



CLUB TISSUS

1279, rue Grégoire, Sherbrooke
819 569-8104

Des bénévoles d'exception

PAGES 2 À 9



G-CONOMI\$E
SHERBROOKE ET WINDSOR
SPÉCIAUX DU MOIS
Pages centrales

(Photo Sherbrooke.info - Jérémy Trudel)


lachance

Magasinez en ligne:
lachance.qc.ca

Pour l'achat d'une maison
ou la location d'un logement,
pensez Lachance!



Habitation
résidentielle
et locative

OUVERT 7 JOURS
819 820-1545

>15480-1



ÉQUIPE
ABINADER
NOTAIRES

1435, rue King Ouest, Sherbrooke
47, rue Laurier, Magog
819 300-2777



EN TOUTE
CONFIANCE

**Me Olivier
Abinader,**
notaire / président fondateur

>5778-1

À 86 ans, elle ne veut surtout pas s'arrêter

MARIKA VACHON

marikavachon@icimedias.ca

GÉNÉROSITÉ. Démarrer une friperie, un club de lecture ou de tricot n'effraie pas la bénévole Louise-Marie Thibaudeau, octogénaire et pionnière de nombreux projets du Centre des femmes La Parolière depuis les douze dernières années.

Mme Thibaudeau est une infirmière retraitée qui exerçait ses fonctions dans le réseau de la santé, surtout auprès des femmes. Elle a d'ailleurs fait la promotion de la santé dans les milieux scolaires de l'Estrie durant plusieurs années.

C'est son intérêt à la fois de travailler avec les femmes et de faire de l'écoute active qui l'a encouragée à rejoindre l'équipe du Centre des femmes La Parolière.

« J'ai beaucoup appris avec l'écoute active. Dans mon métier, j'étais portée à interroger et prodiguer des conseils, ça m'a enseigné à prendre le temps d'écouter. Je trouve que c'est un service tellement important. J'ai beaucoup aimé et ça m'a également impactée dans ma vie personnelle », indique Mme Thibaudeau en soulignant l'aspect « très valorisant » de cet apprentissage.

Ayant « toujours été habituée à en faire beaucoup », elle a demandé à la responsable de réaliser plus de tâches selon leurs besoins. « Quand ils avaient quelque chose à me donner, j'étais là pour répondre », mentionne la dame de 86 ans qui offre sa présence hebdomadairement depuis douze ans.

« J'ai créé la friperie de l'organisme, j'ai animé des activités, j'ai donné des ateliers de fleurs, de tricot et j'ai démarré le club de lecture », détaille la Sherbrookoise.

Le groupe de lecture est un projet qui tient à cœur Mme Thibaudeau, même si au départ, il n'était pas « si populaire » auprès des femmes. L'activité a pour but de réunir les femmes après la lecture d'un livre et partager leurs impressions.

« À un certain moment, j'hésitais à le continuer, mais je n'ai pas cessé de croire au projet. On était deux dans le club et les responsables avaient un peu perdu espoir au projet et j'ai tenu à le conserver. Aujourd'hui, près de six ans plus tard, nous avons une liste d'attente et des groupes de 8 à 10 personnes. Je suis excessivement fière de ça », partage l'amatrice de lecture.

Être bénévole pour l'organisme s'avérait une façon pour elle de continuer à « partager la santé sous toutes ses formes ». Cette idée s'arrime avec la mission du Centre La Parolière qui vise à encourager l'épanouissement des femmes à travers plusieurs ateliers, conférences et activités sociales qui s'adressent « à la tête, au cœur et au corps ».

Mme Thibaudeau fait du bénévolat depuis l'âge de 25 ans. Alors qu'elle était une jeune mère de famille, elle s'était impliquée avec des religieuses dans l'ouverture de la Villa Marie-Claire, un centre de réadaptation pour mères en difficulté.

Durant sa carrière et sa pause d'emploi pour s'occuper de ses trois enfants, elle se gardait toujours un peu de temps pour effectuer du bénévolat dans des organismes de Sherbrooke.

« J'ai 86 ans et j'en réalise encore. Il me reste plusieurs années pour en faire », conclut-elle en souriant.



Louise-Marie Thibaudeau est bénévole depuis douze ans pour le Centre La Parolière. Elle est à la source de nombreux projets que les femmes bénéficient aujourd'hui.

(Photo Sherbrooke.info - Marika Vachon)

Un grand cœur depuis plus de 34 ans

MARC-ANDRÉ FORTIN

mafortin@icimedias.ca

MUSIQUE. Rénaud Talbot ne compte pas les heures, surtout lorsque vient le moment de faire du bénévolat à Sherbrooke. Il s'implique auprès de plusieurs organismes, dont le Festival des harmonies et orchestres symphoniques du Québec (FHOSQ) depuis plus de 34 ans.

Pour M. Talbot, c'est naturel de donner de son temps sans rien demander en retour.

« Au lieu de rester à la maison et ne rien faire, j'aime bien mieux aider. Ce sont mes parents qui m'ont transmis cette générosité. Mon père a toujours eu trois emplois, il travaillait tout le temps. J'ai été élevé avec l'importance d'aider les autres », mentionne-t-il.

Son histoire avec le bénévolat a débuté lorsque son fils, maintenant âgé de 42 ans, l'a mis au défi en maternelle de s'impliquer bénévolement pour le comité des parents. Par la suite, il s'est fait mettre au défi par un ami de se joindre à lui pour le FHOSQ. À ce moment, c'était la deuxième édition de ce festival à Sherbrooke.

M. Talbot a été le chef de la sécurité pendant plusieurs années. Il adore s'impliquer auprès de cet événement qui est très important à ses yeux.

« J'aime vraiment ça, ça me fait du bien. Je faisais le tour de mes écoles, c'était amusant. Il ne faut pas prendre le bénévolat comme une tâche. Je le fais parce que j'aime ça ».

Celui-ci affirme être entouré de musiciens dans la vie de tous les jours, dont sa femme, ses deux filles et son fils. De son côté, il a arrêté au secondaire, mais la musique fait partie intégrante de sa vie.

« J'ai toujours de la musique dans les oreilles. Si je fais plusieurs heures de voiture, je vais écouter de la musique tout le long, c'est vraiment important pour moi. »

La définition d'un bon bénévole est assez claire dans la tête de Rénaud Talbot : il faut être autonome et serviable.

« Selon moi, c'est quelqu'un qui peut voir arriver les coups. Le but quand tu es bénévole est que tout se passe bien. Il ne faut pas que tu sois une béquille », estime-t-il.

M. Talbot s'attriste que les organismes et les événements aient de la difficulté à recruter des bénévoles. Il dénonce que donner sans rien espérer en retour s'est perdu avec le temps.

« On voit parfois des jeunes très vaillants, d'autres qu'ils ne veulent pas être là. Je remarque que les organismes ont de la misère à trouver des jeunes. J'ai l'impression que le bénévolat n'est plus ce que c'était, il est bien plus difficile de convaincre des gens », lance le Sherbrookoïse.



Rénaud Talbot trouve son plaisir en faisant du bénévolat depuis des décennies.

(Photo Sherbrooke.info - Marc-André Fortin)

Un don de soi à sa communauté

JÉRÉMY TRUDEL

jtrudel@icimedias.ca

DÉVOUEMENT. Une bénévole dans l'âme, Catherine Thibodeau tient à cœur le bien-être de ses concitoyens. Elle s'implique depuis maintenant près de 10 ans avec Moisson Estrie à aider sa communauté ayant besoin de l'aide alimentaire.

« Je considère avoir été choyée par la vie, lance d'entrée de jeu Mme Thibodeau. Je n'ai jamais manqué de rien, ni sur la table, ni dans mon portefeuille. Quand je regarde comment vivent certaines personnes qui ont besoin de nos services aujourd'hui, je réalise la chance que j'ai eue. »

Catherine Thibodeau a aménagé à Sherbrooke en 2014. Déjà bien impliquée comme bénévole lorsqu'elle demeurait à Drummondville, la retraitée n'a pas tardé à trouver un autre milieu où offrir de son temps.

« Je venais à peine d'arriver que j'ai commencé à chercher un organisme qui rejoignait mes valeurs et c'est comme ça que j'ai rejoint la famille de Moisson Estrie. Maintenant que j'ai du temps pour moi, je trouve ça important de m'en servir pour redonner à ceux qui en ont besoin », insiste-t-elle.

« FAIRE LA DIFFÉRENCE »

Pour la bénévole de 70 ans, ses heures passées chez Moisson Estrie ne sont pas synonymes de travail. Il s'agit davantage d'un moment de générosité pour des gens qui « méritent de respirer un peu », surtout en constatant que plusieurs personnes peinent à rejoindre les deux bouts dernièrement. D'ailleurs, c'est de savoir que ses efforts font une différence dans la vie de plusieurs personnes qui motive Catherine Thibodeau à venir donner de son temps. « Ce sont des gens qui n'ont pas demandé à être dans la misère et souvent en raison de circonstances hors de leur contrôle. Je trouve ça important de ne pas les juger et de faire tout ce que l'on peut pour leur venir en aide. On ne fait jamais ça pour la reconnaissance, mais j'admets que c'est gratifiant de sentir que les gens apprécient le service qu'on leur rend. »

Se considérant toujours en pleine forme (son entrain et son sourire contagieux sur le plancher en faisant la preuve), Mme Thibodeau assure qu'elle poursuivra son bénévolat jusqu'à ce qu'elle n'en soit plus capable. Celle qui donne deux jours de sa semaine et parfois plus à l'organisme affirme que son âge ne l'empêche aucunement d'apporter de la vitalité dans son quotidien.

