

# regards

« La discorde est le plus grand mal du genre humain, et la tolérance en est le seul remède. »  
Voltaire



VOLUME 13, N°9 - NOVEMBRE 2018

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

## SEMAINE SHERBROOKE DES RENCONTRES interculturelles (ssri)

Du 1<sup>er</sup> au 11 novembre 2018



frontières abolies, cultures enrichies

**11 JOURS D'ACTIVITÉS GRATUITES**

page 10



### Madame Francine Bisson :

de gérante de service à  
artiste peintre !

page 8

### Prochains contes en pyjama

Mercredi 7 novembre  
Mercredi 2 décembre  
à 18 h 30

**C'est gratuit!**



page 3



### La socialisation de votre tout-petit

Socialiser, ça s'apprend!

page 9

Contactez votre caisse  
pour l'ensemble de vos projets;  
plusieurs produits et services sont  
disponibles selon vos besoins!  
819 565-9991



**Desjardins**  
Caisse des Deux-Rivières  
de Sherbrooke

Coopérer pour créer l'avenir  
Visitez notre site Internet :  
[www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke](http://www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke)

**Prochaine date de tombée  
des textes et des publicités**  
10 NOVEMBRE 2018

**Prochaine date  
de parution**  
5 DÉCEMBRE 2018

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

**PUBLICITÉ**  
Sylvie Pagès (819) 342-0996  
journalregards@gmail.com

**ABONNEMENT POSTAL**  
20 \$ / 10 numéros

En  
partenariat  
avec :



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

 [www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136](http://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.



Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :  
[www.amecq.ca/journaux\\_membres/regards/](http://www.amecq.ca/journaux_membres/regards/)

**Dépôts légaux :** Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

**Tirage :** 4950 exemplaires

**Distribution :** Publisac

**Coordination :** Sylvie Pagès

**Graphisme :** Liliana Leal

**Révision et correction :** Monique Joyal-Painchaud

**Conseil d'administration :** Jn-Guy St-Gelais, président; Rachel Quirion vice-présidente; Évelyne Lapière, secrétaire; Christophe Degaule, administrateur; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Mylène Bérubé, membre représentant Ascot en Santé; Liliana Léal, personne-ressource.

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

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



Regards est imprimé par :




D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique  
Service de lettrage | Estimation gratuite

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

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



**Équipe du journal**

## Les accommodements...

Le rapport Bouchard-Taylor est sorti en mai 2008. Il contenait de nombreuses recommandations sur la laïcité « ouverte » de l'État et d'autres accommodements raisonnables.

Les Québécois ont élu un gouvernement majoritaire. Et le bal est reparti sur le port de signes religieux, la laïcité de l'État et les accommodements raisonnables. Les émotions, les peurs, les dérapages, les engueulades et les incohérences viennent teinter ces débats et ces échanges sans amener d'actions concrètes.

Charles Taylor a formulé que « l'État est neutre et les individus sont libres, libres de leurs choix ». La laïcité de l'État se confirme donc par sa neutralité. Le compromis, proposé dans le rapport Bouchard-Taylor, est « l'interdiction des signes religieux aux seuls agents de l'État qui détiennent un pouvoir de coercition » en leur imposant un devoir de réserve.

## La notion d'autorité

Une autre ambiguïté vient du mélange entre « fonctionnaires en position d'autorité et en position de coercition ». La personne en position d'autorité est celle qui a un ascendant sur une autre personne. C'est le cas des enseignants, des médecins, des professionnels, des dirigeants d'entreprises, des PARENTS, bref de toute personne en autorité.

À tout ça, s'ajoute la méconnaissance de l'autre et la peur de ses actions. Est-ce que le voile est une expression d'une appartenance religieuse ou une partie du vêtement féminin? Est-ce que la laïcité de l'État est menacée par le voile, la kippa, le turban ou le crucifix porté au cou par le camionneur?

Par contre, les juges, les policiers et les gardiens de prison appliquent des lois et des règlements et imposent des sanctions. Leur rôle doit être neutre dans son apparence et dans sa prestation. Porter des signes religieux pour ces personnes peut engendrer une mauvaise perception de la justice et de son application.

Toutes les libertés sont incluses dans la Charte canadienne des droits et libertés et la Charte québécoise des droits et libertés de la personne. Le débat sur les signes religieux et la laïcité n'est pas terminé. Soyons à l'écoute et enrichissons la discussion. Le temps est venu de prendre POSITION.

Au plaisir.

Jn-Guy Saint-Gelais, *président*



**Équipe  
d'Ascot en Santé**

**C**omme vous avez été à même de le constater, Ascot en Santé vit un vent de changement. Les derniers mois nous ont permis d'avoir des échanges fructueux quant aux orientations que le conseil d'administration et l'équipe d'Ascot en Santé souhaitent mettre de l'avant pour répondre aux besoins du quartier et stimuler la participation citoyenne. En ce sens, nous désirons vous informer que le conseil d'administration d'Ascot en Santé a convenu de reporter la tenue du Souk qui aurait dû avoir lieu ce mois-ci.

Ce dernier se tiendra plutôt en février, plus précisément le dimanche 3 février 2019. Nous travaillons déjà à la préparation de cet événement qui nous tient à cœur.

