

regards



Quand je suis triste, je
pense à vous,
comme l'hiver
on pense au soleil...
— Victor Hugo

VOLUME 9, N°4 - DÉCEMBRE 2013 & JANVIER 2014

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Un véritable « soukcès »

pages 6 et 7

*Les exposants au
Souk 2013 nous
ont accueillis avec
de chaleureux
sourires, comme
ici au kiosque de la
Turquie*

Roger Labbé



Homme d'affaires et
bénévole hors pair
page 8

Dre Geneviève Beaulieu
pédiatre
sociale

page 9



**Regards rencontre
Pierre Durand**



page 10

Photo : Daniel St-Onge

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 JANVIER 2014

Prochaine date
de parution
5 FÉVRIER 2014

RÉDACTION

Daniel St-Onge
C. P. 22002
Sherbrooke QC J1E 4B4

PUBLICITÉ

Florent Rousseau :
819 822-3299 / 819 993-2505

Tél. : 819 821-2548
journalregards@yahoo.ca

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Daniel ST-ONGE
Coordonnateur
du journal *Regards*

AGA de *Regards*

Le 5 novembre a eu lieu l'assemblée générale annuelle du journal communautaire *Regards* au bureau de l'Arrondissement du Mont-Bellevue. Nous y avons fait le bilan de l'année 2012-2013. Un bilan très positif quant aux activités du journal et au dynamisme de son équipe. Qui plus est, une nette amélioration de sa situation financière, ce qui augure très bien pour le futur du journal. Comme il se doit, ce fut l'occasion de choisir les officiers du conseil d'administration pour l'année 2013-2014, et qui sont : Jn-Guy Saint-Gelais, président, Guillaume Corriveau, vice-président, Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier, Evelyne Lapiere, secrétaire, Francine Goupil, administratrice, Carmen Houde, membre cooptée pour Ascot en Santé et Bruno Léger, membre coopté pour l'Arrondissement du Mont-Bellevue.

D'ailleurs, le nouveau conseil d'administration de *Regards* se joint à nos chroniqueurs et collaborateurs pour vous souhaiter, chers lectorat, organismes, partenaires et annonceurs, un très joyeux temps des fêtes et une année 2014 des plus prometteuses. Encore mille fois merci de votre indéfectible fidélité envers *Regards* : VOTRE journal communautaire!



Ont participé à l'AGA 2013, de gauche à droite : Johanne Audet, Monique Joyal-Painchaud, Yannick Côté, Carmen Houde, Jn-Guy Saint-Gelais, Gaétane Thibeault, Jean-Marie Dubois, Guillaume Corriveau, Evelyne Lapiere, Gérard Pierre Ti-I-Taming, Daniel St-Onge et Francine Goupil. Était aussi présent Bruno Léger (absent de la photo).

Et les urnes ont parlé...

Finale, le verdict populaire a tranché dans le district d'Ascot (4.2) au scrutin de l'élection municipale sherbrookoise 2013, même avec à peine plus de 40 % de participation. Comme d'aucuns pouvaient s'en douter, c'est le conseiller sortant, et véritable monument politique d'Ascot, Robert « Bob » Pouliot, qui l'a remporté avec 1 092 votes. Son plus proche rival, Edwin Moreno, nouveau venu dans l'arène politique locale, a tout de même bien tiré son épingle du jeu, compte tenu de l'ampleur du défi, avec 588 votes. Enfin, le candidat Carlos V. Buck, lui, a récolté 89 votes. Bref, les urnes ont parlé : félicitations au vainqueur!

En partenariat avec :  **Corporation Ascot en Santé**
819 822-5455 poste 14876
corpoaes@alinto.com
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.



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

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4 750 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination, journalisme et graphisme : Daniel St-Onge

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Guillaume Corriveau, vice-président; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Evelyne Lapiere, secrétaire; Francine Goupil, administratrice; Carmen Houde, membre cooptée d'Ascot en Santé; Bruno Léger, membre coopté de l'arrondissement du Mont-Bellevue; 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 :



L'imprimerie à bon prix.

- Impressions de tous genres
- En-tête, enveloppe, dépliants, brochures

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



Un quartier qui se démarque par son dynamisme

Le quartier d'Ascot semble être en ébullition. Une foule de nouveaux projets et services seront mis en place dans les prochains mois. Des services chiropratiques accessibles, des projets touchant les proches aidants d'ânés, d'autres s'adressant aux personnes immigrantes touchées par le décès d'un proche, puis nos maisonnettes-bibliothèques : l'année 2014 s'annonce riche en nouvelles initiatives. Cela démontre à quel point notre communauté est marquée par un engagement de ses citoyens, de ses entreprises, des organismes communautaires et des institutions qui y œuvrent.

À ces initiatives s'ajoute l'innovation de deux citoyens visant à bonifier l'offre alimentaire dans notre quartier. Le premier vise la mise en place d'un kiosque de fruits et légumes pour l'été 2014 et le second travaille à la création d'un café bistro pouvant aussi servir de lieux de rencontre pour les citoyens du quartier. Si l'un ou l'autre de ces comités vous intéresse, sachez que vous êtes les bienvenus.

Vous pouvez nous contacter au 819 342-0996.

Bon début d'année!

Le conseil d'administration d'Ascot en Santé

Clin d'oeil à : Robert « Bob » Pouliot



ASSEMBLÉE DE QUARTIER

Qu'est-ce qu'une assemblée de quartier ?

Une assemblée de quartier, est une réunion où les citoyens, les travailleurs, les commerçants et les institutions du quartier se rencontrent pour échanger et discuter des projets qui animent le quartier. Venez nous rencontrer et partager vos idées avec nous!

Mardi, le 28 janvier 2014, dès 17 h

**Bureau de l'Arrondissement du Mont-Bellevue
600, rue Thibault**

Un goûter sera servi !

Merci de confirmer votre présence afin de faciliter l'organisation de la soirée.

**Pour renseignements : Johanne Audet,
agente de liaison Ascot en Santé
819 342-0996**



Jn-Guy SAINT-GELAIS
Président du C. A.
du journal *Regards*

Pour une autre année...

Grand merci à celles et ceux qui ont assisté à l'assemblée générale annuelle du journal. Ce fut une belle occasion de faire le point sur l'évolution de *Regards* et sur ses perspectives d'avenir. Un petit goûter a agrémenté le tout.

Le conseil d'administration a tenu à remercier Julie Falardeau pour sa grande implication au cours des années. Un MERCI particulier lui sera transmis lors des prochaines semaines. Madame Francine Goupil vient combler le poste laissé vacant par le départ de Julie.

Je remercie les gens de me faire confiance encore pour une autre année. Nous ferons tous les efforts pour rentabiliser notre journal. La recherche de nouveaux annonceurs sera accentuée. Un super gros MERCI à Daniel St-Onge pour le travail fantastique qu'il accompli pour assurer la qualité et la mise en page de *Regards*. Bonne neuvième année!

Heureuse période des Fêtes et une Bonne Année 2014. Que tous vos souhaits et vos rêves se réalisent.

Au plaisir.



*Assoc'oyer
On change le monde!*



Arrondissement
du Mont-Bellevue

BUREAU D'ARRONDISSEMENT

Nos souhaits du temps des fêtes

Toute l'équipe du bureau d'arrondissement et les membres du conseil de l'Arrondissement du Mont-Bellevue vous souhaitent de très joyeuses Fêtes et une bonne année 2014. Que cette période puisse vous apporter joie et bonheur parmi vos proches.

Fermeture du bureau d'arrondissement

Le bureau sera fermé du 24 décembre 2013 au 2 janvier 2014 inclusivement.