« J'adore ce que je fais, alors je compte continuer jusqu'à ce que mon corps me dise que c'est assez, et peut-être même encore un peu après, mentionne-t-elle en riant. Tant et aussi longtemps que je vais sentir que je fais une différence, je vais me présenter ici avec la même énergie que j'ai tous les jours. »

Pour Catherine Thibodeau, rentrer « au boulot » chez Moisson Estrie est toujours un moment joyeux. (Photo Sherbrooke.info - Jérémy Trudel)



La spécialiste des livres chez Estrie Aide

MARIKA VACHON

marikavachon@icimedias.ca

PORTRAIT. La section des livres chez Estrie Aide a été « mise à la main » de la bénévole Violette Mailhot et son équipe qui ont réorganisé l'entièreté de l'espace.

C'est son intérêt pour les livres qui a poussé M^{me} Mailhot à chercher un bénévolat dans le domaine littéraire en 2020. Ayant en tête de travailler dans une bibliothèque, c'est alors que l'occasion de s'impliquer dans la section des livres chez Estrie Aide s'est présentée à elle.

« Ça faisait longtemps que personne ne s'en occupait, c'était en désordre. J'ai replacé tout ça en ordre avec ma petite équipe. J'ai réorganisé tout le département et l'ai restructuré », partage la Sherbrookoise de 67 ans.

Depuis son arrivée, les livres sont séparés par genre littéraire et sont triés selon « les meilleurs choix » et leur état. « On y va d'après notre expérience et ce qui se vend. Ceux qui ne seront pas sélectionnés seront donnés. », indique la bénévole qui s'implique près de huit heures par semaine dans l'organisme.

Selon M^{me} Mailhot, cette remise à l'ordre aurait « plus que doublé » les ventes de livres depuis 2020. « C'est un département très productif, on a réorganisé le tout à notre façon. On a réussi à l'optimiser », raconte-t-elle.

Outre la vente et le tri de livres, la bénévole peut parfois porter le chapeau de conseillère lorsque quelqu'un cherche un type d'ouvrage. Le contact client dans le milieu communautaire est un aspect de son travail qu'elle aime particulièrement.

« Il y a de l'amitié qui se développe avec les gens et même avec les employés. Toute cette chaleur humaine qui se propage autour de toi, c'est agréable. On rencontre des personnes de différents milieux qui ont de beaux parcours », partage l'ancienne technicienne en génie mécanique.

Par son implication des trois dernières années, elle a encouragé quelques-unes de ses amies à rejoindre l'équipe d'Estrie Aide.

Avant cette expérience de bénévolat, M^{me} Mailhot a œuvré à la maison des grands-parents de Sherbrooke et a offert de l'aide à la lecture pour les classes d'intégration pour des enfants de l'école Larocque.



Violette Mailhot s'occupe de la section des livres chez Estrie Aide depuis plus de trois ans. Son intérêt pour la littérature et la rencontre de nouvelles personnes la motivent grandement dans son bénévolat. (Photo Sherbrooke.info - Marika Vachon)

Bénévoles d'exception

Animé par l'amour du sport

JÉRÉMY TRUDEL

jtrudel@icimedias.ca

PASSION. Bénévole dévoué depuis près de 35 ans, Michel Montmigny est « partout » lorsqu'il est question de sport à Sherbrooke. Impliqué dans une multitude de tournois et d'événements dans la région, le septuagénaire mentionne qu'une chose en particulier le pousse à donner de son temps en aussi grande quantité : l'amour du sport.

« Il faut que ce soit plaisant. Autrement, pourquoi est-ce j'investirais autant de temps ? Heureusement, c'est très facile d'avoir du plaisir ici », lance M. Montmigny pendant une journée de bénévolat au Tournoi provincial Peeewe-Bantam de Sherbrooke.

Aujourd'hui, Michel Montmigny « donne le temps qu'il a à donner » dans plusieurs tournois de hockey et de baseball de Sherbrooke. Il s'est longtemps impliqué dans les conseils d'administration d'événements comme le Novice-O-Rama et la Classique Pif, mais a commencé comme responsable de l'équipement pour le hockey mineur de Fleurimont. C'est d'ailleurs là qu'il dit être tombé en amour avec le bénévolat.

« Je me souviens clairement d'un moment en particulier. Je remettais à un jeune garçon son tout premier équipement de gardien de but. Ses yeux se sont illuminés, se remémore-t-il avec le sourire. C'est pour des moments comme ça que je continue à m'impliquer au-delà de ma retraite. Avant toute chose, le sport, surtout

pour les jeunes, c'est pour s'amuser. Si je peux contribuer à ça à ma façon au travers des tournois, j'ai accompli ma tâche. »

UNE PASSION PARTAGÉE

Si les autres bénévoles avec qui il travaille sont d'accord pour dire que Michel est un bénévole exemplaire, ce dernier insiste sur le fait que tout ce qu'il fait ne représenterait rien sans l'aide de tous ceux qui répondent présents pour faire fonctionner la machine que représente un tournoi.

« C'est certain que c'est plaisant de voir que mon travail est reconnu, admet-il. Cependant, je mentirais si je disais que j'étais le seul à m'impliquer à ce point. Il y a des dizaines de bénévoles qui travaillent tout aussi fort et qui

rendent possibles ces événements. »

Il ajoute que c'est en partie le lien qu'il crée avec eux qui l'entraîne à revenir semaine après semaine.

« Ce qui me motive, ce sont les amitiés qui se forgent au fil du temps. Les bénévoles dans le monde du sport, ce sont tous des passionnés qui se rassemblent et qui forment une grande famille. On se surnomme les TLM (toujours les mêmes), puisqu'on est toujours dans l'action. »

Michel Montmigny assure que les Sherbrookoïses le retrouveront encore longtemps dans les arénas et les stades de Sherbrooke, puisque cet amour du sport est toujours aussi fort.



Pour Michel Montmigny, le bénévolat est aussi une question d'amitié. Le voici, au centre, en compagnie de ses fidèles compagnons, Jonathan Roy et Sylvain Donahue. (Photo Sherbrooke.info - Jérémy Trudel)

Une présence chaleureuse auprès des aînés

JÉRÉMY TRUDEL

jtrudel@icimedias.ca

JOIE DE VIVRE. Françoise Mercier entame sa 21^e année de bénévolat chez Rayon de Soleil, un organisme dédié au bien-être des personnes âgées. Affichant toujours un sourire radieux, elle assure que ce sont les bénéficiaires qui rendent sa « tâche » aussi merveilleuse.

« Je les aime assez!, lance-t-elle d'entrée de jeu. Il n'y a rien de plus beau que de voir leurs yeux briller lorsqu'ils arrivent le matin, de discuter et de rire avec eux. C'est ce qui me motive à rentrer chaque matin et qui me donne ma bonne humeur. »

Son attitude et son implication dans l'organisme ne passent pas inaperçues des autres bénévoles. Ceux-ci la considèrent comme un membre indispensable de leur équipe. « Si on demande à Françoise pourquoi elle fait du bénévolat, elle vous répondra que c'est parce qu'elle aime les gens qui viennent à Rayon de Soleil. Elle prend le temps de leur parler et eux lui apportent beaucoup par leur sourire et leur appréciation », explique la coordonnatrice de Rayon de Soleil, Martine Auray.

Françoise Mercier est la bougie de Rayon de Soleil. Elle s'implique dans pratiquement toutes les sphères de l'organisme, notamment en tant que membre du conseil administratif. Après un accident de travail qui a mis fin à sa carrière professionnelle, elle mentionne que découvrir le bénévolat lui a permis de retrouver la vie active qu'elle avait auparavant.

« J'ai toujours été très dynamique, insiste-t-elle. J'étais très manuelle, je faisais du ski de fond et des arts martiaux. Un jour, je me suis blessée gravement au dos en soulevant une charge et ça m'a forcé à me déplacer avec une canne ou une chaise roulante. Ça a été un énorme choc. »

Ces moments ont été particulièrement difficiles pour M^{me} Mercier. Cependant, sa mère, qui était également bénévole chez Rayon de Soleil à ce moment, lui a fait découvrir l'organisme et lui a permis de se remettre sur pieds.

« Je ne mentirai pas, j'ai trouvé ça très dur. Quand j'ai vu à quel point le bénévolat m'apportait non seulement du plaisir, mais me permettait de retrouver la forme, ça a été une énorme source de motivation. Maintenant, je marche sans aide et je suis plus heureuse que jamais », partage-t-elle, un grand sourire aux lèvres.

Approchant bientôt les 70 ans, Françoise Mercier assure qu'elle a la même énergie, sinon plus, que lorsqu'elle a commencé son bénévolat. « Ça me fait sentir vivante. On a tellement une belle équipe et une merveilleuse clientèle. J'ai l'intention de continuer ici encore longtemps », conclut-elle.

Françoise Mercier indique que c'est le temps passé en compagnie des bénéficiaires de Rayon de Soleil qui lui donne un sourire constant. (Photo Sherbrooke.info - Jérémy Trudel)



Donner pour le plaisir

MARC-ANDRÉ FORTIN

mafortin@icimedias.ca

FAMILLE. Le plaisir est la chose la plus importante pour Alain Thivierge, un bénévole qui s'implique depuis une trentaine d'années dans de multiples organisations sportives. Cette passion pour le bénévolat s'est transformée avec le temps en une histoire de famille.

