Saint-Esprit, 2290, rue Galt Ouest

Marché aux puces – AFÉAS Marie-Médiatrice samedi 7 novembre

Lieu : Église Marie-Médiatrice, 3025, rue Galt Ouest

Conférence PropoSages 5 novembre

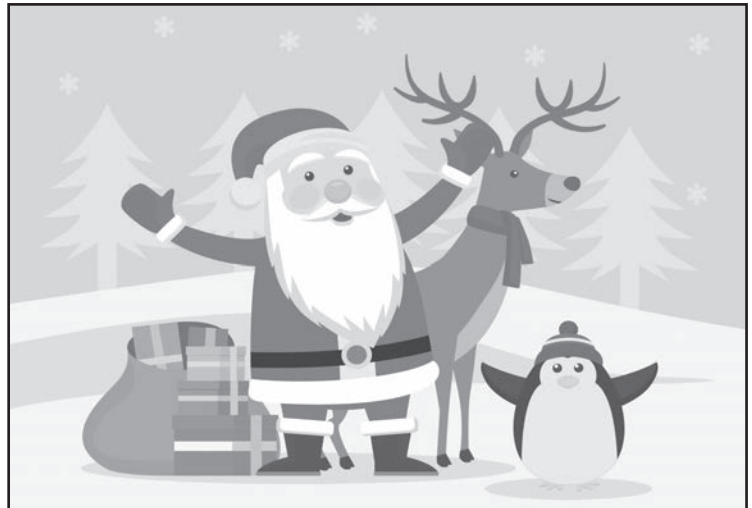
Lieu : 500, rue Murray

Renseignements : sherbrooke.ca/villeensante

Défilé du père Noël dimanche 29 novembre

Lieu : départ de la rue King Est, à 15 h 30, arrivée à l'intersection de la rue Wellington Nord et Frontenac

Renseignements : 819 565-0522



VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – novembre 2015

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundis 5 et 16 novembre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 24 novembre	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
- 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



En route vers le forum citoyen Échos de l'assemblée de quartier du 14 octobre « Mon quartier je l'habite, je le vis, je le rêve et je m'y engage! »



Plus de 50 personnes ont participé à cette première étape qui nous mènera à notre forum. Il aura lieu autour de mars 2016. Ensemble, elles ont dressé un bilan des actions menées dans le cadre des axes Place aux jeunes et Économie au quotidien. Cela nous a permis de voir l'étendue des projets portés par Ascot en Santé et ceux portés par des organisations partenaires. Un bilan chargé, notamment, en ce qui a trait aux jeunes. Ce qui démontre que notre communauté a à coeur la réussite et l'épanouissement des jeunes.

Suite au bilan, les participants se sont partagés en ateliers de travail afin d'identifier l'ensemble des enjeux qui touchent les jeunes de moins de 34 ans et les enjeux entourant la vitalité économique du quartier, l'emploi et les finances familiales.

PLACE AUX JEUNES

Dans l'atelier Place aux jeunes, nous avons pu bénéficier de la présence de plusieurs adolescents, ce qui a enrichi les discussions. L'alimentation saine et abordable et la sécurité de nos jeunes ont été notamment ciblées comme des enjeux importants.



ÉCONOMIE AU QUOTIDIEN

Dans l'atelier Économie au quotidien, les échanges ont porté sur l'employabilité et sur le besoin d'accompagnement pour les personnes immigrantes ou éloignées du marché du travail. Notre quartier a un taux important de personnes sans emploi. Le besoin de services de proximité et de revitalisation des pôles commerciaux sont des besoins encore présents. L'éducation liée aux finances personnelles et familiales reste également une priorité. Les nombreux abus et pièges de la consommation

(achat de voiture à crédit, carte de crédit, cellulaire... etc.) sont monnaie courante dans la population notamment pour les personnes nouvellement arrivées au Québec qui n'ont jamais eu à gérer un budget et qui ne comprennent pas les risques ni l'impact d'un endettement massif.

Pour le moment, nous avons une liste de plus de vingt enjeux autant pour Place aux jeunes que pour Économie au quotidien. Lors du forum, nous aurons la tâche de prioriser les enjeux que nous trouvons les plus criants afin de mettre en place un plan d'action 2016-2020 qui tient compte des priorités du quartier. La prochaine étape aura lieu le 17 novembre prochain au 600, rue Thibault et portera sur le bilan de l'axe Vivre ensemble et sur la validation et la réflexion entourant les enjeux liés au rapprochement interculturel et sur la création de liens significatifs dans notre communauté. Serez-vous des nôtres? Serez-vous des nôtres?



Avis de convocation Assemblée de quartier Mardi, le 17 novembre à 17h00

En route vers le forum :
« **Mon quartier je l'habite, je le vis, je le rêve et je m'y engage!** »
Discussions sur le vivre ensemble et le rapprochement interculturel

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



Morpheus et la pilule de l'intégration



Edwin MORENO

Le film Matrix est une des productions de science-fiction d'Hollywood, qui a été le plus grand succès cinématographique de l'époque. En fait, il est considéré comme le plus important des films du genre. Matrix raconte l'histoire de Thomas A. Anderson, un jeune informaticien connu dans le monde du hacking sous le pseudonyme de Néo. Il est contacté par Morpheus, le capitaine de la communauté Nebuchadnezzar. Morpheus essaie de convaincre Néo de l'importance de faire face à la réalité en l'invitant à prendre une pilule qui le réveillera du monde virtuel où il habite. Comme dans le film Matrix, nous pouvons vivre dans un monde virtuel,

où nous sommes convaincus que c'est le seul monde qui existe, que nous sommes destinés seulement à rester dans notre coin. Un monde où les opportunités ne font pas partie de notre scénario, car ce monde virtuel ne nous permet pas d'interagir, de participer, ni d'être partie prenante de ce qui se passe dans notre environnement. Comme Néo, est-ce que ce serait mieux de sortir de ce monde virtuel pour vivre dans la vraie réalité? Ou au contraire, devons-nous continuer à vivre dans ce monde virtuel où les opportunités ne sont pas à notre portée? Mais! La question la plus importante : « Comment pouvons-nous sortir de ce monde virtuel? » Comme Néo l'a fait, nous devons embarquer sur Nebuchadnezzar, en prenant la pilule de l'intégration et de la participation citoyenne. La pilule de l'intégration est une des façons les plus efficaces pour sortir de ce monde virtuel, qui ne nous permet pas d'avancer dans