Enfin, nous vous annonçons que nous prévoyons tenir une activité spéciale en décembre. Restez à l'affut!

Si vous désirez mettre la main à la pâte dans la préparation de l'un ou l'autre de ces événements, ou si vous voulez nous partager vos idées et suggestions, nous vous invitons à nous en faire part ou encore à vous joindre à l'un de nos comités organisateurs de ces activités.

Nous vous rappelons que vous pouvez nous joindre par téléphone au 819 342-0996 ou encore par courriel au [ascotensante@csrs.qc.ca](mailto:ascotensante@csrs.qc.ca).

## Le Souk est à nos portes!

Mettez la date du 3 février 2019 à votre agenda, ce sera un événement à ne pas manquer.

### C'est quoi le Souk?

C'est une activité de rapprochement interculturel durant laquelle on présente des artisan.ne.s, des commerçant.es, des organismes et des artistes de scène de toutes origines pour célébrer la grande diversité du quartier. L'activité se tient à chaque 2 ans, et cette année, on a décidé de faire ça en grand !

Chers et chères bénévoles, manifestez-vous!

Notre nouvelle chargée de projet Sarah Beaudoin sollicite la participation de personnes intéressées à faire partie du comité organisateur, ainsi que de bénévoles. Les membres du comité organisateur auront à assister à quelques réunions, à participer à la mise sur place de l'activité et à réaliser quelques tâches, selon les besoins et intérêts.

Vous voulez faire partie des ingénieurs et ingénieuses qui mettront sur pied ce projet?

Contactez Sarah Beaudoin au 819-342-0996 OU via [ascotensante@csrs.qc.ca](mailto:ascotensante@csrs.qc.ca)

## NOUVELLE ADRESSE POSTALE

Veuillez noter que notre adresse postale a changé. Merci de mettre vos dossiers à jour en utilisant l'adresse suivante :

**600, rue Thibault  
Sherbrooke (Québec) J1H 6G7**



## Prochains contes en pyjama

### Mercredis

**7 novembre**  
18 h 30  
École LaRocque  
910, rue LaRocque

**2 décembre**  
18 h 30  
Famille Plus  
991, rue Kingston

Collation offerte sur place et prix de participation.

**C'est gratuit!**

**Informations :** Sylvie Pagès  
819 342-0996  
[ascotensante@csrs.qc.ca](mailto:ascotensante@csrs.qc.ca)





Arrondissement  
du Mont-Bellevue

## À SURVEILLER

### MARCHÉ AUX PUCES AFEAS Marie-Médiatrice Lennoxville – 2 et 3 novembre

Lieu : Église Marie-Médiatrice,  
3025 rue Galt Ouest



### DÉFILÉ DU PÈRE NOËL dimanche 25 novembre

Lieu : départ de la rue King Est coin 13<sup>e</sup> avenue,  
à 15 h, arrivée à l'intersection de la rue  
Wellington Nord et Frontenac

## ENVIRONNEMENT

### Collecte spéciale de feuilles mortes Semaine du 5 novembre

La Ville procédera à la collecte spéciale de feuilles mortes sur l'ensemble de son territoire dans la semaine du 5 novembre 2018. 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](http://sherbrooke.ca/environnement)



### VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Novembre 2018

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 5 novembre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 19 novembre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 26 novembre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	2070, boul. de Portland

Les ordres du jour sont disponibles, le matin même de la séance, dans la section :  
« Conseil municipal » du [sherbrooke.ca/mairie](http://sherbrooke.ca/mairie) pour les ordres du jour du conseil municipal;  
« Séances du conseil d'arrondissement » du [sherbrooke.ca/viedemocratiquemb](http://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](http://sherbrooke.ca/telediffusion)

**Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993**



## Marché de Noël

**V**ous êtes invités à la 2<sup>e</sup> édition du Marché de Noël du Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le 8 décembre prochain de 10 h à 16 h. Plus d'une vingtaine d'exposants seront sur place. C'est l'occasion parfaite pour dénicher de beaux cadeaux pour votre famille, vos amis et vos collègues. Des créations pour tous les goûts : bijoux, peintures, paniers gourmands, accessoires au crochet, vitraux, produits pour le corps, décorations, bonbons et bien plus. Venez rencontrer des gens passionnés par leur art. Un événement à ne pas manquer !



CENTRE  
MULTI LOISIRS  
SHERBROOKE

### Annouer dans *Regards*, ça rapporte!

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

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

Gens d'affaire, annoncer dans *Regards* vous intéresse?

N'hésitez pas à nous contacter  
Téléphone : 819 342-0996  
Courriel : [journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)



## ON VEUT VOUS FAIRE RAYONNER!

En 2019, *Regards* veut faire connaître à ses lecteurs les organismes et les gens qui œuvrent dans le quartier.

**Organismes communautaires, commerçants, clubs sportifs, associations étudiantes ou institutions privées, on veut vous faire RAYONNER!**

Présentez-nous votre équipe, votre vision, votre programmation, vos nouvelles couleurs ou vos projets à venir pour la communauté.

**On veut vous CONNAÎTRE!**

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

- ▼ Rédaction du contenu;
- ▼ Mise en page;
- ▼ Visibilité de votre organisation pendant un ou deux mois dans le journal *Regards*;
- ▼ PDF du cahier spécial réutilisable pour d'autres fins de promotion.