Depuis une vingtaine d'années, ses enfants, sa conjointe et maintenant ses petits-enfants, s'engagent auprès de la Classique Pif. Pour M.Thivierge, il est inutile de faire du bénévolat si le plaisir n'est pas là.

« Aller de reculons est la pire erreur d'un bénévole », affirme celui qui est vice-président de la Classique Pif depuis plus de 25 ans.

Ses débuts dans le monde du bénévolat sont en grande partie grâce à son fils à la fin des années 80. M. Thivierge a été entraîneur au hockey et au baseball tout au long de son parcours. Il a entre autres été l'un des fondateurs du tournoi Peewee de Fleurimont en 1994. Il a piloté ce tournoi pendant plus de 15 ans. Parallèlement il a aussi été président de Baseball Fleurimont pendant de nombreuses années.

« Par la force de mes choses, je suis devenu bénévole au Pif. Je m'occupais des kiosques de boissons. Un peu plus tard, j'ai embarqué sur le conseil d'administration », dit-il.

UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Alain Thivierge est très fier que sa famille s'engage avec lui dans plusieurs de ses organisations.

« C'est dans leur sang. Mes petits-enfants viennent faire du bénévolat avec nous et offrir du temps. Ils ont un grand coeur, tout le monde a du fun », partage-t-il en ajoutant que son gendre, Vincent Létourneau, aide Jean-Charles Doyon avec sa collecte des denrées en prenant une partie de l'arrondissement de Fleurimont avec son équipe de bénévoles, depuis 10 ans.

Pour lui, le bénévolat est plus que de l'entraide, c'est « un mode de vie ».

« Il faut que tu aies du plaisir parce que sinon ça peut devenir un fardeau, ça peut être très long. Tu ne seras pas heureux. Je m'occupe d'une partie des bénévoles au Pif. Chaque année, les gens viennent me voir en me disant de ne pas les oublier, parce qu'il se forme une petite communauté, c'est une opportunité de se faire du fun ».

Un bon bénévole se définit à la fois par son engagement, mais également la passion selon lui.

« Il faut que tu sois passionné. Pas besoin d'être le meilleur et d'être investi partout. Si tu aimes ça et que tu es discipliné, tu peux être un bon bénévole », assure-t-il.

Le Sherbrookoïse, natif de la Beauce, estime que le bénévolat n'est pas nécessairement en danger.

« Je trouve que les jeunes s'impliquent quand même bien de temps en temps. Une journée ou deux, il n'y a pas de problème. C'est quand il faut qu'il commence à s'impliquer de manière récurrente dans un comité. Je trouve que les jeunes sont tellement occupés en ce moment. Aujourd'hui, ce n'est ni pire, ni mieux », avoue-t-il.

Alain Thivierge et les membres de sa famille ont été honorés à été honorée cette année par l'organisation de la Classique Pif pour les remercier de leur engagement. (Photo Sherbrooke.info - Marc-André Fortin)

Au service des personnes en fin de vie

MARIKA VACHON

marikavachon@icimedias.ca

MAISON AUBE-LUMIÈRE. Céline Nappert s'implique depuis plus de 20 ans au sein de l'organisme de La Maison Aube-Lumière. C'est son envie de « propager le bonheur » qui continue de la motiver.

C'est en 2002, à la fin de sa cinquantaine, que Mme Nappert a choisi de s'intégrer à l'équipe de bénévoles. Nouvellement à la retraite de sa carrière d'enseignante à l'époque, elle a suivi le conseil d'une de ses amies qui était infirmière à La Maison Aube-Lumière et qui l'a encouragée à venir s'impliquer de façon régulière.

Mme Nappert s'occupe de l'accueil des visiteurs, comptabilise la caisse des repas de la cafétéria et accompagne de près ou de loin les malades qui y résident en étant « une bonne oreille ».

La dame âgée de 78 ans est aussi engagée bénévolement pour divers organismes de la région de façon hebdomadaire ou occasionnelle comme Sercovie, la Fête du Lac des Nations et le Festival des Harmonies. Mme Nappert dédie toujours un cinq heures par semaine à La Maison Aube-Lumière.

« Ce que j'aime, c'est l'approche des gens et de l'équipe. Ça nous permet de rire, de placoter et de faire de l'écoute. C'est une façon pour moi de prendre du temps et de le donner au lieu de rester chez moi à me tourner les pouces », partage la septuagénaire.

La Maison Aube-Lumière vise à accueillir gratuitement des personnes atteintes du cancer en phase avancée et leur prodiguer des soins palliatifs de qualité afin de leur assurer un cadre de fin de vie paisible.

« Le thème ici c'est la vie, on continue de vivre. On essaie de propager la bonne humeur, mais ça arrive d'avoir de la peine, parce que tu perds des gens que tu connais. Tu te réconfortes en disant qu'ils ont fini de souffrir », exprime Mme Nappert.

Selon elle, les qualités nécessaires pour faire ce type d'occupation sont « un sourire, de la bonne humeur, de l'accueil et savoir écouter ».

« Faire du bénévolat, c'est un don de soi. Tu donnes aux autres et ils te donnent aussi en retour. Tu ne peux pas être perdant », conclut-elle.

Céline Nappert est bénévole pour La Maison Aube-Lumière depuis plus de 20 ans.

(Photo Sherbrooke.info — Marika Vachon)



SoyXpert et l'après CVA

Une usine automatisée profitable

MARC-ANDRÉ FORTIN

mafortin@icimedias.ca

AFFAIRES. Spécialisée dans la fabrication de tofu, SoyXpert a inauguré une nouvelle usine automatisée. Celle-ci ouvre de belles occasions pour le futur de l'entreprise qui a vécu une année 2022 hautes en couleurs après l'explosion du Centre de valorisation des aliments (CVA).

Rappelons que SoyXpert était parmi les entreprises du Centre de valorisation des aliments (CVA), qui a explosé le 23 mars 2022. Selon son PDG, Dany Deshaies, au moment de l'explosion, l'usine actuelle était déjà censée être prête, mais ce sont des retards dans l'acheminement de la machinerie en raison de la COVID-19, qui a retardé le déménagement.

« On avait près d'un an de retard sur le projet. La problématique est que le feu nous a sortis du marché pendant une année complète et on a perdu tous nos points de vente. On est reparti

de zéro, on est encore en train de rattraper ce qu'on avait », a-t-il indiqué en complétant que le tofu se détaille actuellement chez Métro, IGA et dans certains marchés indépendants partout au Québec.

UNE NOUVELLE USINE AUTOMATISÉE

Cette entreprise sherbrookoise, qui se détaille dans les points de vente sous le nom Soykai, a mis la main sur de nouveaux équipements numériques comme une chaîne de production automatisée dans l'usine de production inaugurée en mars 2023. Un appui de 400 000 \$ du gouvernement fédéral par le biais de Développement économique Canada (DEC) est venu donner un coup de main.

« On souhaite aider nos entreprises à améliorer la production, mais également garder leur compétitivité parce que la concurrence est grande. Avec la pénurie de main-d'œuvre, ça peut aider avec l'automatisation de la ligne de production », a

mentionné la députée fédérale de Sherbrooke, Élisabeth Brière.

Selon M. Deshaies, la différence de production depuis



Le PDG de SoyXpert, Dany Deshaies et la députée fédérale de Sherbrooke, Élisabeth Brière, lors de la visite de la nouvelle usine. (Photo Sherbrooke.info - Marc-André Fortin)

le déménagement est énorme. « C'est le jour et la nuit, on est l'usine de tofu la plus spécialisée au Canada. Uniquement cinq employés nous permettent de faire une production pour fournir le Québec, l'Ontario, les Maritimes et éventuellement la Nouvelle-Angleterre », a-t-il affirmé.

Des services de qualité près de chez vous!

Ressources

MOISSON ESTRIE

Dépannages alimentaires, Redistribution aux organismes, Transformation

Besoin d'aide : 819-562-5840

Autres informations : 819-822-6025

Moisson Estrie : Tous les jours, chaque semaine, toute l'année. Ensemble, donnons du cœur aux ventres

Ressources

DONNEZ



centraideestrie.com

Boutique

110% TRAVAILLEUR

565, Rue King E, Bureau 300-B, Sherbrooke, J1G 1B6 | 819 679-5341
laboutiquedutravailleur.com

Ressources

La Belle Soixantaine

Bienvenue à La Belle Soixantaine!

Les prochains déjeuners auront lieu les 7 et 21 janvier au Restaurant Eggs Fruits au 790, rue King Est Sherbrooke dès 9 h.

Contactez François Moreau : 514-219-1478

Véhicules récréatifs

819 481-0686

Roulottes Beaulieu

www.roulottesbeaulieu.com

321 chemin Godin, Sherbrooke

Mécanique

Mécanicien automobile SERVICE À DOMICILE 12 ans d'expérience



Christopher Mignault

Téléphone : 819 640-5441

Sherbrooke VOTRE MÉDIA D'ICI .info

53, rue Centre, bureau 300, Magog (Québec) J1X 5B6

Tél. : 819 843-3500

Annonces classées : 1 866 637-5236

www.sherbrooke.info



Éditeur régional:

Gino Gaudreau

Conseillères en solutions médias:

Geneviève Bordeleau

Jean-Richard Boucher

Mathieu Couture-Gévry

Coordonnatrices à la maquette:

Karine Beaulne

Isabelle Lavoie

Marika Lavoie

Journalistes:

Marc-André Fortin

Jérémy Trudel

Marika Vachon

Publié par: icimedias Inc.