nos aspirations en développant nos rêves, pour ainsi contribuer à améliorer notre qualité de vie et celle de nos proches. Comme Néo, nous pouvons douter, avoir peur et possiblement nous sentir incapables de faire face au défi de nous intégrer, car dans le monde virtuel, on est dans une zone de confort. Dans Matrix, Néo doit faire un effort important pour prendre en main la révolution et libérer les humains prisonniers des machines. Libérons-nous de ce monde virtuel, participons, intégrons-nous. Prenons cette opportunité qui nous est donnée. Opportunité incarnée dans les différents espaces d'intégration et de participation qui sont dans notre quartier et dans tout Sherbrooke. N'ayons pas peur de prendre la pilule de l'intégration et ainsi sortir du monde virtuel. Profitons de chaque occasion que nous avons de participer à la vie de notre quartier et de notre ville. Intégrons-nous!

Souper gastronomique de Noel



À fin de soutenir ses activités Famille (sorties, activités de groupe, soupers, etc), le Carrefour accès loisirs organise un souper-bénéfice mardi le 8 décembre 2015 à 18h au réputé Restaurant de la Petite Bourgogne, tenu par l'École d'Hôtellerie au 164 de la rue Wellington Nord au coût de 50\$ par personne (avec un reçu de charité de 25\$). Ce prix comprend un service banquet et 1 consommation par personne. Plusieurs prix de présence seront tirés, avec le concours du père Noël et de son lutin. Ce sera une belle occasion de festoyer,

tout en soutenant une belle cause. Que ce soit pour votre souper de fin d'année pour votre équipe ou votre groupe d'amis, achetez une table de 8 et vous aurez une bouteille de vin gratuite! Pour plus d'information ou inscription, allez consulter notre site Web au <http://www.carrefouraccesloisirs.com> et inscrivez-vous en ligne sans tarder, car les places sont limitées! **La Familifête, édition 2015** Le 22 et 23 août dernier, sous un soleil radieux, s'est déroulé la 29ème édition de la Familifête. Plus de 1 500 personnes ont pu profiter des activités organisées par un comité de bénévoles de différentes organisations : la maison des jeunes le spot jeunesse, le Carrefour accès loisirs, le CSSS-IUGS de Sherbrooke, la coalition des travail-

leurs de rue. Outre les traditionnels jeux gonflables, fermette et maquillage des enfants, plusieurs spectacles variées se sont succédés sur la grande scène pour faire chanter et danser tout ce beau monde : le groupe de musique les Jeunes Musiciens du Monde, le groupe de danse Anim'Action, le chansonnier David Bélanger, le groupe Jaune et le duo country Jean et Solange. Différents kiosques ont aussi été animés par des partenaires de la fête : le Centre de Femmes immigrantes, la Maison des Grands-parents et Action Santé Mont-Bellevue. Bien sûr, cette fête n'aurait pu se réaliser sans ses précieux commanditaires, et, tout particulièrement l'arrondissement du Mont-Bellevue et les caisses Desjardins de Sherbrooke.



Que ce soit par des dons en argent ou en nature, leur contribution a permis de rendre les activités gratuites et la nourriture à prix très modique. L'année prochaine, la familifête

célébrera son 30ème anniversaire, ce qui en fait la plus vieille fête de quartier. Elle soulignera avec brio cet évènement en bonifiant sa programmation! Ce sera à ne pas manquer en

août 2016!
Source : Martine Staehler
819 821-1995 #227
martinestaehler@carrefouraccesloisirs.com

Proches aidants d'ainés, des ressources pour vous aider (suite)

La Coopérative de services à domicile de l'Estrie



Offre un éventail de services personnalisés dispensés par une équipe professionnelle et qualifiée. Son but est de favoriser le soutien à domicile et/ou d'améliorer la qualité de vie de ses membres et de leur famille, particulièrement les personnes âgées et celles dans le besoin. Entretien ménager, entretien des vêtements, préparation de repas, accompagnement pour les courses,

soins d'hygiène, soutien civique, présence-surveillance, ..., sont autant de services offerts par cette entreprise d'économie sociale qui existe depuis 1989. Et combien coûtent ces services qui sont primordiaux pour favoriser le maintien à domicile ? Les tarifs sont établis en fonction des revenus de chaque personne, particulièrement pour les personnes de 65 ans et plus ou celles référées par un CSSS qui bénéficient d'une aide financière provenant de la Régie de l'assurance maladie du Québec. Plus de 1500 personnes par mois utilisent cette ressource ! Mais certaines demandes sont en attente, car les 120 préposées d'aide à domicile ne suffisent plus à fournir. Il faut savoir que les préposées d'aide à domicile bénéficient d'une formation

complète et de conditions de travail fort intéressantes favorisant la conciliation travail-famille. Et que, bien souvent, une relation enrichissante se crée entre les personnes préposées et celles qui reçoivent leurs services. Vous voulez plus d'informations ou bénéficier des services de la Coopérative de services à domicile de l'Estrie ? Vous souhaitez vous joindre à son équipe ?
Coopérative de services à domicile de l'Estrie
554, rue Dufferin
Sherbrooke (Québec) J1H 4N1
Téléphone: 819 823-0093
Courriel : info@coopestrie.com
Site web :
<http://www.coopestrie.com/>

Qu'est-ce qu'un proche aidant ? Et dans un contexte d'immigration ? Quelles sont les ressources disponibles pour améliorer la qualité de vie d'un proche aidant et celle de la personne aidée ?
Ascot en Santé, avec son projet « Ma communauté au service des proches aidants d'ainés », offre une séance d'information pour vous éclairer sur toutes ces questions !
Invitez-nous à rencontrer votre communauté ! Interprète disponible.
819 342-0996, ascotensante@csrs.qc.ca