ENVIRONNEMENT

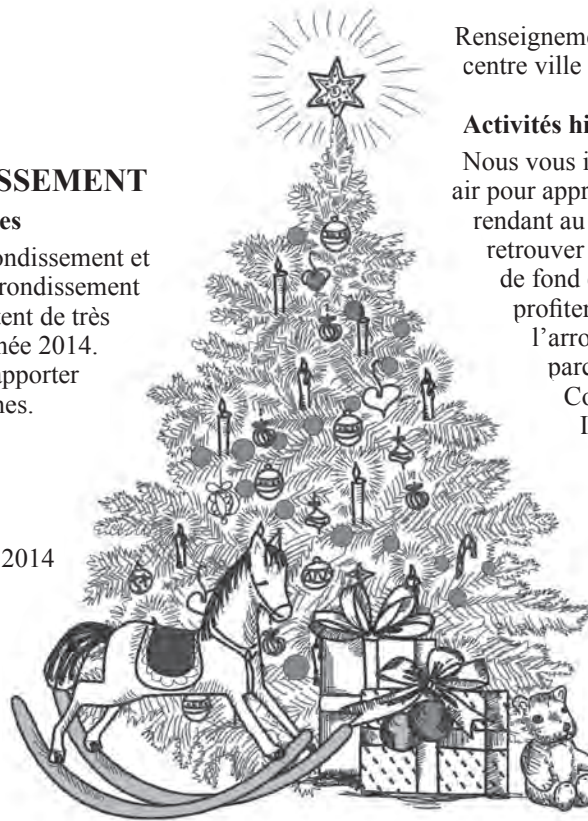
Distribution du nouveau calendrier des collectes

Le calendrier des collectes 2014 devrait être distribué par la poste à tous les citoyens vers le début de décembre. Pour plus de détails, consultez le sherbrooke.ca/environnement ou contactez le 819 821-5858.

RAPPEL

Concours « Gagne ton bas de Noël du centro »

Entre le 20 novembre et le 20 décembre, le concours : **Gagne ton bas de Noël du centro**, est ouvert à tous et à toutes et donne la chance de gagner l'un des trois bas de Noël (certificats cadeaux) d'une valeur de 500 \$ chacun chez des marchands du centre-ville (tirage le 21 décembre).



Renseignements : lecentro.co et sur Facebook.com/centre_ville_Sherbrooke.

Activités hivernales

Nous vous invitons à profiter des activités de plein air pour apprivoiser les charmes de l'hiver en vous rendant au parc du Mont-Bellevue, pour vous retrouver en famille et pratiquer le ski alpin, le ski de fond et la glissade. Vous pouvez également profiter de l'accès à plusieurs patinoires dans l'arrondissement, dont l'anneau de glace au parc Lucien-Blanchard, inauguré en 2013. Consultez votre InfoSherbrookoise et le site Internet de la ville pour plus d'information.

À SURVEILLER

**Inscription –
Programmation hiver 2014
Carrefour accès loisirs –
17 au 23 décembre et
3 au 9 janvier 2014**

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

**Inscription –
Programmation hiver 2014
Centre communautaire de loisir
Sherbrooke –**

20 décembre au 10 janvier 2014

Cours aux adultes seulement, possibilité de s'inscrire en ligne avant le 7 janvier.

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

Journée de la famille

Station de ski du mont Bellevue – 19 janvier 2014

Lieu : 1440, rue Brébeuf

Renseignements : 819 821-5872,
sherbrooke.ca/skimontbellevue.

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Décembre 2013 et janvier 2014

Date	Heure	Séance	Lieu
2 décembre	19 h	Conseil municipal	Hôtel de ville (191, rue du Palais)
11 décembre	18 h	Conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue	Bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)
16 décembre	19 h	Conseil municipal	Hôtel de ville (191, rue du Palais)
27 janvier	19 h	Conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue	Bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)

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

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

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993



Quartier du
Ménestrel



**UNE MAISON MOINS CHER
QU'UN LOYER À PARTIR DE
145 000 \$ OU 550 \$/MOIS**

**DU NOUVEAU DANS
VOTRE QUARTIER!**

Tes goûts, tes idées, ton budget... ta maison!

**Votre chance ou jamais
de devenir propriétaire:**
Reprise de bail & achat/
location sans mise de fonds



Bureau des ventes :

**1864, rue de l'Aurore-Boréale
Mont-Bellevue** (par la rue Thibault,
près de l'école du Phare)
C 819 446 7195 T 819 820 1545

Heures d'ouvertures :

Samedi et dimanche de 12h30 à 16h30
ou sur rendez-vous en tout temps



LES ENTREPRISES
LACHANCE
construction résidentielle

Près de **300 terrains disponibles**
Plus de **70 modèles de maisons**
lachance.qc.ca



Texte et photos : Daniel St-Onge

Un véritable « soukcès »...

L'école internationale du Phare pouvait s'enorgueillir de son appellation de « internationale » le 10 novembre dernier, alors qu'elle accueillait entre ses murs la troisième édition du Souk. Après le Festival des traditions du monde, en été, le Souk est sans doute la plus belle démonstration qu'en Estrie nous savons nous rassembler, échanger et découvrir nos richesses communes à travers nos différences.

Pas moins de 1 500 personnes ont franchi les portes du Souk pour se lancer à la découverte des saveurs, traditions et cultures au fil des kiosques d'une quinzaine de pays représentés. Pour un modique 5 \$ on pouvait déguster trois mets, aussi délicieux, exotiques et différents que les pays d'où ils étaient issus. Divers spectacles de musique d'ici et d'ailleurs ont ébloui la foule tout au long de la journée. Avaient aussi leurs kiosques des organismes du milieu social et communautaire. Parmi ceux-ci, l'Accorderie qui offrait son marché aux puces gratuit : une formule originale d'échange d'objets sans les monnayer, à l'image de la philosophie de cet organisme d'économie sociale. Bref, une belle réussite!

L'événement était parrainé par le Service d'aide aux Néo-Canadiens, Ascot en Santé, la Caisse Desjardins du Mont-Bellevue de Sherbrooke, l'Arrondissement du Mont-Bellevue et l'école internationale du Phare. Son comité organisateur s'est dit on ne peut plus satisfait du succès de cette édition 2013 grâce, notamment, à l'implication de ses nombreux bénévoles, jeunes et adultes.

Une image valant mille mots, voici quelques-unes des photos prises par *Regards* de ce petit tour du monde magique...



Une ambiance festive pour petits et grands, toutes origines confondues...



Musique rock et du monde...



Ça swingnait pour Johanne Audet et Olga Renaud...



Tambours battants avec l'orchestre de l'école internationale du Phare.



L'exotisme incarnée d'une danse népalaise.



Et tambours battants avec les Jeunes musiciens du monde.



Mot d'origine arabe, le « souk » prenait tout son sens aux kiosques des pays du Maghreb, comme ici à celui du Maroc.



... de partage et d'amitié!



Beaucoup d'animation autour du marché aux puces de l'Ac-corderie.



Le policier communautaire Claude Toupin pose avec les animatrices Andréanne Rousseau et Marie-Li Roy de la maison des jeunes Flash.



Kiosque du Brésil.



« Yo! Au Souk on joue au babyfoot! »



Bénévoles de l'école internationale du Phare : Sébastien Boisclair, Véronique Pednaud, Jonathan Ly avec les enseignants Élyzabeth Bérard et Louis Boivin.



Kiosque du Cambodge.



Mélangeur à sorbet fonctionnant à « l'huile de jambes » au kiosque d'Action Santé Mont-Bellevue.



Les jeunes de la Maison des jeunes de Saint-Isidore.