Président:

Renel Bouchard

Vice-présidente:

Mélanie Médeiros

Vice-président ventes:

Stéphane Legrand

Impression: Imprimerie Mirabel -

division Québecor Média

Distribué par: Messageries Dynamiques

Pour devenir dépositaire, contacter

819 843-3500

G-CONOMI\$E

VEDETTE DU MOIS DE
JANVIER

**Carrés
Rice Krispies**



Barres spécial K



Barres Nutri-Grain

4 saveurs



**Pop-tarts
format régulier
6 saveurs**



ch

**Craquelins
Town House**
3 saveurs



150\$ ou 4/5\$

RABAIS DE 4\$

PAR TRANCHE DE 20\$ DISPONIBLE SUR :

rabaischocs.com

• Produits frais • Produits congelés • Fruits et légumes • Produits laitiers • Viandes congelées • Conserves

SHERBROOKE

1541, rue Dunant

G-conomi\$e Sherbrooke

WINDSOR

5, rue des Sources

G-conomi\$e Windsor

Une division de
LES
\$COMPTE\$
ST-JEAN

SPÉCIAUX DU MOIS DE JANVIER

Bananes



39¢
lb

Poires asiatiques



89¢
lb

Patates
Sac de 10 lb



149\$
ch.

Miel grec
Cheareston
2 x 750 g



18.99\$
ch.

Pâtes Balian
spaghetti, macaroni



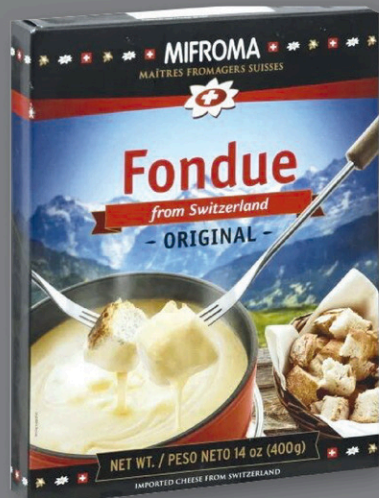
99¢
ch.

Saucisson
Roma D'Italia
Saveurs variées
175 g



4\$ ch. ou **3/10\$**

SPÉCIAUX DU MOIS DE JANVIER



Fondue fromage Mifroma
400 g

7.99\$
ch.



Frites style Maison
2,4 kg

5\$
ch.



Gâteau chocolat ou vanille
Selectable
Sans allergène
425 g

3.99\$
ch.



Tortellini sauce rosée ou spaghetti sauce bolognaise
O'Sole Mio
340 g

2.99\$
ch.



Saumon du Pacifique
OROS
454 g

4.99\$
ch.



Pad Thai, Coréen BBQ, assiette mexicaine, végane mais PAS PLATE
350 g

4\$
ch.

VEDETE

DU MOIS DE
JANVIER



Jusqu'à épuisement de la marchandise. Aucun bon différé.

SHERBROOKE
1541, rue Dunant
G-conomi\$e Sherbrooke

WINDSOR
5, rue des Sources
G-conomi\$e Windsor

Une division de
LES
\$COMPTE\$
ST-JEAN

2024

B O N N E A N N É E !

Chers lecteurs et annonceurs,

Nous désirons vous remercier sincèrement de choisir de plus en plus le Sherbrooke.info pour suivre votre actualité locale ou pour faire connaître les produits et services de votre entreprise.

Si 2023 fut pour nous une année de lancement, 2024 sera l'année où nous nous ancrerons solidement au cœur de la communauté sherbrookoise. Pour l'année à venir, nous renouvelons notre engagement à vous offrir chaque semaine un journal gratuit qui vous ressemble et qui répond à vos besoins et à vos attentes.

Toute l'équipe se joint à moi afin de se de vous souhaiter un magnifique temps des fêtes rempli de rires, de tendresse et de partage ainsi que d'une nouvelle année sous le signe de la santé, de la paix et de la prospérité.

Bonne année 2024!

Sherbrooke
VOTRE MÉDIA D'ICI .info



Nos meilleurs Voeux pour 2024

3 recettes de douceurs maison à concocter pour Noël

À l'approche des Fêtes, semez la bonne humeur avec ces douceurs de Noël faites maison. Suivez le guide!

Délices chocolatés à la menthe :

- Faites fondre des pépites de chocolat mi-sucré et du lait concentré sucré à feu doux, puis incorporez des bonbons à la menthe écrasés. Étalez le mélange sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, ajoutez une couche de bonbons écrasés et laissez refroidir le tout. Une fois le mélange figé,

découpez-le en carrés qui fondront dans la bouche!

Biscuits flocons de neige :

- Préparez une recette de biscuits de Noël traditionnels (ex. : sablés). Découpez la pâte en forme de flocons de neige à l'aide d'un emporte-pièce et enfournez les biscuits jusqu'à ce qu'ils soient



dorés à souhait. Laissez-les refroidir, puis décorez-les avec du glaçage et des paillettes.

Chocolat chaud épicé à la cannelle :

- Préparez un mélange de chocolat chaud avec du lait et un peu de cannelle

moulu. Ajoutez de la crème fouettée et des guimauves miniatures sur le dessus, puis saupoudrez le tout avec une pincée de cannelle. Pour la touche finale, accrochez une petite canne de bonbon au bord de la tasse.

**Joyeux temps
des Fêtes
remplis
de beaux
sourires!!**

**Clinique
de Denturologie
Larochelle**
Fabrication et réparation
de prothèses dentaires
Prothèses dentaires sur implants

Nancy
Larochelle, d.d.

Patrice
Larochelle, d.d.

Andrée
Lefebvre, d.d.

61, rue Cutting,
Coaticook 819 849-2074

227, rue Dufferin,
Stanstead 819 876-5298

2465, rue Galt Ouest,
Sherbrooke 819 346-6312

www.denturologistelarochelle.com

Vente / location

Des promotions sur tous nos produits

**Excellence
Agridustrie de l'Estrie**

Performance et fiabilité suivent l'excellence!

*Offres de
noël*



301 Rue Queen Sherbrooke | (819)791-9001 | www.excelko.com

Nos meilleurs VOEUX pour 2024

Cocktail « dernier café »

Le soleil est couché depuis quelques heures déjà? Rien de mieux que ce chaleureux cocktail au café pour terminer la soirée en beauté!

Ingrédients (Pour 1 cocktail)

- 0,5 oz de liqueur de café (style Kahlúa)
- 1 oz de boisson à la crème irlandaise (style Baileys)
- 1 oz de boisson à la crème de marula (style Amarula)
- 1 oz de lait
- Quelques glaçons

Préparation

1. Dans un joli verre, verser la liqueur de café, puis déposer la moitié des glaçons.
2. Dans un mélangeur à cocktail (shaker), verser le reste des ingrédients. Mélanger vigoureusement, puis verser dans le verre à l'aide d'une passoire à cocktail.



Flamboyant cocktail apéritif

Ce pimpant cocktail est idéal pour accueillir en grand vos invités... ou pour vous gâter!

Ingrédients (Pour 1 cocktail)

- Quelques glaçons
- 1 oz de Campari
- 3 oz de vin mousseux
- 2 oz de soda ou d'eau pétillante aromatisée au citron
- 1 branche de romarin frais
- 1 zeste de citron (facultatif)

Préparation

1. Déposer les glaçons dans un verre.
2. Y verser le Campari et le vin mousseux.
3. Allonger avec la boisson aromatisée au citron de votre choix.
4. Agrémenter le tout d'une branche de romarin frais et, si désiré, d'un zeste de citron.



LÀ pour un temps
des fêtes paisible

PROMUTUEL
ASSURANCE

1 877 799-8844
promutuelassurance.ca

>15609-11

LES ÉQUIPEMENTS
R.M. Nadeau

Sherbrooke
534, Rue du Parc-Industriel
819-846-6828

Coaticook
543, Rue Main Ouest
819-742-6828

Toute l'équipe des Équipements R.M Nadeau remercie leur clientèle de faire confiance aux produits Kubota et, Kverneland pour leurs travaux agricoles, déneigement et de plaisance.

Que les fêtes soient riches de joie et de gaieté, que la nouvelle Année déborde de bonheur et surtout, que tous vos vœux se réalisent.

Joyeuses Fêtes

www.rmnadeau.com

11-15595-1

SPORTS

Clore l'année en beauté

JÉRÉMY TRUDEL

jtrudel@icimedias.ca

HOCKEY. Le Phoenix de Sherbrooke a conclu 2023 de la meilleure façon possible, soit en mettant fin à sa séquence de sept revers consécutifs lors du dernier jour de l'année. Les Sherbrookoïses souhaitent maintenant apporter ce « momentum » dans la deuxième moitié de la saison.

Le Phoenix amorçait sa dernière semaine d'activités jeudi soir à Québec pour y affronter les Remparts. Il devait se débrouiller sans son attaquant vedette, Israël Mianscum, suspendu lors du dernier match avant le congé des Fêtes. De plus, l'entraîneur-chef Gilles Bouchard et le gardien partant Samuel St-Hilaire étaient toujours en Suède pour le Championnat du monde junior.