Pour plus de détails ou pour réserver votre cahier publicitaire, contactez l'équipe du journal *Regards* :  
Tél. : 819 342-0996  
[journalregards@gmail.com](mailto:journalregards@gmail.com)

## Rue Saint-Luc : évangéliste du I<sup>er</sup> siècle



**Jean-Marie DUBOIS**  
Université de Sherbrooke

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

Une petite partie de cette rue est ouverte en 1945 sous le nom de Ducker. À la suite d'une requête des citoyens de la paroisse de Notre-Dame-du-Rosaire, le conseil municipal de Sherbrooke change le nom en 1946 pour le nom actuel. Deux autres noms anglophones de rues adjacentes changent aussi pour former un petit système odonymique sur les saints. Les infrastructures sont installées en 1947 et la rue est ouverte en entier.

Luc est né à Antioche, en Turquie, et il décède vers 84 en Béotie.

On sait peu de choses sur sa vie. Luc est le patron des médecins, profession qu'il aurait lui-même exercé d'après une des épîtres de Saint-Paul. Compagnon d'apostolat de Saint-Paul qui l'aurait converti, il s'établit à Philippes, en Grèce, et compose le troisième Évangile et les *Actes des Apôtres*. Après le décès de Saint-Paul, Luc aurait poursuivi son apostolat sur le territoire de l'Italie, dans les Gaules, en Dalmatie et en Macédoine. Dante le qualifie d'« historien de la mansuétude du Christ ». Dans l'iconographie chrétienne, il est symbolisé par un bœuf ailé. Sa fête liturgique est célébrée le 18 octobre. En 1984, les unités médicales des Forces canadiennes le choisissent comme patron et le célèbrent le dernier dimanche avant le 18 octobre.

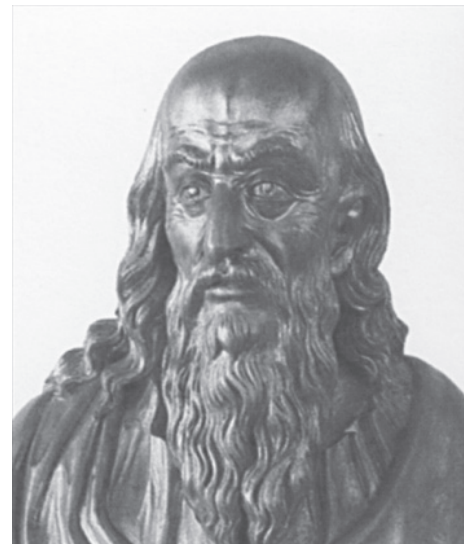


Photo : tableau attribué à Louis Jobin, 1871; Collection du Musée du Québec.

Comme il aurait aussi été peintre, ces derniers le prennent aussi comme patron.

 VIE COMMUNAUTAIRE

## Événement de la Fondation Laure-Gaudreault

Ce sont 160 personnes qui s'assemblèrent chez Steve Elkas à Rock Forest pour un événement de levée de fonds par l'Association des Retraitées et Retraités en Enseignement et des autres services publics du Québec (AREQ), le 25 octobre 2018. Au menu, un délicieux spaghetti.

La réunion de ces retraités a donné lieu aussi à des conversations animées, au plaisir de se revoir. Une autre occasion de bonifier la bourse était la vente à 5 \$ de livres déjà lus: une merveilleuse offre de livres: J'ai choisi Dans mes yeux à moi. J'en ai les larmes aux yeux.

La soirée a été agrémentée par des danses, des chants d'époque, par

un orchestre. Plusieurs tirages ont électrisés les convives. Les généreux donateurs de 2018 ont permis à l'AREQ d'aider davantage plusieurs organismes communautaires de notre région.

**Monique Joyal-Painchaud**





# La maltraitance envers les aînés, parlons-en !

Plusieurs personnes font difficilement la distinction entre les deux mesures de protection suivantes : Procuration et mandat de protection, pouvant être utilisées pour protéger les biens et désigner un mandataire qui veillera à la sauvegarde du patrimoine. D'autres mesures de protection peuvent être appliquées sans et avec l'autorisation du Tribunal.

Ce mois-ci :

## \*LES TYPES DE PROCURATION

### Procuration bancaire

Document autorisant une personne à agir au nom d'une autre pour ce qui concerne son compte bancaire, par exemple pour le paiement de factures, retraits d'argent, virements, etc. Elle est signée à l'institution financière.

### Procuration notariée

La procuration notariée offre des avantages importants. En effet, les documents notariés ont un caractère authentique, c'est-à-dire qu'ils font foi devant les tribunaux, de leur contenu, de l'exactitude de la date et des signatures apposées. Le notaire s'assure que le document respecte vos volontés et les exigences de la loi. Finalement, la procuration notariée offre une protection supplémentaire contre une perte ou une destruction du document puisque l'original est conservé en sécurité chez le notaire.

**Attention :** Nommez quelqu'un en qui vous avez confiance ! Malgré la signature d'une procuration, la personne aînée conserve le pouvoir de gérer son argent, d'administrer ses biens ou de les vendre.