L'APPUÏ

POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS

ESTRIE

L'Appui pour les proches aidants d'ainés de l'Estrie
Téléphone : 819 791-7771
Courriel : info@lappuiestrie.org



Flash :

la maison des jeunes du secteur d'Ascot depuis 1984



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables. »

Il y a actuellement 398 maisons de jeunes au Québec dont 179 membres du Regroupement des maisons de jeunes du Québec. Il y en a huit à Sherbrooke en plus de deux points de service : Maison Jeunes-Est (1982), Spot jeunesse de Sherbrooke (1983), Centre regroupement jeunesse Rock Forest (1983), Flash (1984), Centre des

maison est issue d'une initiative de jeunes qui se tenaient à la place



La maison des jeunes après l'incendie de décembre 1990.

Une des conséquences des mouvements de contestation sociale des années 1960 et 1970 est l'augmentation de la marginalité chez les jeunes. En 1975, un comité d'étude sur la réadaptation des jeunes, dirigé par le travailleur social Manuel Batshaw, encourage le Gouvernement du Québec à appliquer des mesures de prévention et, entre autres, de prévoir des lieux d'animation engageant la participation active des jeunes, habituellement de 11 ou 12 ans à 17 ans.



La maison des jeunes en 1988 : au centre, l'actuel directeur de la maison, Stéphan Cyr qui venait d'être engagé à cette époque (photo courtoisie de).



La deuxième roulotte de la maison des jeunes après son installation dans le parc Belvédère en 1987.

jeunes de Lennoxville (1986), Azimut Nord (sept. 1993), La place des jeunes l'Intervalle (nov. 1993), La Maize ou Maison des jeunes de Fleurimont (1996), Place des jeunes de Saint-Élie (2004) et Place des jeunes du secteur de Deauville (2006).

Le surnom que les jeunes ont donné à l'organisme Les jeunes du coin d'Ascot inc. est le Flash. Cette maison des jeunes s'est dûment incorporée le 27 novembre 1984, mais les démarches préliminaires datent probablement de quelques années auparavant. La

Bergamin (Place des Roseraies depuis 1999), parrainée par le Centre local de services communautaires (CLSC) SOC, avec l'appui de deux membres du Comité de loisirs du canton d'Ascot : Gérard Carrier et Marcel Cyr, ancien conseiller municipal (1983-1999).

La maison est d'abord située dans un local du carrefour Dunant, puis un an dans un appartement de la rue Chagnon (rue des Boisés depuis 1999). En juin 1986, la maison loue une petite roulotte qui est installée près de l'entrée du parc Belvédère puis, en 1987, elle achète une maison mobile qui est installée à l'emplacement du futur hôtel de ville d'Ascot (actuel bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue). Cette roulotte est incendiée le 27 décembre 1990 et le maire Robert Pouliot prête un local en attendant que le bâtiment actuel ne soit construit en 1991 grâce à du bénévolat et à la générosité du Club Optimiste et de

DESIGNER
GRAPHIQUE

Identité visuelle
Illustration
Imprimé
web

LILIANA
LEAL

819 580 0222
lilianaleal.com

graphiste @ lilianaleal.com



toponymie

*Ascot'oyer
On change le monde!*

donateurs à la suite d'un radiothon. Le bâtiment comprend un salon pour les discussions et le visionnement de films ainsi que des jeux de billard, de ping-pong et autres jeux de société. Des ordinateurs sont également disponibles et une grande cuisine permet de leur montrer à cuisiner lors de repas communautaires. D'autres activités sont tenues à l'extérieur : sorties et sports, surtout dans le parc où se trouve le local. La maison est gérée par un conseil d'administration de sept citoyens, dont deux jeunes



Le bâtiment actuel peu après sa construction en 1991.

qui y assument des responsabilités importantes. La maison fonctionne avec un budget d'environ 120 000 \$

provenant principalement du Ministère de la santé et des services sociaux pour sa mission générale (86 000 \$), mais aussi de la Ville de Sherbrooke pour développer les loisirs (18 000 \$) et de Centraide Estrie pour la lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale (16 000 \$). Ce budget permet de rémunérer cinq employés, deux à temps plein et trois à temps partiel.

Merci à Stéphan et Marcel Cyr pour leur aide à la rédaction de cet article. Les photos sont une courtoisie de « Les jeunes du coin d'Ascot ».



sécurité du milieu

*Ascot'oyer
On change le monde!*

Les jeunes et la rue l'hiver



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

L'hiver est déjà là. Les jeunes ont ressorti leurs équipements de hockey pour jouer dans les rues. Ils aiment aussi glisser ou jouer sur les bancs de neige. Même qu'il arrive qu'ils préfèrent marcher dans la rue pour se rendre à l'école.

Pour nous, les parents et les automobilistes, nous devons porter une attention particulière à ces nouveaux usagers de la route. Dans le feu de l'action, les jeunes ont tendance à être moins vigilants et plus distraits aux autos et camions qui circulent sur leur rue.

Nous devons donc redoubler d'attention et de vigilance. Comme parents, il est important de rappeler les règles élémentaires de prudence quand les enfants jouent dans la rue. Les bénévoles de la Surveillance de quartier peuvent vous aider à convaincre les jeunes d'être prudents. Nos policiers, marraine Isabelle et parrain Claude,

font également de la prévention et de l'éducation dans les écoles.

Dans ce cadre, des élèves de l'école Internationale du Phare sont à concrétiser un projet d'évaluation de la sécurité des ados aux coins de Sarah et Belvédère Sud. Ce groupe d'étudiants a compris l'importance de la sécurité. La situation s'est détériorée au cours des dernières années. La signalisation est moins respectée par les jeunes.

Nous vous reparlerons de ce projet avec plus de détails au cours des prochains mois. Bravo à ces jeunes qui

n'attendent pas après les adultes pour prendre soin d'eux-mêmes. Soyons fiers de leur initiative.