Les Sherbrookoïses ont offert une solide performance dans ce premier duel depuis le 16 décembre. Ils ont forcé la tenue de tirs de barrage, mais ont finalement dû s'avouer vaincus devant la puissante attaque des Remparts, par la marque de 4 à 3.

C'est le gardien recrue Jacob Brochu qui a obtenu son premier départ dans la LHJMQ. Le portier de 18 ans a très bien paru dans la défaite, stoppant 26 des 29 lancers des

Remparts, dont plusieurs bonnes chances provenant de l'enclave. Hugo Primeau (9), Lewis Gendron (14) et Maxime Côté (3) ont assuré la réplique pour Sherbrooke.

Le Phoenix retrouvait ses partisans samedi alors que les Tigres de Victoriaville étaient de passage. Malgré une domination au chapitre des tirs au but, une deuxième période marquée par de mauvaises pénalités des locaux a coulé l'équipe estrienne. Les Tigres l'ont ultimement emporté 6 à 3 avec trois buts en avantage numérique. « L'indiscipline nous a tués », a lancé l'entraîneur adjoint Jonathan Deschênes après la rencontre.

Mentionnons que Mathys Routhier était devant la cage des Sherbrookoïses. Il s'agissait pour lui d'un premier départ depuis le 23 novembre en raison d'une blessure. Gendron (15), Primeau (10) et Olivier Dubois (10) ont marqué les trois buts du Phoenix.

UNE VICTOIRE QUI SOULAGE

C'est donc avec une série de sept défaites que les Oiseaux amorçaient leur dernier match de l'année, dimanche au Palais des sports. C'est avec une énergie renouvelée que la formation estrienne s'est présentée devant l'Armada de Blainville-Boisbriand. Sherbrooke a dominé ses adversaires pendant la majeure partie de



Impliqué dans plusieurs rumeurs de transactions, Israël Mianscum a connu un excellent match contre l'Armada. (Photo gracieuse - Vincent Levesque-Rousseau)

la rencontre pour finalement l'emporter 3 à 1. Routhier, qui avait connu un départ plus difficile la veille, a semblé retrouver ses repères en n'accordant qu'un seul but sur 17 lancers.

Tenu au silence par les Tigres samedi, Mianscum a inscrit son 19^e but de la saison à l'aide d'une belle manœuvre en avantage numérique. Le nouveau venu Olivier Lampron a aussi trouvé le fond du filet. L'attaquant de 16 ans a dévié le tir de Charles-Antoine Beaugard pour marquer son troisième de

la saison et son premier dans l'uniforme bleu et blanc. « Ça a été son meilleur match jusqu'à maintenant, a indiqué Jonathan Deschênes. On voit que c'est un joueur qui a les habiletés pour avoir du succès dans la ligue. »

Lampron retrouvera ses anciens coéquipiers jeudi alors que Sherbrooke se mesurera au puissant Drakkar, à Baie-Comeau. La formation de la Côte-Nord trône confortablement au premier rang du circuit Cecchini avec 31 victoires en 37 matchs.

Olivier Lampron effectue ses débuts à Sherbrooke

JÉRÉMY TRUDEL

jtrudel@icimedias.ca

HOCKEY. À peine quelques jours après avoir été échangé au Phoenix le 20 décembre dernier, voilà qu'Olivier Lampron donnait ses premiers coups de patin en compagnie de ses nouveaux coéquipiers avec le Phoenix de Sherbrooke. L'attaquant de 16 ans a d'ailleurs très bien paru sur la troisième unité des Oiseaux après ses trois premiers duels.

Sélectionné au 9^e rang par le Drakkar de Baie-Comeau lors du dernier repêchage de la LHJMQ, Lampron s'est immédiatement intégré dans la formation de la Côte-Nord. Cependant, puisqu'il évoluait au sein de la meilleure équipe de la LHJMQ, le jeune homme était limité à un rôle de soutien sur le quatrième trio. En 24 matchs avec le Drakkar, Lampron avait obtenu six points, dont deux buts.

Celui qui a été acquis par le directeur général Philippe Sauvé en retour d'un choix de premier tour en 2024 et de quatrième tour en 2025 était impatient de débiter ce nouveau chapitre de sa carrière.

« Je suis vraiment content de faire partie de



Olivier Lampron a inscrit son premier but avec le Phoenix dans la victoire face à l'Armada, dimanche. (Photo gracieuse - Vincent Levesque-Rousseau)

l'organisation du Phoenix. J'avoue que j'ai été un peu surpris lorsque j'ai appris l'échange, mais je suis fébrile en regardant ce nouveau défi qui se dresse devant moi », avait-il partagé le lendemain de la transaction avec le Drakkar.

Enregistré à 6'1" et 170 livres, le droitier apporte une dimension physique qui manquait quelque peu à la formation estrienne.

« Je suis un joueur très énergique qui va gagner ses bagarres le long des rampes. Je pense

aussi avoir de bonnes habiletés avec la rondelle. J'aime jouer avec intensité et je n'ai pas peur de me servir de mon physique pour m'aider dans les deux sens de la patinoire », explique celui qui dit modeler son jeu à celui de l'ancien centre du Canadien de Montréal, Philippe Danault.

Lampron a joué ses trois premiers matchs dans l'uniforme du Phoenix, le weekend dernier. Plus discret lors des duels contre les Remparts et les Tigres, il a fait découvrir son talent aux partisans réunis au Palais des sports, dimanche, dans la victoire contre l'Armada de Blainville-Boisbriand. Jumelé à Maxime Côté et Andrew Belchamber sur le troisième trio, Lampron a notamment inscrit son premier filet avec sa nouvelle équipe, en plus de connaître un fort match dans l'ensemble.

Le hockeyeur originaire de Mirabel indique s'acclimater rapidement à son nouvel environnement. « Je me plais dans mon rôle ici, a-t-il mentionné au terme de la rencontre de dimanche. On m'accorde plus de responsabilités et je sens que je suis capable de livrer la marchandise. À Baie-Comeau, je n'avais pas vraiment l'opportunité de me prouver, mais ici, les entraîneurs me font confiance et je suis prêt à relever le défi. »

AGENDA COMMUNAUTAIRE

L'agenda communautaire est une vitrine gratuite offerte aux organismes sans but lucratif de Sherbrooke. Les organismes sont invités à annoncer leurs activités et leurs services, en envoyant à l'avance un court résumé par écrit à l'adresse suivante : redaction@sherbrooke.info. Veuillez noter qu'en raison de contraintes d'espaces, nous ne pouvons offrir aucune garantie de publication.

■ Artisanat La Ruche

Venez développer vos habilités et connaissances dans une ambiance conviviale. Voici les activités offertes de notre nouvelle programmation : peinture (lundi de 8 h 30 à 11 h 30 ou 13 h à 16 h), tissage (lundi de 8 h 30 à 15 h 30 ou mardi de 8 h 30 à 15 h 30) et tricot (mardi de 13 h à 16 h). Début de la session le 15 janvier prochain au 75, rue Morris à Sherbrooke. Info : gauthier.angele@videotron.ca ou voir « Artisanat La Ruche » sur Facebook.

■ Artisans Sculpteurs des cantons

Nous sommes un regroupement de sculpteurs sur bois qui se réunit le mardi de chaque semaine, réparti sur trois groupes (AM, PM ou soirée), pour travailler et échanger ensemble sur nos travaux respectifs. Les rencontres se déroulent au sous-sol de l'église St-Paul de Rock Forest. La salle de sculpture est bien équipée de tables robustes, de bancs, de serres, de documentation et d'éclairage approprié. La période hivernale se déroulera du 9 janvier au 2 avril.

■ Association de spina bifida et d'hydrocéphalie de l'Estrie

Organisme fondé en 1985 et regroupant les personnes atteintes de spina bifida et/ou d'hydrocéphalie et leurs familles. Nos objectifs est de promouvoir les droits et les intérêts des personnes handicapées atteints de cette malformation. Soutenir les parents ou tuteurs. Travailler en concertation pour l'amélioration de la qualité de vie de ces personnes. Sensibiliser la population à la prévention de cette malformation. Info : 819 822-3772 ou asbhestrie@hotmail.com.

■ Association du Syndrome de Down

Pour débiter la nouvelle année 2024 et avoir une fiscalité en santé, l'Association du Syndrome de Down offre gratuitement aux proches aidants une séance d'information de l'Agence du Revenu du Canada, par l'agent

de visibilité, Denis Renaud. Cette rencontre aura lieu le 25 janvier de 18 h 30 à 20 h, au 92, rue Ozias Leduc à Sherbrooke. Inscription : 819 569-8112 ou animation@asdet21.org.

■ Bedon & bout'chou

Centre de ressources périnatales et lieu de rassemblement pour la personne enceinte et sa tribu, Bedon & bout'chou, c'est une équipe passionnée de la périnatalité qui accompagne parents et enfants, du bedon tout rond, à l'arrivée de bébé et tout au cours de ses deux premières années. Info : 819 569-3119 ou bedonboutchou.ca.

■ Caritas Estrie

À défaut de pouvoir prévenir la pauvreté en Estrie, Caritas Estrie joue un rôle actif afin de soulager les difficultés qui en découlent, dénoncer les injustices et soutenir les organismes qui aident les personnes qui en sont victimes, le tout dans un esprit de charité envers les gens de toutes conditions. Info : 819 566-6345 ou caritas-estrie.org.