\* Ces informations proviennent du site internet : <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/13-830-10F.pdf>

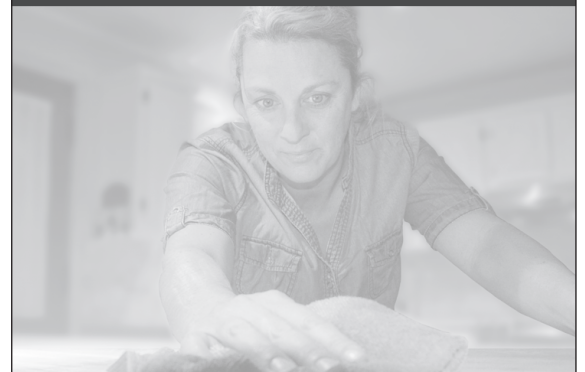
*Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin ? Renseignez-vous à DIRA-Estrie, Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance, au 819-346-0679 pour savoir ce que nous pouvons faire pour vous aider. Service gratuit et confidentiel.*

### DIRA-Estrie Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance

Carrefour des aînés  
300, rue du Conseil, bureau 337  
Sherbrooke (Québec) J1G 1J4  
819-346-0679



**Devenez partenaire du plus grand réseau d'opérateurs spécialisés en entretien ménager commercial au Canada**



**Seul JAN-PRO Canada peut vous offrir un partenariat d'affaires avec autant de bénéfices**

#### Clients garantis

- un programme de formation spécifique, avec certification de compétences ;
- un support administratif et technique vous permettant d'opérer votre entreprise à son maximum ;
- des avantages concurrentiels incomparables ;
- des résultats financiers les plus performants de l'industrie.

# JAN-PRO

POUR UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL  
FONCTIONNEL, PERFORMANT ET SÉCURITAIRE

#### ALAIN RATELLE

Directeur régional/Associé

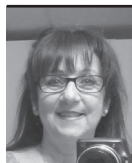
[alain.ratelle@jan-pro.ca](mailto:alain.ratelle@jan-pro.ca)

T. (418) 527-1400 poste 110 | C. (418) 520-2835

[jan-pro.ca](http://jan-pro.ca)



# Madame Francine Bisson, de gérante de service à artiste peintre !



**Denyse TREMBLAY**  
dtremb7@videotron.ca

**F**ille de feu Normand Guertin et de Lucille Felteau, Francine est née à Sherbrooke dans une famille de 5 enfants. Elle est mariée à Yvan Bisson depuis 43 ans. Ils ont 2 enfants : Annie et Éric, et 4 petits enfants : Tristan, William, Daemon et Nathan qui comblent leur bonheur de grands-parents. Elle a fait son école primaire à l'Immaculé Conception et son secondaire au Centre Saint-Michel de Sherbrooke. À l'âge de 10 ans, avec



ses amies, leurs activités étaient de jouer au tennis et d'aller se baigner à tous les jours. C'était le rendez-vous officiel au Parc Dufresne. De 12 ans à 14 ans, elle a fait partie d'un comité liturgique et elle s'est impliquée au niveau des messes rythmiques et de la chorale. À 15 ans, elle fait son entrée sur le marché du travail à la Buanderie sur la rue Frontenac pour la période estivale. De 1972 à 1992, elle travaille au Miracle Mart à la Place Belvédère jusqu'à la fermeture. En 1992, elle

suit des cours au Cégep de Sherbrooke en psychologie et en informatique. En 1993, elle suit un cours privé comme préposée aux bénéficiaires au Centre Ste-Jeanne -d'Arc. Ce cours la dirigea vers le couvent Marie-Rivier, situé sur la rue Conseil, pendant 1 an et demi. Elle continue sa route sur le marché du travail et s'arrête à Papier Impérial sur la rue Galt Est durant 8 ans. En 1998, elle travailla 4 ans à l'usine Saargomie, usine spécialisée dans les joints d'étanchéité d'automobiles. Toute cette expérience l'emmena, en 2002, à postuler au marché Métro Dion Belvédère sur Belvédère Sud comme caissière durant 1 an pour ensuite se mériter le poste de gérante de service. Elle prendra sa retraite plus tard dans quelques années.

Parlez-moi de vous : — « Avec mon conjoint Yvan, retraité depuis 11 ans, nous aimons voyager en allant dans le Sud, à chaque année, pendant la saison froide. Nous marchons beaucoup, car c'est notre exercice pour rester en forme. Présentement, je suis des cours de peinture. Je peins chez moi presque tous les jours et je travaille présentement sur une grande toile. Mon conjoint Yvan me taquine toujours sur le fait que j'aime peindre et parler en même temps. C'est mon côté social avec les gens. - en éclatant de rire.

— Vous avez voyagé beaucoup? — Oui, nous sommes allés à Cuba, au Mexique, en République et nous avons déjà fait une croisière. Un prochain voyage pourrait être la Grèce. J'aimerais voir les maisons aux toits bleus, car selon ma voisine, ce sont des églises et ça me donnerait des idées pour ma peinture. J'aimerais aller voir la Toscane en Italie. Nous faisons des voyages en compagnie de mon frère Jean-Marc, qui aimerait aller visiter les vignobles italiens.