Jolies et souriantes jeunes bénévoles du S.A.F.R.I.E.



Kiosque de l'Algérie.



Regards et Ascot en Santé avaient aussi leur kiosque avec Guillaume Corriveau, Francine Goupil et Gérard Pierre Ti-I-Taming.



Kiosque du Pérou.



Sourire de Roumanie.



Sourire du Cameroun.



Sourire du Mexique.



Sourires du Québec.



Kiosque du Burkina Faso.



Portrait des gens d'affaires ou d'une entreprise du quartier

Roger Labbé

Entreprise de plomberie, homme d'affaires et bénévole hors pair



Par
Jn-Guy
SAINT-GELAIS

Il a largué ses tuyaux, fermé sa compagnie, vendu une partie de ses outils, rangé le reste, vendu son camion. Roger Labbé vient de prendre sa retraite, il y a quelques semaines. C'est l'aboutissement d'une carrière remplie de joies et de satisfactions. Comme bien d'autres, il fait partie des bâtisseurs de notre quartier.

À l'adolescence, Roger travaille avec son père avant de partir quelques années (5 ans) exercer divers métiers au Québec et en Ontario. Au début des années 70, il revient à Ascot. En 1983, il entame une carrière en plomberie et fonde sa compagnie en 1990. Il emploie jusqu'à une dizaine de personnes.

Roger s'est toujours impliqué auprès de ses concitoyens. De toutes les batailles, il a travaillé très fort à l'amélioration de la qualité

de vie des gens d'Ascot. Avec des amis, il fonde en 1981 le Club optimiste Bellevue. En 1982, avec d'autres complices, Roger met sur pied les bases de la première maison des jeunes à Ascot. Après les débuts au Carrefour Dunant, la maison est déménagée dans le secteur Grandmont et ensuite au parc Belvédère. Il fait partie du conseil d'administration comme administrateur, puis président jusqu'en 2009, où il cède sa place aux plus jeunes.

Roger a été conseiller municipal du Canton d'Ascot de 1987 à 2002. Il a initié la plantation de 500 arbres dans le secteur des rues des Boisés et Grandmont. En 1989, avec l'aide de Carole Gendreau, il fonde Ascot en Santé. Il fait voter par la municipalité un 5 000 \$ récurrent pour supporter AES,



M. Roger Labbé

qui deviendra plus tard la Table de concertation que l'on connaît aujourd'hui.

La réalisation dont il est le plus fier est sans contredit la mise en place de la Maison des jeunes d'Ascot. Il garde un excellent souvenir des jeunes qu'il y a rencontrés. Mais, avant tout, il est fier d'avoir pu faire la différence dans la vie et le futur de plusieurs.

Dans les succès comme dans l'adversité, Roger a su démontrer beaucoup de caractère et de persévérance. Il pourra maintenant profiter de son temps au chalet en y pratiquant le VTT, la motoneige et la pêche. Cet homme au cœur sensible passera plus de bons moments avec sa France, ses enfants, ses petits-enfants et ses arrière-petits-enfants. Cette retraite est bien méritée.

Bravo pour ta persévérance.



vie communautaire

Par Yannick Côté

Le Centre communautaire de loisir Sherbrooke se renouvelle depuis 50 ans Programmation d'activités hiver-printemps

Le Centre communautaire de loisir Sherbrooke propose sa nouvelle programmation d'activités de loisir pour l'hiver et le printemps 2014. Le Centre se renouvelle grâce à une variété d'activités sans précédent qui plairont aux petits et grands de 2 à 82 ans. **Durant la période de préinscription qui se déroule jusqu'au 19 décembre 2013, toutes les activités sont à un tarif réduit de 5 %.** Ensuite, les inscriptions se poursuivront au tarif régulier jusqu'au début des cours dans la semaine du 13 janvier 2014.

Disponible en ligne au www.loisirsherbrooke.com, la programmation propose des activités destinées à tous les groupes d'âge. Pour les adultes, l'offre diversifiée et abondante est

répartie dans les six volets suivants : activités physiques, arts, alimentation, technologie, langues et développement de la personne. Plusieurs nouveautés dont le *Zumba Gold*, la danse traditionnelle, la capoeira, le hockey cosom, les conférences sur les voyages et l'histoire, ainsi que les ateliers pour célibataires et les aînés s'ajoutent aux activités déjà populaires comme le *Zumba*, la peinture, les cours d'espagnol, d'anglais et de cuisine. Le Centre est équipé de vestiaires et de douches pour les participants aux activités physiques.

Les jeunes d'âge préscolaire, scolaire et les adolescents pourront choisir parmi des dizaines de cours dont plusieurs nouveau-

tés. *Les Samedis sautés* transformeront le gymnase du Centre en fête foraine avec des jeux gonflables gigantesques. Les cours de *Zumba Kids*, de mini hockey sur roulette, de soccer, de théâtre, de danse et de patin sont donnés par des animateurs dynamiques. Vos jeunes auront l'embarras du choix pour dépenser leur énergie ou pour exprimer leur créativité.

Pour une année 2014 active, c'est au Centre communautaire de loisir Sherbrooke qu'on doit s'inscrire !

Tél. : 819 560-8649 poste 264
Courriel : promotion@loisirsherbrooke.com
www.loisirsherbrooke.com



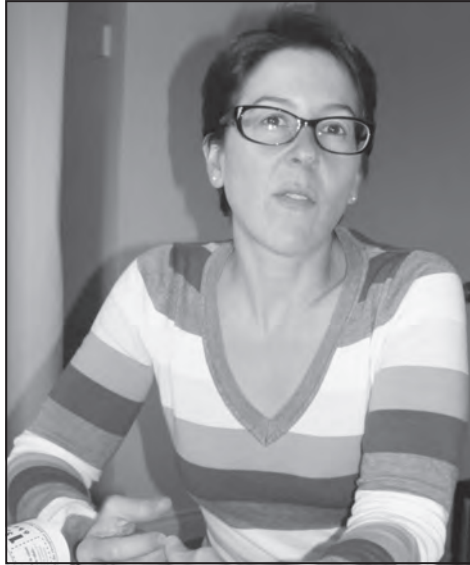
Charmée par l'environnement et la clientèle *Docteure Geneviève Beaulieu a eu un coup de cœur pour la pédiatrie sociale dans notre quartier d'Ascot!*



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Elle a fait sa médecine à l'Université de Sherbrooke de 1996 à 2000, en ajoutant une spécialité en pédiatrie de 2000 à 2005. Durant son cours de médecine, elle a décidé de faire son stage en pédiatrie à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont de Montréal avec le docteur Selim Rashed, qui est devenu son mentor. N'ayant peur de rien, en 2004, elle a œuvré au Gabon, en Afrique, durant 2 mois avec l'équipe de Maisonneuve-Rosemont. Elle a suivi un cours de médecine tropicale afin de se familiariser avec les maladies infectieuses des pays en voie de développement. En 2005, elle travailla comme pédiatre au CHUS. Elle fait son certificat en anthropologie sociale et culturelle, dont la particularité est de mieux comprendre les soins de santé selon la différence de culture.