■ Centre d'action bénévole de Sherbrooke

Le Centre d'action bénévole de Sherbrooke (CABS) est un centre de développement, de concertation et de soutien de l'action bénévole auprès de la communauté sherbrookoise. Info : 819 823-6598 ou cabsherbrooke.org.

■ Centre d'activités récréatives des aînés et autres générations de Sherbrooke

Endroit offrant des activités intérieures de loisir organisé (pétanque, fléchettes, baseball poche, cartes 500, whist militaire, crible, danse). Info : 819 569-1000 ou carags@videotron.ca.

■ Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel Sherbrooke (CALACS)

Service d'aide directe aux femmes et adolescentes (12 ans et plus) ayant été victimes d'agressions sexuelles ainsi qu'à leur entourage. Écoute téléphonique et accompagnement médico-socio-judiciaire 24/7 et animation d'ateliers de sensibilisation. Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h. Tous nos services son gratuits et confidentiels. Info : 819 563-9999 ou info@calacsestrie.com ou calacsestrie.com.

■ Centre des femmes La Parolière

La mission de l'organisme est d'accompagner chaque femme dans la solidarité, le partage et l'entraide pour qu'elle découvre ses forces, développe son potentiel et s'épanouisse pleinement. La Parolière offre des services d'aide individuelle incluant l'art-thérapie, des ateliers de créativité et de croissance personnelle, des activités sociales ainsi que des conférences. Info : 819 569-0140 ou laparoliere.org.

■ Club du vitrail Deauvillos

Dans le grand Sherbrooke, le Club du vitrail Deauvillos est le seul organisme à but non lucratif qui offre des cours de base en vitrail à coût minime à toutes les personnes intéressées à acquérir des connaissances dans la confection de pièces de vitrail. Info : 819 569-1065 ou lessard.gaetane3@gmail.com.

■ Commun'Action Ste-Jeanne d'Arc

Organisme sans but lucratif qui depuis près de dix ans offre des activités et des services à la population en général et plus particulièrement aux gens seuls, aux personnes défavorisés ou à tout autre personne désireuse de s'impliquer ou de venir fraterniser. Info : 819 239-9444 ou www.commun-action.ca.

■ Comptoir familial de Sherbrooke (Bowen Nord)

Entreprise d'économie sociale sans but lucratif, totalement autonome financièrement, qui œuvre au sein de la communauté estrienne depuis 1959. Mission : recueillir des vêtements et autres objets gracieusement donnés pour les vendre à prix minime. Info : 819 569-5336 ou comptoirfamilialdesherbrooke.com.

■ Cours de bridge

Si vous aimez les cartes et que vous cherchez une activité qui stimule vos méninges, le bridge est pour vous. Contactez M^{me} Grondin pour avoir plus d'informations. Les cours débuteront dès janvier au Centre Julien Ducharme (rue Duplessis). Nous sommes temporairement relocalisés à Fleurimont, mais notre port d'attache est le parc Jacques-Cartier. Info : 819 565-7083.

Suite à la page 22 ►►



ALEXANDRE AUBRY

[alexandre.aubry](https://www.facebook.com/alexandre.aubry)
astrologue
alexandre@norja.net
514 667-4803

SEMAINE DU 7 AU 13 JANVIER 2024



BÉLIER (21 MARS - 20 AVRIL)

Même si vous revenez à peine de vacances, vous entendrez parler d'un voyage en groupe qui pourrait particulièrement vous intéresser. Vous pourriez également envisager une escapade plus romantique avec votre tendre moitié.



TAUREAU (21 AVRIL - 20 MAI)

Vous devrez prendre le temps d'évaluer les avantages et les inconvénients avant de prendre une décision qui a le potentiel de considérablement bouleverser votre vie. Tout changement ne peut que vous être favorable.



GÉMEAUX (21 MAI - 21 JUIN)

Malgré vos nombreuses obligations, vous devrez gérer un événement réunissant de nombreuses personnes et axé sur le plaisir et la convivialité. En amour, vous pourriez découvrir la perle rare et faire de grands projets.



CANCER (22 JUIN - 23 JUILLET)

Opter pour des fonctions professionnelles à la hauteur de vos aspirations est essentiel pour éviter le moindre impact négatif sur votre santé. Une soudaine inspiration vous poussera à chercher des moyens d'améliorer votre situation.



LION (24 JUILLET - 23 AOÛT)

Vous ressentirez l'envie de rafraîchir votre garde-robe et d'améliorer votre apparence pour renforcer votre confiance en vous. Vous aurez besoin de valorisation, ne serait-ce que pour occuper des fonctions plus prestigieuses au travail.



VIERGE (24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE)

Une situation familiale occupera une bonne partie de votre temps. Il s'agit également d'un moment propice pour envisager l'achat d'une propriété ou la planification de travaux de rénovation assez importants sur votre domicile.



BALANCE (24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)

Il se peut que vous passiez beaucoup de temps à conduire vos enfants ou vos proches à leurs activités ou à vous rendre à vos propres engagements. Vous pourriez même envisager de changer de véhicule pour plus de confort ou de performance.



SCORPION (24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE)

Vous aurez de bonnes nouvelles concernant une avancée professionnelle. Vous aurez probablement l'occasion d'assumer de nouveaux défis qui vous motiveront et qui auront le mérite de vous enrichir considérablement.



SAGITTAIRE (23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE)

Il s'agit d'une semaine très active, où vous prendrez des mesures concrètes. Sur le plan sentimental, vous clarifierez certains aspects de votre vie amoureuse et vivrez une passion extraordinaire avec votre partenaire ou une nouvelle flamme potentielle.



CAPRICORNE (22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)

Une proposition professionnelle ou personnelle vous demandera une réflexion approfondie. De plus, il se peut que votre médecin vous propose des traitements nettement plus efficaces pour votre bien-être.



VERSEAU (21 JANVIER - 18 FÉVRIER)

Le stress peut être bénéfique pour vous. Il vous donnera la motivation et la force dont vous avez besoin pour réaliser vos projets. Mais il ne faut pas oublier de vous détendre et de vous reposer après cette période intense.



POISSONS (19 FÉVRIER - 20 MARS)

Un nouveau défi professionnel s'offre à vous et il devrait y avoir des retombées positives sur votre avenir. Vous devrez faire face à un manque de temps flagrant, mais cela vous poussera à vous organiser davantage.

JEUX & PASSE-TEMPS

SUDOKU

JEU N° 850

NIVEAU : INTERMÉDIAIRE

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

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

MOTS CACHÉS

THÈME : LE TEMPS / 6 LETTRES

A ANNÉE APRÈS ATTENTE AUTOMNE AUTREFOIS AVANT AVENIR	B BIENTÔT	C CADRAN CALENDRIER CHRONOLOGIE CHRONOMÈTRE	D DATE	DÉCALAGE DÉCENNIE DÉLAI DEMAIN E ÉPHÉMÈRE ÉPOQUE ÉTAPE ÉTERNITÉ F FUTUR H HEURE HIER HIVER HORAIRE HORLOGE	I INSTANT J JADIS JOUR L LONGTEMPS M MAINTENANT MATIN MÉMOIRE MIDI MOIS MOMENT N NUIT	P PARTIEL PASSÉ PENDANT PÉRIODE PRÉSENT PRINTEMPS PROLONGATION R RAPIDEMENT RÉCENT S SABLIER SAISON SECONDE SEMAINE SEMESTRE SESSION	SIÈCLE SOIR SOUDAIN T TANTÔT TEMPORAIRE TRIMESTRE
--	---------------------	--	------------------	--	---	--	---

M	E	M	E	S	T	D	R	D	E	S	I	O	F	E	R	T	U	A	T
O	P	G	S	R	O	N	E	I	E	R	S	E	C	O	N	D	E	E	N
M	A	C	A	E	E	U	E	M	N	L	T	S	I	D	A	J	E	T	E
E	S	H	S	L	S	M	D	S	A	E	A	E	T	A	D	M	U	E	M
N	S	R	P	H	A	S	E	A	E	I	V	I	M	E	I	O	Q	R	E
T	E	O	M	O	R	C	I	H	I	R	N	A	I	O	E	I	O	N	D
M	A	N	E	R	U	M	E	O	P	N	P	N	P	R	N	S	P	I	I
A	V	O	T	A	T	I	N	D	N	E	N	E	T	N	H	O	E	T	P
I	A	L	N	I	U	D	B	E	T	E	N	S	E	C	O	I	R	E	A
N	N	O	I	R	F	I	R	E	C	D	E	E	S	G	A	S	V	H	R
T	T	G	R	E	E	T	M	E	A	M	S	S	T	E	O	D	I	E	C
E	I	I	P	N	S	P	D	N	E	U	P	P	O	N	M	L	R	A	R
N	U	E	T	E	O	E	T	S	N	I	T	A	M	I	E	A	R	A	S
A	N	O	M	R	R	P	E	H	E	U	R	E	R	E	R	T	I	O	N
N	T	I	A	I	E	N	S	A	B	L	I	E	R	T	T	J	T	N	H
T	R	I	O	R	M	R	E	I	H	E	E	N	N	A	I	G	O	A	E
T	R	M	I	O	S	I	E	C	L	E	A	P	R	E	S	E	N	U	T
E	E	O	T	T	N	E	C	E	R	T	N	A	T	S	N	I	L	O	R
M	D	U	T	A	N	T	O	T	C	A	L	E	N	D	R	I	E	R	L
E	A	E	E	P	A	T	E	N	O	I	T	A	G	N	O	L	O	R	P