— Parlez-moi de votre coup de cœur pour la peinture? — Depuis 2009, je fais de la peinture. Mes toiles sont toutes à vendre avec le cadre et j'ai même déjà eu des commandes de toiles personnalisées - les yeux étincelants de bonheur. Je prends des cours de peinture chez madame Françoise Dionne-Vermette, sur la rue Dany à Sherbrooke. À ma retraite, je pourrai m'investir complètement à ce loisir. Je peux peindre n'importe quoi. Juste me demander ce que vous désirez et le tour est joué. — Qu'est-ce qui vous rend triste dans la vie? — Les itinérants dans les rues, la pauvreté et la perte d'un être cher. — Qu'est-ce qui vous rend heureuse? — Les rencontres familiales, voir mes enfants et mes petits-enfants heureux. Je me dis que si tu arrives heureux à ton travail, c'est que tu l'es déjà chez toi! — Quel est le moment mémorable que vous aimez le plus? — Celui du temps des fêtes. Chez nous, le père Noël vient à toutes les années, mais on ne peut dévoiler son nom, car la magie ne serait plus là ! Quand mes enfants étaient petits, c'était magique et, un jour, le fils de ma sœur reconnut les souliers du père Noël et après cela, mon conjoint Yvan, ne pouvait plus le faire... - en éclatant de rire.

— Vous avez un rêve? — Non, je crois que j'ai réalisé tous mes souhaits et j'ai eu, à date, une très belle vie. J'aimerais peindre aussi longtemps que la santé serait au rendez-vous. Il faut vivre le moment présent, car demain est un autre jour.»

Merci pour cette entrevue. Une femme touchante, croquant dans la vie, qui étale sur sa route, sa bonté et sa gentillesse, sans oublier son sourire contagieux.



# La socialisation de votre tout-petit



**Marysol GARCIA R.**  
Coordonnatrice 0-5 ans  
Ascot en Santé et Concertation  
école LaRocque-Communauté

**S**ocialiser, ça s'apprend! Tous les jours, votre enfant a des opportunités spéciales pour développer ses habiletés sociales. C'est en fait à la maison, avec sa famille, qu'il en fait ses premiers apprentissages. Quand il vous regarde saluer un voisin ou quand il dit au revoir à ses frères et sœurs qui partent pour l'école, il est en train d'apprendre à communiquer pour socialiser.

Si votre enfant ne va pas à la garderie, il est possible de trouver des moments pour socialiser lors des fêtes familiales ou des fêtes chez les amis. C'est en partageant des moments avec eux que votre tout-petit apprendra à jouer avec les autres, à découvrir de nouveaux intérêts et même à connaître ses émotions.

Si vos proches n'ont pas de jeunes enfants, ou si vous ne les voyez pas souvent et que vous aimeriez lui offrir des moments pour socialiser davantage, vous pouvez amener votre enfant à une activité spécialement conçue pour les tout-petits. Dans le quartier, nous avons la chance d'en avoir plusieurs!

D'ailleurs, durant ces activités vous pouvez aussi rencontrer des parents qui vivent des situations similaires à la vôtre. Quoi de mieux que de passer un moment avec des gens agréables, avec un bon café et avec un tout-petit amusé!

## Voici quelques exemples d'activités :

- **Lundis** animés à Famille Plus : comptines, chansons, histoires et bricolages sont au rendez-vous.
- Bébé + à l'intervention de quartier le **deuxième jeudi du mois** : loisirs et échanges entre mères.

- Les p'tits **jeudis** au local de quartier de la rue Mc Manamy : échanges et activités entre parents
- Place à la famille les **vendredis** à Famille Espoir : activités mettant de l'avant la relation parent-enfant.

Si vous aimeriez avoir plus d'informations sur ces activités ou connaître toutes les activités offertes dans notre quartier, n'hésitez pas à contacter Samira (pour École LaRocque-Communauté) ou Audrey (pour Ascot). Elles répondront à vos questions avec plaisir et pourront même vous accompagner à l'une des activités si vous le souhaitez!

**Audrey** : (873)200-4018

**Samira** : (873)200-5613



*Profitez des moments avec vos enfants pour les cajoler! Il n'y a pas d'âge pour recevoir de l'affection. Un câlin, une caresse ou un sourire aideront votre enfant à se sentir rassuré. Cette stimulation aidera même son cerveau à se développer.*

## COMPTINE



Dans la forêt lointaine  
On entend le coucou.  
Du haut de son grand chêne,  
Il répond au hibou.

Coucou, coucou, coucou, hibou, coucou.  
Coucou, coucou, coucou, hibou, coucou.

Source : Collectif, Mes plus belles comptines, ill. Nadia Bouchama, Millepages



## Battante !

**D**idi a passé son enfance entre l'école et les hôpitaux. Elle a arrêté de marcher suite à deux opérations manquées, qualifiées de CHOCS OPÉRATOIRES, par le chirurgien. Opérée à quatre reprises, elle peut remarquer avec une canne, puis seule quand il n'y a pas d'obstacle.