Dites-moi docteur Beaulieu, d'où vient l'idée d'implanter ce projet dans notre quartier? — « Premièrement, c'est le docteur Gilles Julien du quartier Hochelage-Maisonneuve, à Montréal, qui m'a permis de me familiariser avec ce type de pratique lors de mon stage. J'ai trouvé l'idée intéressante et je voulais la développer. Par ailleurs, un groupe de citoyens de Sherbrooke souhaitait déjà l'implantation d'un centre de pédiatrie sociale. » Pourquoi avoir choisi cette discipline? — « Je voulais me rapprocher des enfants



car c'est une clientèle qui peut présenter tout un éventail de maladies et, souvent, les enfants immigrants ont accès à très peu de services en santé. C'est pour cela que la dernière année de mon stage, je suis retournée à Maisonneuve-Rosemont étudier en adoption immigration. » Êtes-vous le seul médecin à ce centre? — « Non, il y a le docteur Francis Livernoche, lequel termine cette année sa formation et qui travaille en collaboration avec moi. Il est important d'avoir de futurs pédiatres, car il y a une grande clientèle. Il ne faut pas oublier Marie-Pier Bégin Léveillé, travailleuse sociale en intervention de quartier. » Quand vous parlez de pédiatrie, quel est l'âge maximum? — « De la naissance jusqu'à 18 ans. Les personnes peuvent-elles

utiliser la carte d'assurance-maladie? — « Bien sûr! Ce n'est pas toujours facile de soigner un enfant malade, car lorsqu'ils sont petits, ils ne peuvent pas toujours nous dire où ils ont mal. À mon avis, les enfants sont les meilleurs patients! Ils sont bien différents des adultes, car il faut apprendre à les deviner et j'aime leur spontanéité. J'ai eu un coup de cœur pour les enfants immigrants, qui m'ont charmée, ce qui n'enlève rien aux autres enfants, bien sûr. » Est-ce difficile pour un enfant immigrant de trouver un médecin de famille? — « Non, ce n'est pas plus difficile qu'un autre, et pas plus facile non plus, car il y a beaucoup d'attente pour tout le monde. » Est-ce que la pédiatrie nécessite beaucoup d'années d'étude? — « Cinq ans d'études avec les spécialités; la médecine générale est de deux ans et tous les autres, chirurgien par exemple, c'est cinq ans. » En tant que médecin, qu'est-ce qui vous attriste? — « C'est une situation où je suis impuissante pour aider les enfants face à des obstacles administratifs et matériels. Par contre, je me trouve choyer de travailler avec des gens extraordinaires, car nous sommes sur la même longueur d'onde et nous pouvons être créatifs, ce qui nous permet d'avancer. J'ai un rêve, celui de développer de plus en plus la pédiatrie sociale et le nouveau volet scolaire avec l'école Jean-XXIII. » Merci docteur Beaulieu pour l'entrevue. On peut lire à travers vos mots la passion, l'implication, la patience et l'amour que vous portez à tous ces gens. Vous méritez votre titre de médecin et je souhaite que beaucoup de gens rencontrent sur leur chemin un médecin « Geneviève Beaulieu », ce qui faciliterait leur guérison.

HI-TECH FISSURE

- Débouchage de drains
- Drainage
- Inspection par caméra
- Mini-excavation
- Réparation de fissures de béton
- Membrane d'étanchéité
- Réparation de fosse à purin

Richard St-Jacques
819 564-0561
www.hi-techfissure.ca
1740, rue Dunant
Sherbrooke (QC) J1H 4A5

Garantie de 5 ans

APCHA
RRQ : 8293-5750-11

Ixtra
Solutions d'impression

Succursale Estrie
Réal Robitaille

Tél. : 819 432-7557

- ★ Spécialiste en consommables d'impression
- ★ Produits originaux et compatibles
- ★ Jet d'encre, laser, toner, rubans et rouleaux



PIERRE DURAND : grande figure des organismes estriens



Entrevue réalisée par
**Dureise
JEAN**

Rencontre avec Pierre Durand, un homme qui fait la différence dans les milieux communautaires en Estrie. Ayant le goût de l'aventure et le souci d'être conséquent à ses principes, il améliora la qualité de vie de beaucoup de gens en humanisant les services et en reconnaissant la différence de l'autre pour une meilleure collaboration entre organismes. Son implication dans les activités communautaires et sociales remonte à plus de 40 ans.

Regards : Pourriez-vous nous parler de vous pour mieux vous connaître?

Pierre Durand : Je suis arrivé au Carrefour accès loisirs en octobre 2008. J'ai vécu un peu en région après mes études à l'Université Concordia. Depuis 1969-1970, j'ai toujours travaillé dans les milieux communautaires, et avec toutes sortes de gens, autant toxicomanes qu'ayant des déficiences intellectuelle. J'ai aussi œuvré pour la défense des droits des aînés, les maisons de jeunes, etc. J'ai travaillé une quinzaine d'années dans un centre de quartier à Rosemont. Puis, je me suis installé en Estrie en 1996, mais j'ai continué à travailler à Montréal jusqu'en 2005.

Regards : Mais qu'est-ce qui explique vos implications dans ces activités ?

Pierre Durand : Il s'agit de vivre en harmonie avec mes valeurs profondes. Par exemple, la justice sociale, l'ouverture à la différence m'ont conduit à intégrer les activités commu-



nautaires. Je n'ai jamais été celui qui jugeait les autres. J'essayais plutôt de les comprendre pour une meilleure collaboration. Mon goût pour participer à la réflexion m'a conduit à travailler avec les autres pour y trouver des solutions.

Regards : À votre arrivée en Estrie, y avait-il déjà des organismes communautaires?

Pierre Durand : Installé à Ham-Sud, il n'y avait pas d'organisme communautaire. Mais je me suis vite mêlé aux gens, bien que j'ai eu à faire ma place par rapport à certains autochtones. Bref, il a fallu m'adapter à la réalité, étant un nouvel arrivant dans la région. Une fois que tu as compris un peu comment les codes fonctionnent, tu peux être toi-même. C'est ce que j'ai fait et j'ai pu développer des amitiés et collaborer au P'tit Bonheur de Saint-Camille, entre autres.

Regards : Et pourquoi avoir laissé Montréal pour vous installer en région ?

Pierre Durand : J'avais déjà vécu à l'extérieur de Montréal en 1995. Or, je trouvais que je vivais trop pour mon travail. J'ai fini par

trouver une entente avec mes supérieurs pour travailler trois journées à Montréal et faire le reste à distance. Je connaissais déjà l'Estrie, j'ai pu donc trouver une maison dans le coin d'Ham-Sud et je m'y suis installé.

Regards : Votre implication à Sherbrooke remonte à combien d'années?

Pierre Durand : Je suis à Sherbrooke depuis octobre 2008. Mais mon implication sociale et communautaire en Estrie remonte à mon installation à Ham-Sud, en 1996. Dès sa mise en place, vers 2004, j'ai participé aux assemblées et aux rencontres du comité d'avancement des pratiques pour le développement des communautés de l'Observatoire. J'ai cessé ma participation à ce comité seulement cette année.

Regards : Comment percevez-vous les activités sociales et communautaires à Sherbrooke?

Pierre Durand : Je pense que c'est un excellent moyen d'aider les gens en mettant en place plusieurs services à leurs dispositions. Au Carrefour, nous préconisons un milieu de vie sain à travers le loisir et l'épanouissement des gens.

Regards : Le Carrefour accès loisirs est-il un organisme communautaire à but lucratif?

Pierre Durand : Non. Contrairement à certaines autres institutions, ici, la culture autour de notre mission de loisirs, c'est que les gens paient un peu pour y avoir accès. Nous avons toutefois des ententes avec l'arrondissement, qui dispose des programmes de rabais pour soutenir des familles à faible revenu.

Regards : Et quelle est la population ciblée par le Carrefour accès loisirs?

Pierre Durand : Tout le monde est bienvenu, bien que nous priorisons les gens de notre arrondissement. Nous offrons plusieurs services dont des cours de francisation, dispensés sur la base d'une entente avec le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC). L'inscription à ces services augmente d'année en année. Par exemple, pour l'année 2012, nous avons eu 332 personnes inscrites en francisation.