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : MINUTE

RÉPONSE DU JEU N° 850

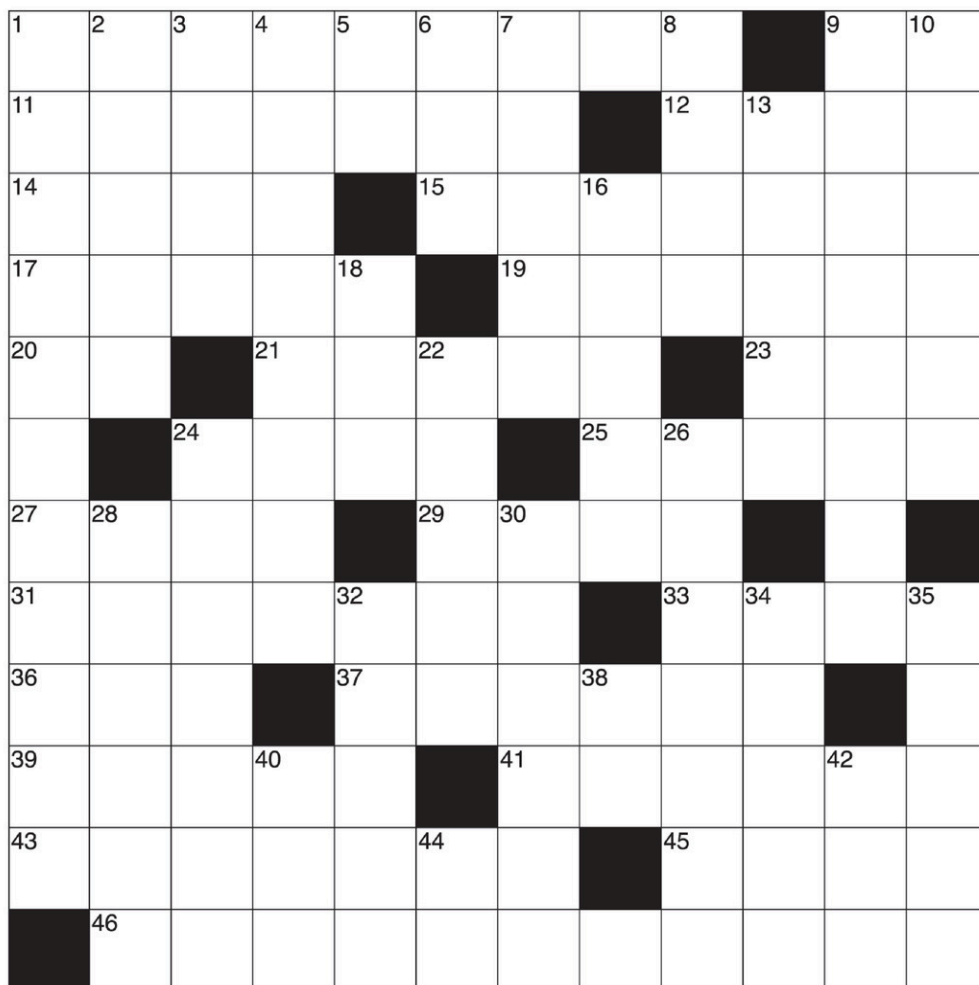
8	6	2	1	4	9	3	7	
1	4	5	8	7	3	9	6	2
7	9	3	6	2	5	8	1	4
2	8	4	9	5	1	6	7	3
9	1	6	2	3	7	4	5	8
3	5	7	4	8	6	1	2	9
6	3	9	7	1	8	2	4	5
4	7	8	5	6	2	3	9	1
5	2	1	3	9	4	7	8	6

RÉPONSE DU N° 850

A	T	E	B	O	R	D	A	N	T	A	V	A	N	T	A	G	N	O	L	O	R	P
E	V	A	S	I	O	N	R	A	V	A	N	T	A	G	N	O	L	O	R	P		
M	A	I	S	L	I	B	E	R	R	A	I	S										
O	D	E	U	R	M	I	S	E	R	R	E											
B	E	A	U	G	E	S	T	S	U													
L	I	E	R	E	T	L	U	N	E													
S	E	L	A	G	I	N	E	L														
R	E	C	I	T	A	L	N	E	O	N												
E	L	A	N	S	B	A	I	S	S	E												
S	U	R	A	B	E	S	B															

MOTS CROISÉS

JEU N° 850



HORIZONTALLEMENT

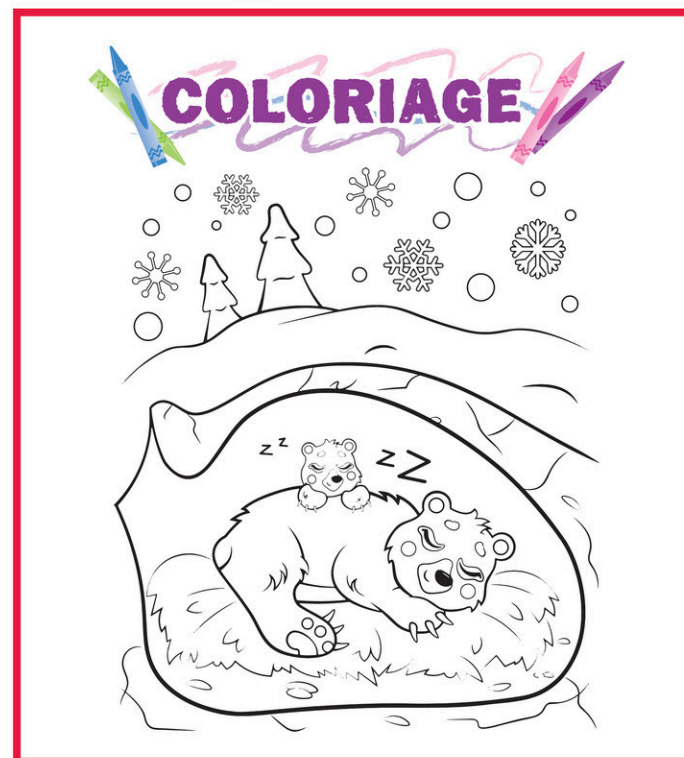
1. Qui ne peut se contenir.
9. Astate.
11. Distraction.
12. Enthousiasmé.
14. Indique une transition.
15. Relâcher.
17. Bouquet.
19. Dèche.
20. Béryllium.
21. Mangeoires.
23. Au Japon.
24. Acte magique.
25. S'incliner.
27. Épaissir une sauce.
29. Fleuve de Sibérie.
31. Sentiment de curiosité.
33. Gros poisson.
36. Authentique.

VERTICALEMENT

1. Enlever l'envie de se battre.
2. (S') enfuit.
3. Ouverture d'une façade.
4. Amas de squelettes.
5. Gloussé.
6. Tromperie.
7. Donne de la vie.
8. Extrêmement.
9. Répulsion.

10. Celui qui vise.
13. Ligne osseuse.
16. Grand bovidé.
18. Moment de l'accouplement.
22. Avoir très froid.
24. Raconte.
26. Grand mammifère.
28. Plantes à fleurs jaunes.
30. En place.
32. Rastafari.
34. Chef-lieu d'arrondissement de la Corrèze.
35. Noir éclatant.
38. Bonne action.
40. Coule en Afrique.
44. Argent.

ZONE ENFANTS



Sudoku 6x6

4	2			5	
	6	1			
				6	2
3	4		6		
6				4	3

COMPLÈTE LA GRILLE AVEC DES CHIFFRES DE 1 À 6, EN TE RAPPELANT QUE :

- Un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par rangée;
- Un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par colonne;
- Un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par boîte de 6 carrés.

6	1	5	2	4	3
3	4	2	6	1	5
5	3	4	1	6	2
2	6	1	3	5	4
4	3	4	4	2	6
1	5	3	3	4	2
6	2	6	3	5	1

»» Suite de la page 19

■ Cuisine collective Le Blé d'Or de Sherbrooke

Promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie des sherbrookoises. Mise en place de groupe de cuisine collective, élaboration de recettes et développement d'habiletés et de gestion des aliments. Cuisines diversifiées offertes : traditionnelle, recettes du monde, végétarienne, végétalienne, sans gluten et pour le diabète. Info : 819 820-1231 ou lebledor.org .

■ Dagobert et Cie

Notre mission est d'offrir un soutien aux personnes vivant avec un trouble développemental de la coordination (TDC), aussi appelé dyspraxie, et leurs proches aidants. Dès janvier 2024, nos jeunes pourront suivre des cours de natation et des ateliers de graphomotricité. Les parents et intervenants seront invités à un café-rencontre avec une présentation sur le TDC. Info : dagobertetcie.ca ou 819 829-0594.

■ Équijustice Estrie

La médiation citoyenne permet à toute personne traversant une situation de conflit d'être accompagnée par un tiers impartial pour encourager le dialogue et favoriser un dénouement équitable. C'est gratuit, confidentiel et accessible à tous. À l'exception des demandes concernant la médiation familiale, nous pouvons recevoir tout type de demandes de conflits comme de voisinage, entre locataire et propriétaire, interpersonnels et dans une équipe de travail. Info : 819 565-2559 ou equijustice.ca .