Elle est parvenue à faire son cours de sténodactylo dans une école privée. À l'âge adulte, Didi a une vie heureuse malgré son état physique. Elle s'interroge souvent en pleurs; Aurais-je moi aussi un peu de bonheur ? La chance d'avoir un jour un travail assuré ? Un amour avec qui partager mes joies ? Vais-je pouvoir me marier ?

Vivre d'espoir, ne pas douter, c'était mon cheval de bataille et j'ai réussi à toujours garder cet espoir !

J'ai écrit mon vécu de la naissance jusqu'à aujourd'hui dans cette biographie que je vend au coût de 15,99 \$. Mon histoire raconte la vie d'une personne ayant la paralysie cérébrale.

**Contactez-moi** pour plus d'informations à cette adresse courriel; [didigagne01@hotmail.com](mailto:didigagne01@hotmail.com)

Diane Gagné



**SEMAINE  
SHERBROOKEISE  
DES RENCONTRES  
interculturelles  
(ssri)**

Du 1<sup>er</sup> au 11 novembre 2018

frontières abolies, cultures enrichies

**11 JOURS D'ACTIVITÉS GRATUITES**

POUR CONSULTER LA PROGRAMMATION VARIÉE DES ORGANISMES PARTENAIRES,  
VISITEZ LE [SHERBROOKE.CA/SSRI](http://SHERBROOKE.CA/SSRI)

COMITÉ ORGANISATEUR

EN COLLABORATION AVEC

**École internationale  
du Phare**

PROGRAMME RÉGULIER ET  
ÉDUCATION INTERNATIONALE



# Les piétons et les cyclistes



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

La Ville a fait l'ajout de nouveaux trottoirs un peu partout dans notre quartier. Ceci amène une plus grande activité des piétons sur ces nouvelles infrastructures. Les pistes cyclables sont aussi en rénovation.

Le transport actif à pied ou à vélo prend de l'ampleur partout sur le territoire de la Ville de Sherbrooke. Les bienfaits de ces exercices physiques ne sont plus à déterminer. Les gens qui pratiquent ces activités sont en meilleure forme et en meilleure santé.

Toutefois, il faut respecter les règles de sécurité pour éviter les incidents et les accidents. Autant les automobilistes que les cyclistes et les piétons doivent faire très attention dans leurs déplacements. Le RESPECT de l'espace de chacun doit primer sur tout. Les ARRÊTS et les feux de circulation ne sont pas des décorations. Respectez-les.

Les membres de la Surveillance de quartier sont là pour vous renseigner et répondre à vos questions. N'hésitez pas à les consulter. Aussi, vous pouvez leur faire part de vos suggestions pour l'amélioration du comportement de tous les utilisateurs. La prudence est de mise pour toutes et tous. Soyons PRUDENT. Avec l'arrivée de la neige, des précautions supplémentaires doivent être prises.

BONNES RANDONNÉES. À la prochaine.

Jn-Guy Saint-Gelais,  
*chroniqueur*

Surveillance de quartier,  
Arrondissement du Mont-Bellevue  
[info@surveilledequartier.org](mailto:info@surveilledequartier.org)  
[www.surveilledequartier.org](http://www.surveilledequartier.org)



# Jean Coutu

## François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke  
819 565-9595

**Lundi au vendredi de 8h30 à 21h00**

**Samedi 8h30 à 20h00**

**Dimanche 9h00 à 20h00**



## AIR MILES Jean Coutu

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

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

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins
- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies



# Le Touski : meilleur ami contre le gaspillage alimentaire!



Texte : Clothilde STAMM  
Intervenante  
La Grande Table



Que ce soit parce qu'on revient de la banque alimentaire avec un grand nombre d'aliments, après une journée à cuisiner entre amis ou tout simplement parce que nous n'avons pas vu passer la semaine, il arrive parfois que nous ayons des aliments qui arrivent en fin de vie dans notre réfrigérateur.

C'est si désolant de penser à perdre de la nourriture... Une bonne gestion de nos stocks et quelques astuces simples peuvent nous aider à mieux nous organiser et éviter du gaspillage alimentaire.

## • Les basiques qui vident notre garde-manger!

Prendre quelques minutes pour préparer un plat vide-frigo c'est aussi parer aux soirs de semaine trop pressés où l'on n'a pas le goût de cuisiner!

### 1. Les purées

À base de pommes de terre et avec toutes sortes de légumes (brocoli, chou-fleur, patate douce, carotte...) elles peuvent être congelées très facilement.

### 2. Les soupes

Sur le même principe que les purées mais en ajoutant des protéines (végétales ou animales) ainsi que des légumineuses, elles constitueront un repas à elles seules.

### 3. Pains de viande ou de légumes

Ajouter un œuf et du riz à une protéine animale ou végétale ou à une portion de légumes et vous obtiendrez un pain de viande moelleux qui fera merveille dans la boîte à lunch!

## • Congeler des petites portions

Cela peut paraître simple mais, si vous avez un congélateur à la maison, il vous suffit parfois de couper un aliment en plus petites portions afin d'éviter que celui-ci ne se gaspille.

## • Partager!

Le troc de vos aliments (encore consommables et ayant toujours été conservés selon les règles d'hygiène et de salubrité) avec des personnes que vous connaissez sera un gain pour vous éviter de perdre des repas. Avec vos amis, voisins, collègues de travail...