Regards : Si vous aviez un dernier mot à partager avec nos lecteurs ce serait quoi?

Pierre Durand : Je pense qu'il y a un très grand travail qui se fait dans notre arrondissement. Les gens y travaillent avec passion. Je les encourage à continuer sur cette lancée. Bravo à toute la communauté.

Quincaillerie
PARENT

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



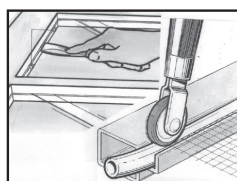
Service de peinture

SICO

Beauti-Tone
PAINT • 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!



Noël approche... attention à vos achats!



**Guillaume
CORRIVEAU**
Notaire fiscaliste et
médiateur familial

Le temps des fêtes et des cadeaux de Noël approche. Faites attention à vos dépenses. Afin de ne pas être pris avec trop de dettes en janvier, assurez-vous de vous fixer des limites et de faire un budget réaliste que vous respecterez. Le crédit n'est pas une option viable à long terme considérant les hauts taux d'intérêt.

Garantie prolongée

Attention aux garanties prolongées qui vous sont offertes. Les marges de profit des commerçants sur ces garanties sont d'environ 50 %. Pourquoi autant? Tout simplement parce que le coût des réparations est géné-

ralement égal ou inférieur à celui des garanties prolongées offertes. Nous avons la chance au Québec d'avoir la garantie légale qui dicte que le bien doit pouvoir servir à l'usage auquel il est normalement destiné pendant une durée raisonnable compte tenu de son prix. Nous ne pouvons vous cacher qu'elle est un peu plus difficile d'application, mais elle existe et plusieurs s'en sont prévalus avec succès. Si vous désirez tout de même une garantie prolongée, assurez-vous de bien connaître les inclusions et les exclusions de celle-ci.

Politique de retour et d'échange

Il n'existe aucune politique de retour ou d'échange selon la loi. Chaque commerçant est donc libre de décider de sa propre politique. Il est donc bien important, voire essentiel de s'informer de la politique du magasin avant d'acheter. Vous pourriez ne pas pouvoir retourner ou échanger l'article acheté.



Cartes-cadeaux

De plus en plus populaires, les cartes-cadeaux sont un présent idéal. Saviez-vous que s'il vous reste un solde de moins de 5 \$ sur votre carte, vous avez le droit d'exiger du commerçant qu'il vous remette cette valeur en argent? Attention, ceci ne s'applique pas pour les cartes multicommerces, comme la carte-cadeau du Carrefour de l'Estrie par exemple, qui vous permet d'acheter dans plus d'un commerce.

Joyeux temps des fêtes et consommez intelligemment!



Torréfacteur de café reconnu en Amérique du Nord, Café Vittoria a décidé d'offrir sa vaste sélection de cafés directement au grand public dans sa toute nouvelle boutique située au 1625, rue Belvédère Sud.

Nous avons une grande sélection de produits : chocolat chaud, sirops, tisanes, thés et bien évidemment du café, en grains et moulu présentés en emballages variés (sacs et cannes), de toutes les couleurs de torréfaction.

Vous pouvez même choisir de faire torréfier un café à votre choix parmi, entre autres, le Colombien Supremo, le Jamaïcain Blue Mountain ou encore l'Antigua du Guatemala. Durant les dix minutes nécessaires à la torréfaction qui se déroule devant vos yeux, profitez-en pour déguster gracieusement un café sous les bons conseils du personnel attentionné.

- **Torréfaction personnalisée sur place**
- **Grande variété de cafés venant des quatre coins du monde**
- **Produits spécialisés**

Boutique ouverte au public du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h

1625, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 564-8226
www.cafevittoria.com
boutique@cafevittoria.com



Par Catherine Fradette, comité Conte et crayon

Le temps des fêtes arrive...

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

- Fabriquer un calendrier où l'on écrit des mots doux pour l'enfant. À chaque jour, je lui lis le message qu'il a trouvé (ex. : « Tu as les plus beaux yeux du monde. », « Tu fais de bonnes blagues. », « J'apprécie ton aide pour ranger. »).
- Mettre un chiffre sur nos livres ou les livres empruntés à la bibliothèque. Fabriquer un calendrier avec un chiffre caché par jour. Le chiffre trouvé par l'enfant correspond à un livre. Je regarde le livre avec mon petit durant la journée. Le thème des livres peut être en lien avec l'hiver, les fêtes ou autre.
- Le calendrier pourrait aussi cacher des lettres pour en former des mots! Laisser aller votre imagination.

Un livre en cadeau, quel beau trésor pour l'enfant! Les gars comme les filles peuvent s'intéresser aux livres, Il est bien de choisir des thèmes selon l'intérêt de notre enfant.

Bon mois de décembre!
Le comité Conte et Crayon



**Le comité Conte & Crayon d'Ascot en Santé
invite les enfants et leurs parents à la prochaine :**

**Soirée
conte pyjama**



GRATUIT pour les enfants
de 0 à 5 ans et leur famille.

**Bienvenue à tous et toutes !
Collation et prix de participation**



**Le mardi 4 février 2014
à 18 h 30**
(les portes ouvriront dès 18 h 15)

Pour information :
Johanne Audet
819 342-0996
ascotensante@csrs.qc.ca

**CPE Les Amis du Globe
815, rue Thibault**





La lecture en cadeau!

Dans le cadre de son programme annuel « La lecture en cadeau », la Fondation pour l'alphabétisation s'allie comme porte-parole, la comédienne Marie Turgeon. Les gens sont donc invités à acheter un livre jeunesse neuf (pour les 0 à 12 ans), lequel sera remis à un enfant issu de milieu défavorisé, grâce à l'intermédiaire des libraires locaux.



MARIE TURGEON

Les points de chute pour les livres achetés sont la Coopérative de l'Université de Sherbrooke, le magasin Archambault de Sherbrooke, Librairie GGC de Sherbrooke et de Magog, Renaud-Bray du Carrefour de l'Estrie et la Bibliothèque Éva-Senécal.

L'an dernier en Estrie, la campagne « La lecture en cadeau » a permis de remettre 2 076 livres à autant d'enfants. Voici quelques établissements qui en ont bénéficié : CPE Balan-mousse du Centre communautaire de loisirs de Sherbrooke, CPE Les Amis du Globe, Famille Plus, Maison des grands-parents de Sherbrooke, Comité ÉLÉ d'Ascot en Santé, Comité Conte et crayon, École



des Quatre-Vents, École LaRocque, École Marie-Reine et École Sylvestre. Dans tout le Québec, 36 903 livres ont été remis aux enfants.

Pour plus d'information : www.lalectureencadeau.org

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

Les équipements de bureau
BOB POULIOT inc.
2002

Bur. : 819 563-1848
Fax : 819 346-4585
info@bobpouliotinc.ca

ROBERT «BOB» POULIOT

Réception 108

Une présentation qui a du goût!

- Service de banquets
- Buffet chaud, froid et méchoui
- Traiteur à domicile
- Cocktail, 5 à 7, Sushis

www.reception108.com

André Moreau
Télec. : (819) 562-3618
Cell. : (819) 678-2225

(819) 562-2223
1715, rue Dunant, Sherbrooke, Qc J1H 4A3

St Marc Ordinateur

Conseil Informatique
Formatage
Mise à niveau
Formation personnalisée
Réparation d'ordinateur
Réseau résidentiel

Téléphone : 819.823.9110
Messagerie : labroi2006@yahoo.fr

Marc Labrecque
Sur Rendez-vous Seulement



Le stress est-il bon ou mauvais?