■ Estrie Aide

Estrie Aide offre une vaste gamme d'objets de la vie courante (meubles, vêtements, électroménagers, etc.) qui ont été revalorisés et qui obtiennent ainsi une deuxième vie avant de se retrouver en vente libre pour le bénéfice des populations. Autres services : collecte à domicile, grandes boîtes bleues de collecte de vêtements, livraison et ateliers de réparation. Info : 819 346-9714 ou www.estrieaide.com .

■ Famille Plus

Famille Plus est un organisme communautaire autonome famille (ACAF), sans but lucratif qui offre des services aux familles ayant des enfants âgés de 5 ans et moins. Info : 819 822-0835 ou familleplus@qc.aira.com .

■ Fondation des jeunes DPJ

La Fondation des jeunes de la DPJ lance un appel à la générosité du public pour sa grande campagne de Noël. Les fonds amassés permettront à la Fondation de faire une différence tout au long de l'année. Pour faire un don : fondationjeunesdpj.ca .

■ Groupe régional d'intervention sociale (GRIS) de l'Estrie

Le GRIS Estrie est en action pour sensibiliser la population aux réalités des personnes LGBTQ+. Les personnes intéressées à faire partie de l'organisme pourront rencontrer l'équipe de formatrices et formateurs lors de séances d'informations. Pour info : info@grisestrie.org .

■ L'Action Plus de Sherbrooke

L'Action plus est un organisme de

défense de droits des personnes assistées sociales. Sa mission : accueillir et offrir des références à la personne ; donner les informations concernant la loi sur l'aide sociale ; offrir un soutien personnalisé afin d'assurer le respect des droits ; proposer une aide collective et accompagner la personne dans les centres locaux d'emploi et autre organisme. Info : 819 564-4418 ou info@actionplussherb.org .

■ L'Escale de l'Estrie

Maison d'accueil et d'hébergement venant en aide aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants. Info : 819 569-3611 ou escaleestrie.com .

■ La Belle Soixantaine

Le mandat de La Belle Soixantaine est de regrouper les gens de 55 ans et plus qui désirent se créer un réseau d'amis en participant à des activités. Nous organisons des déjeuners et des activités comme des soirées avec souper et danse, fêtes de Noël, épluchettes de blé d'Inde, méchouis, cabane à sucre, sorties en autobus pour théâtre et voyages à découvrir des attraits touristiques. Info : 514 219-1478 (François) ou labellesoixantaine60@gmail.com .

■ La Chaudronnée de l'Estrie

Service de repas aux personnes vivant une situation de pauvreté. Elle répond à un besoin essentiel et joue un rôle préventif à l'égard des problèmes de santé liés à l'alimentation. La Chaudronnée est aussi un lieu de rencontre et de discussion permettant de briser l'isolement, de créer des liens et des rapports d'entraide. Déjeuners de 8 h 30 à 9 h 30 et dîners de 11 h à 12 h 30. Info : 819 821-2311 ou chaudronweb.org .

■ La Grande Table

Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et des enfants dans le besoin en leur offrant des repas chauds ainsi qu'en favorisant l'intégration sociale et l'autonomie dans un milieu de vie familial. Info : 819 821-5505 ou lagrandetable.com .

■ Grands Frères et Grandes Sœurs de l'Estrie

Nos services visent à créer des relations de mentorat inspirantes et déterminantes qui révèlent le plein potentiel des jeunes et les outillent pour l'avenir. Info : 819 822-3243 ou estrie.grandsfreresgrandessoeurs.ca .

■ JEVI Centre de prévention du suicide - Estrie

JEVI est un organisme communautaire

ayant pour mission la promotion du mieux-vivre et la prévention du suicide auprès de la population des sept territoires de l'Estrie qu'il dessert. JEVI répond directement aux demandes d'aide du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 16 h 30. En dehors de ces heures, Urgence-Détresse/CSSS répond aux demandes. Contactez le 819 564-1354.

■ Moisson Estrie

Organisme socio-économique voué à la réduction du gaspillage alimentaire et à la redistribution de denrées auprès des personnes qui vivent une période de vulnérabilité économique. Votre situation financière s'est dégradée ? Vous traversez un moment difficile ? Appelez-nous au 819 562-5840 pour prendre rendez-vous. Les agents d'aide alimentaire accueillent les personnes dans le respect et l'écoute. Ils adaptent la fréquence de l'aide offerte selon les besoins de chacun et les orientent vers les ressources qui leur conviennent.

■ Momenthom

Accueillir et répondre aux besoins des hommes de l'Estrie qui vivent des situations de vulnérabilité (rupture amoureuse, difficulté familiale, perte d'emploi, deuil, difficultés financières, etc.) ou qui recherchent des leviers de croissance personnelle. Info : 819 791-1210 ou momenthom.com .

■ Secours-Amitié

Secours-Amitié Estrie est une ligne d'écoute téléphonique anonyme, confidentielle et gratuite, ouverte de 8 h à 3 h du matin, 365 jours par année. Vous n'êtes pas seul.e. Appelez-nous au 819 564-2323 ou sans frais au 1 800 667-3841. Nous sommes là pour vous écouter.

■ Sercovie

Depuis 50 ans, Sercovie favorise l'adoption d'un mode de vie sain, actif et enrichissant chez les personnes de 50 ans et plus, par des activités de loisirs et de bénévolat. Livraison de popote chaude du mardi au vendredi à l'année. La cafétéria est ouverte au public du mardi au vendredi entre 11 h 30 et 13 h. Des mets congelés (individuels ou familiaux) sont en vente à la cafétéria du lundi au vendredi de 8 h à 15 h 30, et le vendredi de 8 h à 13 h.

Nécrologie



5^e ANNIVERSAIRE

LYSE PAQUETTE (GAUDREAU)

Chère maman,

Il y a déjà cinq ans, tu fermais doucement les yeux. La pensée de la fin de tes souffrances nous a aidés à surmonter ce vide laissé par ton départ. Pourtant, tu nous manques encore tellement. Ta joie de vivre, ton énergie, ton rire unique et l'être exceptionnel que tu étais continuent d'exister dans nos plus beaux souvenirs qui seront conservés éternellement comme un porte-bonheur

que l'on garde près de nos cœurs. Quand nous fermons les yeux, encore aujourd'hui, nous nous laissons bercer par les douces images du passé qui fait que jamais nous ne pourrions t'oublier. Maman, veille sur nous de là-haut.

Ta famille qui t'aime profondément.

>17104-1

VOTRE RÉFÉRENCE EN ESTRIE!



ÉQUIPE LACROIX

COURTIERS IMMOBILIERS



B BARNES

CONDO SKI-IN, adossé au parc du mont Orford, 3 CAC, 2 SDB, foyer au salon, piscine, spa, ascenseur et garage intérieur. #13381811



B BARNES

SHERBROOKE, secteur nord. Cette propriété offre une superficie habitable de 2844pc, garage double intégré, 4CAC, 3 SDB. Vue imprenable sur la ville. #24305133



B BARNES

4,36 ACRES, construction haut de gamme avec fenestration abondante. Plafond cathédrale de 17 pieds, pl. chauffants, cuisine avec comptoir de quartz, cellier vitré, 5 CAC, 2 SDB et 1 salle d'eau. Abri d'auto double. #22141504



NOUVEAUTÉ

SHERBROOKE, triplex en briques comprenant 2 x 3 1/2 et 1 x 5 1/2 pièces. Revenus bruts 30 720 \$. #24576124



SHERBROOKE, immeuble de 6 logements de 5 1/2 construit en 2022. À proximité du CÉGEP et du centre professionnel 24 juin Possibilité d'assumptions hypothécaire à 3,29 % pour 3,5 ans. #17882280



DUPLEX, situé en bordure de la rivière St-François. Il est composé d'un appartement de 8,5 pièces sur 2 étages et d'un autre de 5,5 pièces ainsi qu'un grand garage. #18858440



COMMERCIAL

14,94 ACRES, immeuble en location, superficie au sol de +/-8000pc sur le Blvd. Bourque. Terrain ayant front au Blvd. Bourque et à l'aut. 10/55. #14631550

Nous tenons sincèrement à vous remercier pour votre confiance.
Tous nos vœux de bonheur pour 2024. Que cette nouvelle année
voie s'accomplir vos rêves et qu'elle apporte du succès dans vos projets !

Sutton

ASSOCIÉ À
BARNES
INTERNATIONAL REALTY

819 847-0444 / equipelacroix.com

2300, Principale O, Magog, J1X 0J1
2628, King O, Sherbrooke, J1J 2H1
851 Rue Shefford, Bromont, QC J2L 1C4

Groupe Sutton - Immobilier Estrie - Agence Immobilière



José Lacroix
Courtier immobilier agréé DA



Jeremy Lacroix B.A.A. Fin.
Courtier immobilier



Mikael Lacroix B.Sc.
Courtier immobilier, rés. et com.



Dominick Brazeau
Courtier immobilier résidentiel

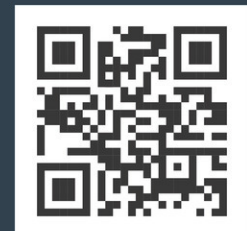
Suivez-nous   

>7219-7

FAITES RAYONNER VOTRE ENTREPRISE

Contactez votre conseiller.ère en solutions médias

ventes@sherbrooke.info
819 843-3500



Site web à partir de
895 \$

- ✓ Création de sites web
- ✓ Bannières web géociblées
- ✓ Vidéo intégrée
- ✓ Bannières web
- ✓ Post-its web



icimédias