Et pour les aliments encore emballés pensez aux trois Free-Go qui feront le bonheur de plusieurs personnes (à l'Armée du Salut, au Cégep et aux serres Fleuriste St-Elie)



## Recette de soupe Touski d'automne

### • Ingrédients

- 1 c. à table d'huile végétale
- 1 oignon pelé et émincé
- 1 gousse d'ail pelée et émincée
- 4 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse de pâtes alimentaires
- 1/2 tasse de lentilles
- Saucisson coupé en dés (le tofu fumé serait délicieux pour une version végé de la soupe)
- 2 tasses de tomates broyées.

### • Préparation

- Dans un grand chaudron, versez un peu d'huile et cuisez l'oignon à feu doux. Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 30 secondes.
- Versez le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez ensuite les pâtes, les lentilles, baissez le feu et laissez cuire 10 minutes. Ajoutez les tomates broyées et laissez mijoter 20 autres minutes.

(recette [www.banlieusardises.com](http://www.banlieusardises.com))



**Christophe DE GAULE**

C.legaude@yahoo.com

## La berceuse

Romance

Mélopée

Réservoir

Réceptacle

De notre culture

Chants variés de sirène

À la métrique du terroir,

Mère, pour noyer tes chagrins

Ou dans mes moments de caprices

Tu les mimais, les susurrais de la case

Au champ et surtout en traversant la rivière.

Berceuse, tu étais la poétesse racontant notre lignée

Et les exploits en mélodies de nos illustres ascendants.

Dans ces envolées berçantes comme une chaise berçante,

Je me laissais transporter en de lointaines contrées de la musique.

Maintenant, maman, toutes mélodies ne sont plus que vagues souvenirs

Qu'en quête de cet âge d'or de mon innocence, hélas, je revisite sans toi.

Hier, mère, tu me berçais et tu chantais pour moi les meilleures mélodies.

Aujourd'hui, maman, c'est à mon tour de te bercer comme jadis tu le fis pour moi.



LILIANA  
LEAL

DESIGNER  
GRAPHIQUE

819 580 0222  
lilianaleal.com  
graphiste@lilianaleal.com



*La parole est moitié à celui qui parle, moitié à celui qui écoute.*



### DÉCOUVREZ LA MAISON DES ARTS DE LA PAROLE

- spectacles de conte et de poésie performée
- ateliers d'initiation au conte
- spectacles et ateliers en milieu scolaire
- créations sur mesure

[www.maisondesartsdelaparole.com](http://www.maisondesartsdelaparole.com)



## ■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

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

Suivez-nous sur notre page **Facebook!**

### Activités chez Famille Espoir pour novembre 2018

**Dîner-rencontre :** parents, enfants et aînés sont bienvenus! La soupe est servie à 12 h et, par la suite, restez pour assister à une conférence ou pour participer à une activité de 13 h à 15 h. Premier dîner-rencontre, **le jeudi 8 novembre, TDAH Estrie (Trouble du déficit de l'attention) et le jeudi 22 novembre, sortie à l'herboristerie du quartier. Service de halte-garderie offert gratuitement pendant la conférence.**

**Café-causerie familial :** Parents, enfants et aînés sont les bienvenus ! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café ! **De 9 h 30 à 11 h 30, le jeudi matin.**

**Groupe d'achats économiques :** économies et recettes pratiques de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux soit **les jeudis 1-15-29 novembre.** Une cotisation de 5 \$ est nécessaire.

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

### Activités parents enfants

#### Tout commence par la famille !

Lieu d'accueil pour les parents accompagnés de jeunes enfants (0-5 ans). Le but est simple : se rencontrer, se divertir et échanger. Activités mettant de l'avant la relation parent-enfant. **Le vendredi matin de 9 h 30 à 11 h 30.**

#### Tout commence avec une chanson!

Partez à la découverte de votre rythme musical pour les enfants âgés de 0 et 5 ans et leurs parents.

**Le vendredi 30 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 :**

**Éveil musical avec Jeunes musiciens du monde.**

### Activités jeunesse

#### Répét parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans :

Coût minime, profitez-en !

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

**Aide aux devoirs et leçons :** Pour les jeunes du primaire, du mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45.

Inscription au 819-569-7923, poste 100.

#### Une place pour moi !

Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise. C'est une soirée qui t'appartient avec des activités que tu aimes et qui t'intéressent!

**Le mercredi de 18 h à 19 h 45**

**Samedi Jeunesse :** Pour les enfants âgés de 4 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique !

**Le samedi de 10 h à 11 h et 13 h à 14 h 45.**

### JEUNES MUSICIENS DU MONDE

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

**Cours de groupe : chansons, fanfare, etc.**

**Cours le mardi, mercredi, jeudi entre 16 h et 20 h.**

Renseignez-vous auprès de Christine Fortin, directrice au 819-569-7923 poste 104.

Au plaisir de vous accueillir parmi nous !

Christine Fortin, directrice

Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke  
christine@jeunesmusiciensdumonde.org

Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke est un projet créé en partenariat avec le siège social de Jeunes musiciens du monde à Québec et Famille Espoir.