Soyons prudents et vigilants. Gardons notre qualité de vie et notre niveau de sécurité au plus haut point. La sérénité de notre secteur en dépend.

À la prochaine.

*Jn-Guy Saint-Gelais, chroniqueur
Surveillance de quartier, Arrondissement du Mont-Bellevue*

*info@surveillancedequartier.org ou
www.surveillancedequartier.org*



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

Venez chasser la grisaille de novembre en vous remplissant les yeux de la magie de Noël qui commence à prendre forme ici en magasin. N'attendez pas à la dernière minute pour commencer vos cadeaux pour avoir l'exclusivité et l'embaras du choix. Le personnel accueillant pourra vous aider à dénicher LE cadeau parfait. Bon magasinage!!

Prenez note que nous ouvrirons les dimanches à partir du 22 novembre de 10h00 à 15h00.

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



*Assoc'oyer
On change le monde!*

« Au Québec, seulement 38 % des adolescentes sont suffisamment actives, contre 55 % des adolescents. » - Kino-Québec



Par Evelyne LAPIERRE
coordonnatrice
Action Santé
Mont-Bellevue

L'influence des parents auprès des adolescentes compte énormément pour arriver à renverser cette tendance. Voici quelques trucs pour vous aider à encourager votre fille à pratiquer une activité physique et à demeurer active :

Être un modèle

En tant que parent, pratiquer des activités physiques et favoriser de saines habitudes de vie permettent de montrer le bon exemple à vos jeunes. Adopter une attitude positive vis-à-vis le sport en général peut aussi être un atout.

Offrir plusieurs choix

Il peut parfois s'avérer nécessaire que votre fille ait à explorer plusieurs sports avant qu'elle ne trouve l'activité qui lui plaît le plus. Pour certaines, les activités récréatives sont plus attirantes que les activités compétitives. Ce qui importe, c'est de la laisser choisir : elle sera davantage motivée à poursuivre cette activité.

La soutenir dans son choix

Une fois l'activité choisie, aidez votre fille à l'intégrer à son horaire : encouragez-la à se présenter à ses entraînements et à maintenir ses engagements.

Valoriser le côté social

Rappelez-lui que faire de l'activité physique est une excellente façon de se créer un réseau social et d'être avec ses amies.

Discuter avec votre fille

Les craintes et les inquiétudes par rapport à la pratique d'une activité physique sont nombreuses chez les adolescentes. Essayez de la comprendre puis de dédramatiser ses peurs tout en évitant les commentaires discriminatoires, tels « lancer comme une fille » ou « faire des push-up de fille. »

Faire connaître le sport féminin

Amenez votre fille voir des événements sportifs féminins tout en lui faisant connaître des athlètes féminines populaires (biographies, films, magazines). Elle risque d'être inspirée...

Être présent et engagé

Votre implication et vos encouragements auprès des activités sportives

de votre fille ne sont pas négligeables : elle sentira que vous faites partie de l'équipe en étant, par exemple, bénévole à un tournoi.

Mettre l'accent sur le plaisir

Avant tout, le sport doit demeurer un plaisir, surtout pas une corvée!

Féliciter

N'oubliez surtout pas de féliciter votre fille dans la victoire comme dans la défaite. Encouragez-la à poursuivre ses objectifs et ses efforts soutenus.

Pour en savoir plus sur l'activité physique et les filles, rendez-vous sur le site web de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé à : bougerjenmange.ca.



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

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

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








Maisonnettes de lecture

À partir du 15 novembre, les maisonnettes de lecture vont prendre un temps de repos pour l'hiver, afin d'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 lecture, une histoire de famille

-  **Raconte-moi une histoire** à l'aide d'un album photos : l'histoire de ma naissance, de mes grands-parents, de ma famille, etc.
-  **Tourne les pages du livre lentement** afin de me laisser le temps d'observer les détails des illustrations.
-  **Regarde le titre et les images d'un livre avec moi.** Tu peux me demander de te montrer certains objets avec mon doigt.
-  **Demande à la famille et aux amis** de m'offrir des livres en cadeau et de m'en faire la lecture.
-  **Jouons au restaurant ensemble.** Fabriquons un menu avec des circulaires et je prendrai la commande des autres membres de la famille.

reussiteeducativeestrie.ca



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

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



AIR MILES Jean Coutu

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

5\$ de rabais

Sur tout achat de **30\$ et plus** en pharmacie

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

Valide jusqu'au 30 novembre 2015

* Sauf sur prescription

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



L'ABC de la mise en conserve sécuritaire !



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

La saison automnale est définie par ses magnifiques paysages aux couleurs flamboyantes. Or pour certains d'entre vous, il s'agit également du moment de l'année où la mise en conserve est à l'honneur.

En effet, par suite de l'abondance des fruits et des légumes récoltés lors des dernières semaines, c'est la saison parfaite pour les transformer afin de pouvoir déguster ces bons aliments tout au long de l'année.

Tout d'abord, la mise en conserve est un procédé qui consiste à chauffer les aliments dans des bocaux en verre scellés à haute température afin d'arrêter la croissance des micro-organismes nuisibles et dangereux pour la santé.

Dans le but de conserver les aliments à la température ambiante, ces derniers doivent être exempts de micro-organismes. Si malencontreusement la mise en conserve n'est pas correc-

tement effectuée, la bactérie Clostridium botulinum se chargera de contaminer vos bocaux et pourra donner lieu à une intoxication alimentaire ultérieure.

Notez qu'il existe deux méthodes sécuritaires pour effectuer la mise en conserve soit la méthode à l'eau bouillante, soit celle sous pression. La méthode appropriée et choisie doit tenir compte du taux d'acidité de l'aliment mis en conserve, puisque ce taux a un impact direct sur la survie de la bactérie Clostridium botulinum.