**Dr Martin
BEAUREGARD**
Chiropraticien

Le stress est une perceptio qui apparaît lorsqu'on perçoit quelque chose comme un danger. S'il y a un danger dans notre environnement, c'est génial car notre corps répond de la façon la plus intelligente du monde. Le corps utilise toutes ses ressources pour que l'on puisse, soit combattre l'ours, le lion ou encore le tigre, peu importe notre animal dangereux de prédilection.

Imaginons que nous sommes notre cerveau et que nous sommes responsable d'une colonie de plus de 70 milliards de cellules servant à

son maintien, sa régénération et son développement et, surtout, sa survie. Nous avons un nombre limité de ressources. On perçoit un danger X. Nous allons mobiliser le maximum de ressources pour combattre ou se sauver. Pour ce faire on va :

- 1) Envoyer toute l'énergie aux muscles pour courir ou se sauver.
- 2) Augmenter le rythme cardiaque pour envoyer plus de sang aux muscles.
- 3) Augmenter la respiration pour avoir plus d'oxygène.
- 4) Augmenter la transpiration pour faire sortir la chaleur et les déchets.

Maintenant, pour encore plus augmenter nos chances de survie, on va couper les systèmes non nécessaires immédiatement. C'est-à-dire principalement notre système de ré-

génération, notre système immunitaire et la digestion. C'est pour ça que le stress devient « mauvais » pour la santé à long terme.

Le stress est une réponse bonne pour la santé lorsqu'il est appliqué au bon moment. Il nous permet de survivre. Le vrai problème est que notre cerveau ne fait pas toujours très bien la différence entre un danger réel et un danger fictif, comme parler en publique. C'est quand le stress devient chronique qu'il est mauvais.

Il y a deux solutions :

- 1) Se retirer de la situation.
- 2) Changer notre perception de la situation.

La deuxième solution est souvent plus enrichissante. Je vous souhaite une excellente perception.



Alimentation, remède contre le rhume ?



**Marilou
PERRON-TESSIER**
Cuisine collective
Le Blé d'Or

Le temps froid est bel et bien installé, annonçant la saison de la grippe et du rhume. Vous sentez-vous prêt à affronter ces vilains microbes ? Il est important de rappeler qu'un rhume apparaît lorsque votre système immunitaire est vulnérable. Et si l'alimentation pouvait vous aider à renforcer celui-ci.

Il n'y a pas d'études et de preuves directes affirmant que certains aliments permettent d'éviter le rhume ou la grippe. Toutefois, ils aident sans contredit à avoir un système immunitaire plus en santé et, par conséquent, d'être moins vulnérable face à ces infections. Une nuance importante! Voici donc quelques aliments à intégrer à son menu.

Selon la nutritionniste Hélène Baribeau, la vitamine C incite le système immunitaire à fabriquer davantage de lymphocytes T qui attaquent et détruisent un grand nombre de microbes. Toutefois, les mégadoses de vita-

mine C sont très peu efficaces pour éviter le rhume chez l'humain. Et encore moins pour le soigner. Une réputation surfaite puisque la vitamine C permet tout au plus de réduire très légèrement la durée de l'infection soit de 1 jour par an pour les adultes et de 4 jours par année pour les enfants. On retrouve la vitamine C dans les poivrons rouges, les kiwis, les oranges et le brocoli.

D'autres légumes sont bénéfiques pour stimuler les défenses immunitaires, notamment l'ail et l'oignon. Économique et pratique, l'oignon est une très bonne source d'antioxydants. La consommation d'oignon est également bénéfique au niveau des voies respiratoires.

Quant aux protéines que l'ont retrouvent dans la viande et ses substituts, elles apportent les acides aminés essentielles à la production d'anticorps.

Par ailleurs, les probiotiques sont des bonnes bactéries qui ont des effets bénéfiques sur la flore intestinale et le système immunitaire.

Le miel, quant à lui, est recommandé pour apaiser la toux. Et la bonne soupe réconfortante dans tout cela? Eh bien, sachez que

certaines constituants du bouillon de poulet « maison » pourraient procurer un soulagement des symptômes. La chaleur remplissant les voies respiratoires lorsqu'on le consomme favoriserait la dissolution du mucus. Cependant, ces effets ne sont pas perceptibles avec le bouillon commercial concentré de sel, de sucre et d'additifs.

Bref, il n'y a pas d'aliments particuliers qui nous permettent d'éviter le rhume ou la grippe. Cependant, il est démontré qu'une alimentation variée et équilibrée participe, d'une certaine façon, à nous forger un bon système immunitaire.

Références

BARIBEAU, Hélène. Grippe, rhume et alimentation en 10 questions, [En ligne], <http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=grippe-rhume-alimentation-en-10-questions-dietes> (Page consultée le 14 novembre 2013).

BERGERON, Emmanuelle. Le miel, plus efficace que le sirop contre la toux, [En ligne], <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2007121399> (Page consultée le 10 novembre 2013).

CÔTÉ, Stéphanie. Dans mon assiette [En ligne], <http://naitreetgrandir.com/blogue/dans-mon-assiette/2012/01/13/des-supplements-pour-prevenir-le-rhume/> (page consultée le 8 novembre 2013).

LABRECQUE TREMBLAY, Marie-Ève. Est-ce que l'alimentation fait partie du remède contre le rhume? [En ligne], http://www.peps.ulaval.ca/fileadmin/template/main/doc/nutritionnistes_service/alimentation_rhume.pdf (Page consultée le 10 novembre 2013).

DISPONIBLE À



Jean Coutu

1363 Belvedere Sud, Sherbrooke QC J1H 4E4

DÉCOUVREZ LE SECRET *Pour une Peau et des Cheveux Soyeux*



5\$ de rabais

Sur tout achat de 30 \$ et plus en pharmacie
Pharmacie François Maltais Belvédère Sud SEULEMENT sur présentation de ce coupon-rabais
Valide jusqu'au 31 janvier 2014





Débuter l'hiver du bon pied avec la marche nordique



**Par Evelyne Lapierre
coordonnatrice
Action Santé
Mont-Bellevue**

Je me suis longuement demandée de quelle activité physique j'allais parler dans cette chronique pour les mois de décembre et janvier. Le patin? Pas certaine qu'il y aura de la glace... La glissade, le ski de fond ou la raquette? Va-t-il y avoir suffisamment de neige? Finalement, j'ai opté pour une activité qui s'adapte à toutes les conditions météorologiques possibles pour nos hivers : la marche nordique.

Vous avez sûrement déjà vu dans la rue ces gens qui prennent des marches d'un pas soutenu avec leurs bâtons à la main. Ils ne reviennent pas nécessairement de monter le Mont-Bellevue, mais pratiquent la marche nordique. Plus précisément, il s'agit d'un exercice de marche accélérée en plein air. Les différences avec la randonnée pédestre sont la mise en pratique de différentes techniques, puis l'utilisation de bâtons (de marche ou de ski de fond) pour favoriser la propulsion.

Les bienfaits

La pratique de ce type de marche est toute indiquée pour épuiser les réserves addition-



nelles que l'on fera durant le temps des fêtes! Grâce aux mouvements des bras engendrés par les bâtons, tous les principaux groupes musculaires et articulaires du corps sont utilisés, ce qui rend la marche nordique beaucoup plus efficace que la marche conventionnelle.

Plusieurs avantages sont à tirer de la pratique de ce sport scandinave : accessible à tous les groupes d'âge, ce loisir se pratique partout, nécessite peu d'équipement, peut être exécuté à différents niveaux de difficultés, permet de dépenser plus de 40 % de notre dépense énergétique, soutient le développement musculaire, améliore le système cardiovasculaire, etc.

Une bonne idée cadeau!