### ■ CLINIQUE COMMUNAUTAIRE DE CHIROPRA TIQUE

Chers patients,

Après 5 ans d'opération, la clinique communautaire chiropratique doit malheureusement mettre fin à ses opérations par manque de bénévoles. Nos chiropraticiennes bénévoles, avec divers aléas de la vie (maternité, le devoir d'aidant-naturel, retour aux études, congé de maladie...), sont dans l'obligation de quitter ce beau projet. Vos dossiers seront distribués parmi les chiropraticiennes ayant oeuvré à la clinique communautaire au cours de la dernière année.

Si vous n'avez pas reçu d'appel à ce sujet d'ici janvier 2019, vous pouvez contacter Famille-Espoir afin de connaître les coordonnées de votre chiropraticienne. Prenez note que la dernière clinique se tiendra le mercredi 19 décembre 2018.

Merci infiniment à tous ceux qui ont participé de près ou de loin à faire de ce projet une réussite et merci à vous, chers patients, pour votre belle confiance.

Au plaisir de vous revoir!



## ■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

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

Pour les familles ayant des enfants entre 0 et 5 ans.

### Activités parent-enfant

**Lundis animés** de 9 h à 11 h venez nous rejoindre au Centre Multi Loisirs Sherbrooke 1010, rue Fairmount, Sherbrooke

### Activités parent

**Matinées Parents**, plusieurs thèmes différents abordés de 9 h à 11 h le jeudi, avec halte-garderie gratuite pendant l'activité.

### Halte-Garderie

Mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30, pour enfants de 18 mois à 5 ans.

### Le petit monde de Lucie

Prémamanche pour les 3 à 5 ans. En septembre, deux groupes seront formés (mercredi et vendredi) pour l'année. Au plaisir de vous accueillir.

## ■ INTERVENTION DE QUARTIER

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

### Programmation Novembre 2018

#### **Demande d'aide individuelle, en couple ou en famille**

Informations, références, écoute

#### **Du mardi au vendredi**

**Sans rendez-vous tous les mardis entre 13 h et 15 h**

*Appelez ou venez nous voir!*

#### **Espace café** (ouvert à tous les adultes de Sherbrooke)

*Jeux-art-échange, etc.*

#### **Un mardi sur deux de 10 h à 12 h**

*(13 novembre, 27 novembre, 11 décembre)*

#### **Bébé +** (ouvert aux mères de Sherbrooke)

*Loisir et échange entre mères*

#### **2<sup>e</sup> jeudi du mois de 13 h à 15 h**

*(8 novembre, 13 décembre)*

#### **Bébé Trucs Ascot** (ouvert aux mères de Sherbrooke)

*Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions*

#### **Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h**

*(29 novembre)*

**Friperie gratuite** (ouverte aux gens du territoire de l'Intervention de quartier Ascot)

**Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30**

**Local fermé les lundis**

## ■ ATELIER DE SENSIBILISATION À LA GESTION DE CONFLIT

Animation : MICHÈLE LALIBERTÉ (Équijustice)

Pour qui : **OUVERT À TOUS/TOUTES!**

Date : **SAMEDI 10 NOVEMBRE 2018**, de 9 h à 12 h

Lieu : **CAFÉ BAOBAB** (1551 rue Dunant)

Coût : **GRATUIT**

Cet atelier, sous forme d'échanges, a pour but d'outiller les participants à mieux gérer leurs différends. Cet exercice permet un temps d'arrêt et offre une façon différente de voir les conflits.

L'activité est organisée par les habitants de la Coopérative d'habitation de la Montagne.



## PETITES ANNONCES

*Pour seulement 1 \$ / ligne*

## ■ SOUTIEN INFORMATIQUE

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

**819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.**

## ■ L'ÉPICERIE SOLIDAIRE DE COMMUN'ACTION STE-JEANNE-D'ARC

Vous ouvre ses portes à tous les 1ers et 3es jeudis du mois, au 1010 rue Fairmount (1er étage), angle Galt O, entre 14 h et 18 h.

Denrées non périssables offertes à petits prix, pour tous et pour toutes!



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

[www.coopfuneraireestrie.com](http://www.coopfuneraireestrie.com)

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

### Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

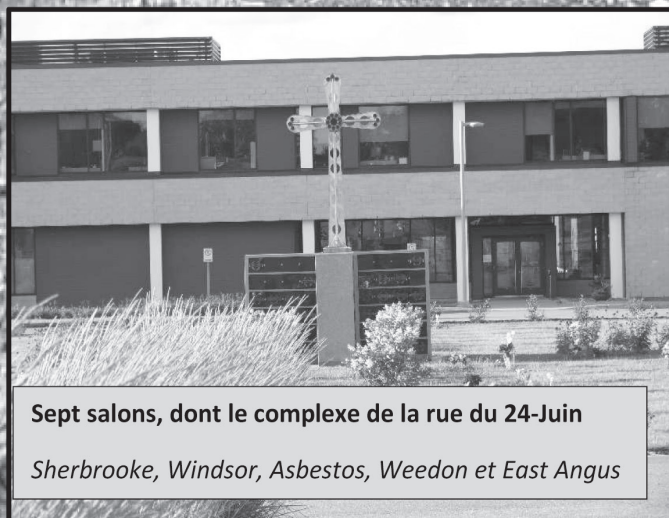
Columbariums

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