Lorsque vous ferez des confitures, des marinades ou des chutneys à base de fruits, la méthode traditionnelle dans la marmite avec l'eau bouillante qui recouvre les bocaux est à privilégier. Cette méthode est exclusive aux aliments ayant un taux d'acidité élevé,

considérant que les spores de Clostridium botulinum ne se développent pas en milieux acides. Ainsi, la méthode à l'eau bouillante suffit pour stériliser ce milieu.

Toutefois, les aliments à faible taux d'acidité (viandes, légumes, volailles, fruits de mer, sauce à spaghetti), doivent être soumis à une température plus élevée que 100°C, car malheureusement la température d'ébullition ne détruit pas les spores que la bactérie produit. Ces derniers sont résistants et peuvent survivre dans les environnements peu acides et privés d'air tels que dans les bocaux renfermant des aliments à faible taux d'acidité. De ce fait, il est fortement conseillé d'utiliser une marmite à vapeur, communément appelée autoclave, considérant que la température de cet appareil s'élève au-delà de 116°C (240°F).

En terminant, quelques précautions et manipulations additionnelles s'avèrent nécessaires et importantes afin d'optimiser la sécurité de la mise en conserve.

Avant même de commencer, il est important de toujours bien laver et stériliser les ustensiles, les bocaux et les couvercles spécialement conçus pour la mise en conserve. De plus, procédez également à l'inspection de vos bocaux et couvercles, cela vous évitera un éventuel bris ou un scellage défectueux.

Toutes les informations concernant la mise en conserve se retrouvent sur le site internet www.bernardin.ca ou dans le Guide de la mise en conserve Bernardin. Ainsi, en cas de questionnement vaut mieux faire quelques recherches que de risquer l'intoxication alimentaire.

Bonne saison des conserves !

<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> <ul style="list-style-type: none"> • Brochette de poulet • Mets grecs • Mets italiens • Poutine • Poulet BBQ <p>• Livraison,</p> <p>• Au comptoir</p> <p>• Service au volant</p> <p>Heures d'ouverture Dimanche au jeudi : 11 h à 23 h Vendredi et samedi : 11h à 24 h</p> <p>www.villagegrec.ca 1320, rue Denault, Sherbrooke 819 829-9999</p>
--	---



Une dernière rencontre au Jardin communautaire avant la fermeture le 17 octobre 2015.



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Des amis se sont rencontrés sous le beau soleil samedi le 19 septembre au jardin communautaire Talbot afin d'échanger des idées sur leurs jardins et de rigoler entre amis. Des mois de travail, d'investigation, d'implication afin de récolter des légumes bios pour la période



Un dîner dont la joie et l'humour était au rendez-vous.

estivale.

Parmi eux, je voudrais saluer un trio formidable. Sans eux, le jardin perdrait sa beauté. Le premier, monsieur André Mercier, rendons-lui hommage pour tout son travail sur une base régulière afin d'embellir le jardin par des fleurs, merci de son aide auprès des autres jardiniers et même d'assurer une part de l'entretien général. Le second, monsieur Gaston Desruisseaux, qui lui aussi, à tous les jours, fait son entrée dans le jardin afin de faciliter la tâche à ceux qui vont travailler quotidiennement. Et le troisième, celui qui fait cette grande terrasse tout autour du jardin, monsieur Laurian

Morin, qui, malgré la chaleur, fait toujours acte de présence en bêchant les mauvaises herbes tenaces sur la pelouse, et ce, sans répit.

Certains jardiniers, accompagnés de leurs conjointes, se sont retrouvés pour un bon dîner sous ce petit chapiteau. Un dernier regard sur les jardins, le moment de fermer son coin de jardin en le nettoyant pour le printemps prochain. Il y a beaucoup de travail pour la fermeture du jardin : comme enlever les mauvaises herbes, récolter les légumes qui se sont fait attendre, tourner la terre, lui donner un engrais pour l'hiver. D'autres jardiniers reviendront au mois d'octobre, pour semer l'ail qui se pointera au printemps. Cette année, à cause de la température, ce ne fut pas un « été de grosse récolte ». La quantité de pluie, le froid imprévu, la canicule dont les degrés élevés assoiffaient les légumes ont retardé l'éveil des jardins, certains légumes ont pourri sur le sol, en plus de retarder d'un mois la pousse des légumes comparativement aux autres années. Maintenant, c'est à tous les jardiniers qui ont loué pour la saison estivale que revient la res-



André Mercier, Gaston Des Ruisseaux, Daniel Boutin, Donald Jacques et Laurian Morin

ponsabilité de nettoyer leur petit coin de jardin, afin de permettre à la terre de se régénérer. Chacun des jardiniers a cette petite responsabilité. Remercions l'équipe de soutien et les organisateurs du jardin de leur travail, c'est la moindre des choses. Bientôt un immense tapis blanc recouvrira tous ces jardins, et cela deviendra un lieu calme, sans bruit. Puis, le jardin reviendra au printemps reposé pour nous donner d'excellents légumes bio. Merci encore à l'équipe d'entretien du jardin, André, Gaston et Laurian, ainsi qu'à tous ceux qui ont participé ou qui se sont impliqués dans ce projet de jardin.

Quincaillerie PARENT

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

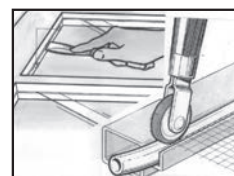


Service de peinture



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!

INVITATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
du Centre communautaire de loisir

Jeudi 26 novembre de 19 h à 21 h



Centre Communautaire
de Loisir Sherbrooke
au 1010, rue Fairmount

IMPLIQUEZ-VOUS !
C'EST AUSSI VOTRE CENTRE

RÉSERVATION OBLIGATOIRE AU 819 821-5601

POUR VOS ÉVÉNEMENTS
LOUEZ UNE SALLE AU CENTRE



POUR VOTRE PARTY DES FÊTES

9 salles privées de
10 à 390 personnes
Service de bar

Traiteur et musique à votre discrétion

AJOUTEZ UN DIVERTISSEMENT

Bubble Football
Quilles
Billard

COORDONNÉES

Centre communautaire de loisir Sherbrooke
1010, rue Fairmount
819 821-5601
info@loisirsherbrooke.com
www.loisirsherbrooke.com



vie communautaire

*Assoc'oyer
On change le monde!*

Parce que la lutte contre la pauvreté, ça commence par le partage!