Moyennant quelques frais, il est possible de se joindre à un groupe pour pratiquer cette activité avec d'autres gens et pour développer des techniques de marche efficaces. Au Mont-Bellevue, Chinook aventure propose des entraînements (www.chinookaventure.com). et Sercovie offre aux 50 ans et plus cette activité de plus en plus populaire (www.sercovie.org).

Bien que ce sport requiert peu d'équipement, il pourrait être un beau cadeau du Père Noël que d'offrir une paire de souliers de sport ou de bottines de randonnées et des bâtons de marche pour emboîter l'hiver du bon pied!

Inscription Programmation hiver-printemps 2014



**Centre Communautaire
de Loisirs Sherbrooke**
Début des activités dès le 13 janvier
Programmation complète en ligne

3 façons de s'inscrire

En ligne : www.loisirsherbrooke.com
Par téléphone : 819 821-5601
Au secrétariat : 1010, rue Fairmount



**Préinscription
5 % de rabais
jusqu'au
19 décembre**

Adultes

Conditionnement physique
Hockey cosom
Zumba + Toning + Gold
Cours de cuisine
Conférences variées
Danse : country + sociale + latine
Initiation : ordinateur + Office + Wordpress
Peinture : huile + aquarelle + acrylique

Jeunesse

Gym et danse bout d'chou
Patin + badminton + soccer + cheerleading
Art du cirque + danse créative
Samedis sautés (jeux gonflables)

Services et activités

Quilles
Fêtes d'enfants
Location de salle
Accès Internet



LE RUISSEAU PARÉ : premier médecin canadien-français de Sherbrooke



**Jean-Marie DUBOIS et
Gérard COTÉ**
membres du Comité
de toponymie de la
Ville de Sherbrooke

Ce ruisseau pérenne de près de 3 km de longueur prend sa source au sud du monastère des Missionnaires de Mariannahill. Son principal tributaire est le ruisseau des Parcelles qui draine la partie sud du campus Principal de l'Université de Sherbrooke et qui s'y jette, entre le chemin de Sainte-Catherine et le boulevard de l'Université. Le cours du ruisseau Paré est demeuré presque naturel à l'ouest de la rue Galt Ouest, mais il est entièrement redressé à des fins agricoles à l'est de cette rue. En effet, le bassin du ruisseau est agricole jusqu'au milieu des années 1960, mais il devient progressive-

ment en majeure partie forestier avec la plantation de pins de l'Université de Sherbrooke au début des années 1980 et l'abandon de la ferme des Missionnaires de Mariannahill à la fin des années 1980. Le ruisseau est nommé au début des années 1950 d'après le nom de la rue Paré qu'il traverse. Le toponyme n'est cependant officialisé par la Commission de toponymie du Québec qu'en 1996.

Frédéric Toussaint Paré est né à Longueuil en 1837. Il étudie avec un professeur privé avant de poursuivre au Séminaire de Saint-Hyacinthe de 1853 à 1858, devenant cette année-là médecin. En 1862, il est le premier médecin canadien-français de Sherbrooke. Pendant plus de

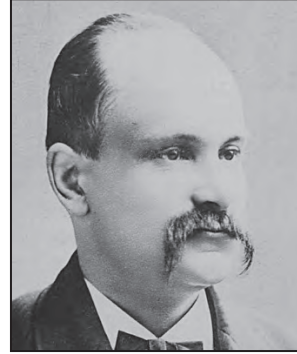


Photo : Collection de la Société d'histoire de Sherbrooke IS-4PN41A100

30 ans, il soigne la population avec dévouement. Il porte une attention particulière aux pauvres et soigne gratuitement les Sœurs de la Charité de Saint-Hyacinthe de l'Hospice du Sacré-Cœur. En 1873, il est élu deuxième vice-président de la Société Saint-Jean-Baptiste. Il est commissaire pour l'érection civile des paroisses du diocèse de Sherbrooke pendant plusieurs années, jusqu'à son décès. En 1875, il participe aussi à la fondation de l'Hospice du Sacré-Cœur, qui devient en 1954 l'Hôpital D'Youville. Il décède en 1896 dans sa résidence de la rue King. Il était très apprécié autant de la communauté, tant anglophone que francophone.



JOYEUSES FÊTES et BONNE ANNÉE !



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

La période du temps des fêtes est l'occasion idéale pour échanger avec la famille, les parents, les amis et les voisins. C'est le temps de faire une pause et de se réjouir autour d'une bonne table ou lors d'une soirée festive. Profitons-en pour se dire que l'on s'aime.

Pour certains, ce sera le départ vers la famille éloignée. La maison sera vide pour quelques jours. Demandez à des voisins ou des amis de venir faire un tour pour vérifier les lieux. Vous pouvez également le faire auprès des membres de la Surveillance de quartier.

Assurez-vous que vos portes sont bien barrées et que les journaux et Publi-Sac sont bien ra-



massés. Vos « gardiens » pourront faire des traces dans l'entrée et des pas dans la neige pour simuler votre présence. Ces quelques marques indiqueront aux « visiteurs indésirables » que vous êtes à la maison ou que celle-ci est surveillée.

Au nom des membres de la Surveillance de quartier de l'Arrondissement du Mont-Bellevue, je vous souhaite de très joyeuses Fêtes. Que l'An nouveau vous apporte de la joie, du plaisir et beaucoup de bonheur. Mais, avant tout, la SANTÉ et la sérénité.

Prenez soin de ne pas conduire si vous prenez un verre.

À la prochaine.

Surveillance de quartier de l'arrondissement du Mont-Bellevue
info@surveillancedequartier.org
www.surveillancedequartier.org

**solution
du
sudoku
de la
page 19**

7	3	2	6	5	1	4	9	8
5	1	8	9	7	4	6	2	3
9	4	6	2	8	3	7	1	5
6	5	9	8	1	7	3	4	2
3	2	7	4	9	6	8	5	1
1	8	4	5	3	2	9	6	7
8	7	5	1	4	9	2	3	6
2	9	3	7	6	5	1	8	4
4	6	1	3	2	8	5	7	9



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

Programmation 2013-2014

Début des activités : 13 h à 16 h. Cartes, dards, baseball poches, dominos et crible.

Chaque 1^{er} jeudi du mois : bingo de 10 h à 11 h 30, suivi d'un repas.

5 décembre : Dîner de Noël

12 décembre : Pause du temps des fêtes

9 janvier : Reprise des activités

6 février : Spécial Saint-Valentin

Cordiale invitation à tous nos membres et à toutes les personnes désireuses de se joindre à notre groupe et de passer un bon moment.

Informations : Madeleine Côté : 819 346-7829

AEIFA-DIRA

Saviez-vous que c'est un ensemble d'indices qui peut nous amener à soupçonner la maltraitance. La perte de sommeil, la méfiance, le changement dans les comportements, le manque d'hygiène, la confusion, la faible estime de soi peuvent correspondre à plusieurs types de maltraitance. Il faut toutefois être vigilant pour analyser le contexte car parfois, les indices observés peuvent correspondre à un problème de santé. Vous connaissez quelqu'un victime d'abus? Osez dénoncer ces gestes! L'association estrienne pour l'information et la formation des aînés (AEIFA-DIRA) peut vous informer et vous aider! C'est gratuit et confidentiel : 819 346-0679

FAMILLE ESPOIR

ET CARREFOUR COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Activités adultes/famille

Groupes d'achats économiques

Coopérons pour faire des économies. Coût d'adhésion 5 \$. Le jeudi 12 décembre de 13 h à 15 h.

Café-causerie familial

Parents, enfants et aînés sont bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café! Tous, les jeudi dès 9 h jusqu'au jeudi 12 décembre.