Une initiative de la Concertation sherbrookoise de lutte contre la
pauvreté et l'exclusion sociale

Ça y est ! LA CHARTE SHERBROOKEISE DE LUTTE CONTRE LA
PAUVRETÉ a été lancée publiquement le 13 octobre 2014. Ce lance-
ment fut un véritable succès ! Plus d'une soixantaine d'organismes et de
citoyens ont participé à la conférence de presse en plus d'une présence mé-
diatique très forte. C'était aussi l'occasion de lancer le défi **Sherbypartage**
à la population.

Sherbypartage c'est quoi?

C'est un mouvement de solidarité visant à lutter collectivement contre la
pauvreté et l'exclusion sociale à Sherbrooke. Sherbypartage c'est une
manière simple de promouvoir l'action et l'engagement des citoyennes et
citoyens, des groupes, des entreprises, des écoles, etc., dans cette lutte.

Le principe est le suivant. Choisis une action, partage-la sur les réseaux
sociaux (#Sherbypartage) et lance le défi à quelqu'un d'en faire autant.

Chaque geste posé fait une différence quand vient le temps de s'attaquer à
la pauvreté, et tous ces gestes ont des répercussions. Partager les légumes de
votre jardin, accompagner votre voisine à l'épicerie, donner les vêtements
qui dorment dans votre garde-robe, faire du bénévolat, contribuer financiè-
rement à la mission d'un organisme ou siéger au sein d'un conseil d'admi-
nistration, etc. Il n'y a pas de petites actions.

La Concertation invite donc toutes les Sherbrookoises et tous les Sherbroo-
kois à signer la charte et à réaliser son défi Sherbypartage.

Pour tous les détails :

www.sherbypartage.org ou visitez notre page Facebook.



« C'est pas vraiment de ma faute si y'en a qui ont faim,
Mais ça le deviendrait si on y changeait rien. »

Michel Colucci, dit Coluche



Des nouvelles de l'Accorderie

Partenariat entre l'Accorderie de Sherbrooke et la Coopérative de l'Université de Sherbrooke



L'Accorderie de Sherbrooke est très fière de s'associer à la Coopérative de l'Université de Sherbrooke pour un partenariat d'intercoopération.

Ce partenariat innovateur vise à dégager des sommes pour financer le fonctionnement de l'Accorderie. Ces crédits seront puisés à même un pourcentage des ventes des produits de la Coopérative de l'Université de Sherbrooke. Concrètement, l'Accorderie sollicite ses nombreux partenaires des secteurs coopératif, communautaire et privé afin qu'ils choisissent de se fournir en service traiteur, en papeterie et en matériel promotionnel à la Coopérative de l'Univer-

sité de Sherbrooke. Ce faisant, ils contribuent à financer l'Accorderie tout en soutenant une coopérative locale.

Ce partenariat gagnant-gagnant constitue un potentiel de revenu important pour l'Accorderie, car 5 % du montant des ventes seront versés à l'Accorderie.

Pour en savoir plus ou devenir partenaire de cette entente, contactez l'Accorderie au 819 780-2867 ou à sherbrooke@accorderie.ca

Bougeotte : fête familiale active

Au Centre communautaire de loisir Sherbrooke



Le centre communautaire invite les enfants et leurs parents à sa fête familiale saisonnière Bougeotte ! Sous le thème de l'automne, l'événement se déroulera le samedi 7 novembre de 10 h à 16 h. Au programme : du bricolage, du maquillage, des sports, des quilles

et de l'animation. Soyez des nôtres, tout est gratuit !

Horaires

10 h à 13 h : Quilles

10 h à 16 h : Animation dans la salle publique (bricolage, maquillage, billard, soccer sur table)

13 h à 15 h : Sports et activités physiques dans le gymnase (parcours de développement psychomoteur, courses à obstacles, jeux de parachute et de ballons)

Plusieurs autres activités jeunesse ou familiales gratuites se dérouleront cet automne dont *Sports en famille* le 21 novembre, la *Fête de Noël* le 5 décembre, *Ados chaudrons* les 14 novembre, 28 novembre et 12

décembre, *Ados sports* les 6 novembre, 4 décembre et 21 décembre.

Découvrez toutes nos activités en consultant la programmation au www.loisirsherbrooke.com.

Source Yannick Côté

Directeur de la promotion et de la programmation

Centre communautaire de loisir Sherbrooke Tél. : 819 560-8649 poste 264

Courriel :

promotion@loisirsherbrooke.com

www.loisirsherbrooke.com



Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke



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



LES PRODUCTIONS
Depuis 1986
Rolly

CENTRE DE LOCATION
ÉVÉNEMENTIEL

ORGANISATION
PLANIFICATION
COORDINATION

15% de Rabais

sur matériel réservé
avant le 1^{er} février 2016

Nappes de gala,
sur nappe et chemin de table,
housses de chaises, centre de table,
rideaux, lampe de cristaux,
rideaux de cristaux, rideaux
de lumière, etc.

Rollande St-Amant

819.821.3937 • 819.571.0330
productionrolly@videotron.ca
www.productionrolly.com



Une PUGE bonifiée depuis juillet Évitez une mauvaise surprise lors des impôts

Le gouvernement fédéral a bonifié la PUGE (Prestation universelle pour la garde d'enfant) :

- Tous les parents d'enfants de moins de 6 ans reçoivent 60 \$ de plus par mois (160 \$ au total).
- Tous les parents d'enfants de 6 à 17 ans reçoivent maintenant 60 \$ par mois.

**Tous les parents d'enfants mineurs recevront donc 720 \$ de plus par année par enfant.*

Les versements de la bonification à la PUGE pour janvier à juin 2015 ont été versés en bloc en juillet (versement supplémentaire de 420 \$ par enfant). Plusieurs l'ont utilisée pour gâter un peu la famille lors des vacances, payer la rentrée scolaire ou des dettes...mais attention!