Dîner-rencontre

Dès 12 h, une soupe est servie, suivie d'une séance d'information, d'une activité ou d'une sortie. C'est l'occasion de s'enrichir et de partager en groupe. Le jeudi 5 décembre, le sujet de la rencontre portera sur les hausses d'Hydro-Québec avec Sylvie Bonin de l'ACEF-Estrie.

Chorale « Harmonie des peuples »

Le vendredi de 18 h 45 à 20 h 45 à l'église Précieux-sang.

Activités occasionnelles

- Sortie Culture du Cœur

- Soirée interculturelle

- Soirée Cinéma Familiale

- Sorties familiales

Informez-vous!

Activités jeunesse!

Samedi Jeunesse

Ateliers de peinture à l'eau, sport, bricolage pour les enfants de 4 à 13 ans. Activités spéciales pour les jeunes de 9 à 13 ans. Les samedis de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 14 h 45.

Une place pour moi!

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

Halte-garderie

Répit parental pour enfant de 6 mois à 5 ans le mercredi de 9 h à 16 h et le vendredi de 9 h à 12 h. Places limitées. Informez-vous.

Famille Espoir est situé au 1520, rue Dunant à Sherbrooke.

Tél. 819 569-7923/info@familleespoir.ca/www.familleespoir.ca

Prenez note que Famille Espoir fermera ses portes pour la période des Fêtes, soit du 23 décembre au 6 janvier 2014.

CARREFOUR ACCÈS LOISIRS

Programmation hiver 2014 au CAL

Vous recevrez dans votre Publi-sac du 17 ou 18 décembre 2013 le dépliant des activités d'hiver au Carrefour accès loisirs. Les rabais accordés aux familles s'appliqueront. La programmation complète apparaîtra vers la mi-décembre sur le site www.carrefouraccésloisirs.com Vous pourrez dès ce moment-là vous inscrire par courriel ou en téléphonant au **819 821-1995**. Les heures d'inscriptions au centre seront inscrites sur le site.

Le CAL sera fermé du 24 décembre au 2 janvier inclusivement.

Joyeuses Fêtes à tout le monde!

COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

Commun' Action Ste-Jeanne d'Arc Inc. est un organisme sans but lucratif qui œuvre depuis plus de 13 ans dans la communauté. Notre objectif : briser l'isolement et favoriser la prise en charge des besoins par la communauté.

Activités et services proposés :

Repas-dépannage :

Repas complet pour aussi peu que 2 \$ / personne. Les mercredis et jeudis entre 11 h et 12 h. Réservation nécessaire.

Partici-bouffe :

Pour préparer, cuisiner et manger en bonne compagnie, à coût



Jean Rousseau
Député
Compton—Stanstead



Circonscription
5142, boul Bourque
Sherbrooke (Québec)
J1N 2K7
Tél. : 819-347-2598
Télé. : 819-347-3583



Salles de réceptions
(à l'ancienne Romaine)
1925, rue Belvédère Sud
Accueillons jusqu'à 300 personnes
24 heures / 365 jours
819 542-2181 : sur place
819 542-1925 : réservations
819 993-5336 : soir, week-end ou urgence
Courriel : J1H5S1.1925.BS@hotmail.fr
Équipements et fournitures de restaurant



modique. Les mardi de 13 h à 18 h.
Inscription obligatoire 819 239-9444.

L'inter-génération :

Pour ceux qui aiment créer de leurs mains : tricot, artisanat, etc. Tous les lundis de 13 h à 16 h. Activité gratuite.

Dépannage vestimentaire :

Vêtements et accessoires à prix très modiques. Ouvert du lundi au jeudi de 13 h à 15 h.

Toutes nos activités ont lieu au sous-sol de l'église Sainte-Jeanne-d'Arc, 1000, rue Galt Ouest (accès via la porte de coté sous la passerelle).

Activités à venir

Diner de Noel :

Mercredi le 25 décembre, de 11 h à 16 h, bienvenue aux personnes seules et aux familles à revenus modestes. Repas traditionnel, animation, prix de présence, cadeaux pour les enfants.

Repas servis de 11 h 30 à 13 h. **ENTRÉE GRATUITE!**

Inscription (pour les enfants) et informations : 819 239-9444

MAISON DES GRANDS-PARENTS DE SHERBROOKE

GRANDS-PARENTS DE CŒUR RECHERCHÉS

La Maison des Grands-Parents cherche des bénévoles aînés qui aiment l'écriture et l'échange avec des jeunes. Cette année, nous avons un nouveau projet de correspondance en français avec deux classes de 4^e, 5^e et 6^e années de l'école Elementary School de Lennoxville et avec des jeunes en classe d'accueil de l'école Larocque. Les grands-parents se réunissent toutes les deux semaines (le mercredi, de 10 h à 11 h 30) à la Maison des Grands-Parents. Si ce projet vous intéresse et ou si vous désirez plus d'informations, contactez-nous au 819 820-9803. Nous avons débuté un club de

tricot, tous les jeudis en avant-midi. Joignez-vous au groupe de joyeux grands-parents.

FAMILLE PLUS

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

- Lundis animés : les lundis de 9 h à 11 h (Parent-Enfant)
- Matinées Parents : les jeudis de 9 h à 11 h (Halte-Garderie gratuite disponible pendant l'activité)
- Halte-Garderie : mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30 (Réservations le lundi matin entre 9 h et midi)
- Activités Familiales
- Divers programmes les mardis (Halte-Garderie gratuite disponible pendant les divers programmes)
- Cotisation familiale annuelle : 10 \$

Pour informations : 991, rue Kingston Sherbrooke, (Québec) J1H 3S2
Tél. : 819 822-0835 / Téléc. : 819 822-0835 /

familleplus@qc.aira.com

Blog : www.famille-plus-sherbrooke.blogspot.com

INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT CLSC

Local : 1945, rue des Grands-Monts, app. 9 et 10

Intervenantes de quartier Ascot :

Marie-Pier : 819 570-4000 / Marie-Claude : 819 212-1997 /

Arzemia : 819 829-8098

DEMANDE D'AIDE : sans rendez-vous

Tous les MARDIS de 13 h à 16 h.

Tous les JEUDIS de 9 h à 12 h.

LOCAL OUVERT : échanges, loisirs et invités

Tous les MARDIS entre 16 h et 19 h (pour adultes).

FRIPERIE GRATUITE ET CAFÉ-RENCONTRE

Tous les VENDREDIS entre 9 h et 12 h.

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Les DERNIERS JEUDIS du mois de 13 h à 15 h.

Infirmière, éducatrice et travailleuse sociale sur place.

SERVICES DE PÉDIATRIE SOCIALE

Dre G. Beaulieu et Dr F. Livernoche : 819 570-4000

Local fermé le lundi



sudoku

Solution en page 17

						4	9	
5	1	8						
			2	8	3		1	
6	5							
3			4	9		8		
						9	6	7
					9		3	6
			7	6	5			
4		1						



petites annonces

Seulement 1 \$ / ligne

SOUTIEN INFORMATIQUE

Je suis dans la cinquantaine, alors j'ai beaucoup d'expérience, et j'en suis un passionné. Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données à partir de 40 \$. Pour me contacter, demander Marc (ou laisser un message) : 819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.

GARDERIE LES YEUX DU CŒUR INC

Installation de 42 places à 7 \$ par jour. Située en face du parc Belvédère, au 505, rue Thibault. Linda ou Denis (propriétaires), au 819 346-2936. *Bienvenue!*

CRÉATIONS YOGY (Huguette Joannette)

Cartes pour toutes occasions. Cours sur demande, démonstrations sur demande : joannetehuguette@videotron.ca / Tel:819 791-4634.



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