Si vous n'avez pas mis au moins les 2/3 de cet argent supplémentaire de côté, vous risquez une facture salée lors des impôts. Voici pourquoi :

1- La PUGE est IMPOSABLE.

Vérifiez votre taux d'imposition au fédéral et au provincial et prévoyez ce qu'il faudra mettre de côté.

2- Le fédéral a en même temps ABOLI LE CRÉDIT D'IMPÔT pour enfant.

Ce crédit procurait une économie d'impôt de 287 \$* par enfant. Ce crédit d'impôt permettait auparavant de compenser l'impôt à payer sur la PUGE et/ou d'avoir un petit retour d'impôt.

* Le crédit d'impôt non remboursable de 338 \$ (ligne 367) moins l'abattement du Québec (ligne 440) représentait 287 \$.

Trois exemples, avec deux enfants de 5 et 8 ans* :

- Famille monoparentale, revenu de 40 000 \$
Recevra 1 440 \$ en supplément (720 \$ par enfant). Payera 908 \$ d'impôt supplémentaire.
Gain net : 532 \$ dans ses poches, soit environ le tiers du supplément reçu (37%).
- Couple, revenu de 35 000\$ chacun pour un revenu familial de 70 000\$
Recevra 1 440 \$ en supplément (720 \$ par enfant). Payera 986 \$ d'impôt supplémentaire.
Gain net : 454 \$ dans ses poches, soit environ le tiers du supplément reçu (32%).
- Couple, revenu 50 000 \$ chacun pour un revenu familial de 100 000 \$
Recevra 1 440 \$ en supplément (720 \$ par enfant). Payera 1 154 \$ d'impôt supplémentaire.
Gain net : 286 \$ dans ses poches, soit 20% du supplément reçu.

** Deux exemples sont tirés du blogue de Josée Jeffrey, fiscaliste chez Focus retraite et fiscalité Inc., site les Affaires, <http://www.lesaffaires.com/blogues/josée-jeffrey/bonification-de-la-puge--de-la-poudre-aux-yeux/575208>, L'autre a été calculé par nous à partir d'informations qu'elle nous a transmises.*

Une option pour les familles plus aisées serait de cotiser un montant additionnel à un REER pour réduire la facture fiscale.

- **Si vous ne payez pas d'impôt** car votre revenu familial est très bas, vous ne perdrez rien car de toute façon vous n'aviez pas droit au crédit d'impôt pour enfant qui était un crédit non remboursable. **Vous conserverez donc en totalité le 720\$ de PUGE bonifiée.**

Document rédigé par l'ACEF Estrie (Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie) et adapté en octobre 2015. Ce document et une version plus complète se retrouvent sur le site <http://www.acefestrie.ca/>



ACTIVITÉS CHEZ 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 13h à 15h. Donc, jeudi le 5 novembre, le thème de l'activité est *Quand l'insomnie s'endort* avec Sylvie Brunelle et le jeudi le 19 novembre, le sujet est *Vivre ensemble avec la différence culturelle* avec Daniela Orjuela Ortiz.

Café-causerie familial : Parents, enfants et aînés sont les bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café! De 9h30 à 11h30, le jeudi matin.

Groupe d'achats économiques : Économies et recettes pratiques de 13h à 15h, un jeudi sur deux (jeudi le 12 et 26 novembre). Une cotisation de 5\$ est nécessaire.

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

Soirée cinéma familial : Le mardi 3 novembre à 18h. Inscription requise, informez-vous auprès de Johanne au 819-569-7923, poste 103.

Tout commence par la famille!

Une série de 5 rencontres pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans. C'est l'occasion de rencontrer d'autres parents et d'échanger afin de mieux comprendre le comportement des enfants, savoir comment réagir comme parent. À partir du mardi 17 novembre de 9h30 à 11h30. Service de halte garderie et rencontres gratuites! Pour information et inscription demandez Katherine au 819-569-7923 poste 100.

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 sont

favorisés. 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 plus structurée, mettant de l'avant la relation entre le parent et son enfant, vous sera proposée. Tout commence par ...une chanson vous sera offert une fois par mois, jeudi le 12 novembre de 9 h 30 à 11 h 30.

Pour plus d'informations, contactez Katherine au 819-569-7923, poste 100

Activités jeunesse

Une place pour moi!

Activités pour les jeunes de 9 à 13 ans à tous les mercredis, de 18 h à 20 h.

Répit parental éducatif pour enfants de 8 mois à 5 ans : Coût minime, profitez-en ! Informez-vous à Johanne au 819-569-7923, poste 103.

Aide aux devoirs et leçons : Pour les jeunes du primaire, du mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45. Inscription au 819-569-7923, poste 100.

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.

Jeunes musiciens du Monde : Nouvelle activité ! Venez découvrir votre voix avec Voix du monde. C'est une chorale parents/enfants avec, à la direction, Nicholas Williams, les mardis de 19 h à 20 h. Pour information, composez le 819-569-7923 poste 104.

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

785, rue thibault

Tous les jeudis de 13h00 à 16h00 : Cartes, dards, baseball-poche, domino, crible

1er jeudi de chaque mois : bingo de 10h00 à 11h30, suivi d'un repas



AGENCE DE VOYAGES
LE CLUB STAN-BUY

(819) 566-5595
1 888 236-5595

« On a plein d'idées pour bien planifier vos vacances »

219, rue Wellington Sud, Sherbrooke
(Québec) Canada J1H 5E1

Détenteur d'un permis du Québec



23 ans d'expérience

DÉMÉNAGEMENT
Prestige
(819) 679-8012

- Transport général
- Service courtois et rapide
- Assurances complètes
- Service d'emballage

Prix compétitifs

Pierre Gauthier
166, rue St-François, Sherbrooke, Qc J1M 0B3
819 679-8012



ACEF ESTRIE

Conférence gratuite « Les enfants et l'argent »

Cette conférence organisée par l'ACEF Estrie sera donnée par France Paradis, orthopédagogue, auteure et journaliste à la revue Enfants. Cette conférence permettra aux parents de répondre à plusieurs questions comme : Quoi faire avec les innombrables désirs de nos enfants? Comment utilisons-nous l'argent dans l'éducation de nos enfants? Quel rôle joue l'argent dans la transmission de nos valeurs? Etc.

Date : 11 novembre à 19h

Lieu : à la bibliothèque Éva-Sénécal, 420 Marquette

Notez que le soir le stationnement sous-terrain est gratuit.

La conférence est gratuite. Pour vous inscrire, contactez-nous au 819 563-8144.

CLINIQUE CHIROPATRIQUE COMMUNAUTAIRE

La clinique de chiropratique communautaire se tiendra le mercredi 25 novembre de 13 h à 15 h chez Famille-Espoir au 1520, rue Dunant à Sherbrooke.

CLUB LION DE SHERBROOKE

Vous recherchez des Gâteaux aux Fruits, bons et économiques, pour la période des fêtes ? Depuis plus de 30 ans, le Club Lions de Sherbrooke vous offre ces délicieux gâteaux foncés dans une boîte métallique bien décorée.

Ce sont des gâteaux de 900 g, qui coûtent 17 \$ chacun. Si vous désirez en offrir à vos employés, ils seront ravis en plus d'aider la cause des personnes ayant une déficience visuelle.

Pour en commander :

Lion Gérard Gouin, 819-346-1734

Lion Denise Lemieux 819-346-1931

Ou visitez notre site WEB

www.lionssherbrooke.com

Souper-spaghetti

C'est avec enthousiasme que le Club Lions de Sherbrooke vous invite à son souper-spaghetti annuel. Il sera agrémenté d'une soirée dansante, de Karaoké de groupe et de plein de surprises. Tous les profits de cette soirée sont remis aux organismes : Groupe d'entraide Braille-Atout, l'APHVE (Association des Personnes Handicapées Visuelles) et le Club Oasis des Aveugles.

La soirée se déroulera le samedi 7 novembre à 18 h dans la nouvelle salle Bernard Bonneau de l'école Mitchell-Montcalm, au 2 – 2050, boul. de Portland. Le coût est de 15 \$ du billet et 115 \$ pour une table de 8 personnes.

Musique, danse, nombreux prix de présence ! Apportez vos Lunettes Usagées !

Réservation de billets :

Lion Denise Lemieux, 819-346-1931

Lion Nicole Poisson, 819-845-5185

COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

Commun'Action Ste-Jeanne d'Arc Inc. est un organisme sans but lucratif, qui oeuvre depuis plus de 15 ans dans la communauté. Notre objectif est de briser l'isolement et de favoriser la prise en charge des besoins par la communauté.

Dîner de Noël gratuit: vendredi le 25 décembre

de 11h00 à 16h00

Bienvenue aux personnes seules et aux familles à revenus modestes. Repas traditionnel, animation, prix de présence. Repas servi de 11 h 30 à 13 h.

Renseignements : Diane-Marie Charron 819-239-9444

CONSEIL DU LOISIR SCIENTIFIQUE

DE L'ESTRIE (CLSE)

Formation en animation scientifique Vous êtes intéressés

**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

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.



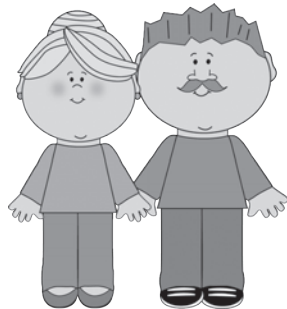
par les sciences et l'animation ? Le CLSE vous offre une formation en animation scientifique pour vous aider à susciter la curiosité et l'intérêt des jeunes face aux sciences et aux technologies. La réussite de cette formation, d'une durée de 24 heures réparties sur trois jours, mène à une accréditation nationale en animation scientifique. Les dates de la prochaine formation sont les 7, 8 et 28 novembre 2015. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à la formation, contactez Nathalie Pitre au debrouillards@clse.qc.ca ou au 819 565-5062.

GRANDS-PARENTS DE CŒUR RECHERCHÉS

La Maison des Grands-Parents cherche des bénévoles aînés qui aiment l'écriture et l'échange avec des jeunes. Nous avons un projet de **correspondance** en français avec deux classes de 4e, 5e et 6e années de l'école Elementary School de Lennoxville et avec des jeunes en classe d'accueil de l'école des Quatre-Vents. Les grands-parents se réunissent toutes les deux semaines à la Maison des Grands-Parents. Si ce projet vous intéresse et ou si vous désirez plus d'information, contactez-nous au (819) 820-9803.

Nous recherchons également un grand-papa ou une grand-maman habile de ses doigts pour nos ateliers de « fabrique et répare ».

Nous avons débuté un club de tricot, tous les jeudis en avant-midi. Joignez-vous au groupe de joyeux grands-parents.



INTERVENTION DE QUARTIER-CLSC / ASCOT
1945, Des Grands-Monts, app. 8 et 9

AUTOMNE 2015 (NOV-DÉC)

Sans rendez-vous

Tous les MARDIS entre **13h00 et 16h00**

Friperie gratuite

Tous les VENDREDIS entre **9 h 30 et 11 h30**

Local ouvert un mardi sur deux 17 h à 19 h (pour adultes)

Mardi le 3 novembre et le 17 novembre

Mardi le 1er décembre et le 15 décembre

Bébé trucs ascot (dernier jeudi du mois de **13h à 15h**)

Jeudi le 26 novembre

Pas de BÉBÉ TRUCS en décembre

Ascot en marche du 9 septembre au 25 novembre

Tous les MERCREDIS entre **13h30 et 14h30 au Parc Belvédère**

Demande d'aide

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

Marie-Pier (819 570-4000) mercredi-jeudi-vendredi

Arzamina (819 829-8098) mardi et vendredi

Local fermé le lundi



petites annonces

Pour seulement 1 \$ / ligne

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

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



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