

# regards

“Le jour a des yeux, la nuit a des oreilles.”  
- De Proverbe persan

VOLUME 12, N°8 - OCTOBRE 2017

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



**Voisinage en fête :  
25 ans de fête de quartier à Ascot**

page 5



**Prochains  
contes en  
pyjama**

Mercredi 4 octobre  
à 18 h 30  
Mercredi 8 novembre  
à 18 h 30

**C'est gratuit!**

page 9



**Une vie différente,  
par choix,  
ou due à des  
circonstances  
que le destin  
modifia... !**

page 14



**Courez la chance de  
gagner un crédit-voyage  
de 2 000 \$**

Campagne de financement  
2017 du journal *Regards*

page 12

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

819 565-9991



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

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

[www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke](http://www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke)

Prochaine date de tombée  
des textes et des publicités  
10 OCTOBRE 2017

Prochaine date  
de parution  
1 NOVEMBRE 2017

RÉDACTION  
785, rue Thibault  
Sherbrooke QC J1H 3B3  
Tél. : 819 342-0996  
journalregards@yahoo.ca

PUBLICITÉ  
Sylvie Pagès (819) 342-0996  
journalregards@yahoo.ca

ABONNEMENT POSTAL  
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

## Tempêtes et tornades chez les Américains

Nos voisins du Sud ne sont pas trop choyés depuis un an. Après la tornade Trump de novembre 2016, il y a eu les tempêtes à la Maison-Blanche : démissions, congédiements, grossièretés, demi vérités, etc. L'ouragan de l'Obamacare, les bourrasques dans l'immigration, les inondations de mots et de bêtises dans les traités et l'orage de réactions des Haïtiens ne sont que d'autres perturbations.

Les changements climatiques dans les négociations de l'ALENA n'amélioreront pas les choses. Après la tornade annoncée des « dreamers », voici que la nature s'en mêle. Harvey, Irma, José, Katia et les autres ouragans viennent dévaster de grandes régions. Le prix à payer sera énorme. Pour l'administration américaine, cette situation est un baume. L'attention de la

population est détournée vers les sinistrés et les efforts de reconstructions. Mais des vents forts de la Russie soufflent toujours sur les résultats des élections de novembre 2016.

Reste maintenant à gérer la tempête nord-coréenne. Le décret sur l'aide financière aux sinistrés vient éviter la tempête sur la dette et les crédits du gouvernement. Le mur mexicain est reporté pour quelque temps. Peut-on prévoir une accalmie?

J'en doute. Les sautes d'humeur du président viendront sûrement générer d'autres trombes de réactions. Nous sommes chanceux ici. Notre climat politique engendre à peine quelques vagues. Finalement, quand on se compare, on se console.

Au plaisir.

Jn-Guy Saint-Gelais, *président*

En partenariat avec :



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

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

Regards est réalisé grâce à la participation financière du Ministère de la Culture et des Communications du Québec, de l'Arrondissement du Mont-Bellevue et de la Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke.



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

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4900 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination: Sylvie Pagès

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy St-Gelais, président; Évelyne Lapière, secrétaire; Rachel Quirion, administratrice; Gabriela Briota, administratrice; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Sandy Tremblay, membre représentant Ascot en Santé; Liliana Léal, personne-ressource.

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

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

Regards est imprimé par :

D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique  
Service de lettrage | Estimation gratuite

[mcarriere@bellnet.ca](mailto:mcarriere@bellnet.ca) | [econolitho@cooptel.qc.ca](mailto:econolitho@cooptel.qc.ca)

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

## AVIS DE RECHERCHE



Le journal communautaire *Regards* est à la recherche d'un(e) représentant(e) publicitaire. Une personne dynamique, intéressée à solliciter les gens d'affaires du quartier pour promouvoir l'espace publicitaire dans notre journal.

Pour des renseignements : Sylvie Pagès, 819 342-0996



## Le festival annuel de conte «LES JOURS SONT CONTÉS»

Fête, cette année son 25<sup>ième</sup> anniversaire. C'est le plus vieux festival annuel du conte au Québec. Il se déroulera du 12 au 22 octobre 2017.

Le festival accueillera des conteurs professionnels d'un peu partout à travers le monde. Venez assister en grand nombre à nos festivités. Ce sont des occasions de se remplir le cœur et l'esprit de féerie, de fantastique et de lumière.

Vous pouvez consulter la programmation sur le site de la Maison des arts de la parole sous l'onglet FESTIVAL.

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

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

### Clin d'oeil à :

Mon père est plus fort que le tien





Arrondissement  
du Mont-Bellevue

## À SURVEILLER

La grande marche de Sherbrooke,  
encouragée par le Grand défi Pierre Lavoie

Parc Blanchard  
le 22 octobre 2017 de 8 h 30 à 13 h 30

Le parcours de 5 km du parc Lucien-Blanchard vous enchantera par ses sentiers boisés aux abords de la rivière Magog. Vous pourrez marcher une distance de 2 km, entièrement asphaltée, accessible pour les personnes à mobilité réduite, ou l'entièreté du 5 km proposé. Venez bouger avec nous et vivre un bon moment pour votre santé!

## ABRIS D'AUTOMOBILE TEMPORAIRES

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

## ENVIRONNEMENT

### Collecte spéciale de feuilles mortes – Semaine du 6 novembre

Chaque automne, la Ville de Sherbrooke procède à une collecte spéciale de feuilles mortes partout sur son territoire.

Vous devez les amasser dans des sacs de papier. Si possible, placez les sacs de feuilles à l'abri des intempéries jusqu'au jour de la collecte. Notez que les feuilles placées dans des sacs de plastique ne seront pas ramassées.

Placez les sacs ouverts en bordure de la rue pour 8 h le matin, le jour de la collecte régulière.

La collecte se fera la semaine du 6 novembre 2017 pour tous les arrondissements.

## SÉCURITÉ

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

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

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

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



## VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – octobre 2017

Date	Heure	Séance	Lieu
Mardi 3 octobre	19 h	Séance ordinaire du conseil d'arrondissement	Arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)
Lundi 2 octobre	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)

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

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

De plus, il vous est possible de visionner les séances du conseil municipal en rediffusion sur la chaîne MATv et sur COGECO et de les consulter en webdiffusion. Pour plus de détails, rendez-vous au sherbrooke.ca/telediffusion.

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



### Voisinage en fête : 25 ans de Fête de quartier à Ascot

La 25e fête de quartier organisée par Ascot en Santé a eu lieu le 10 septembre dernier au parc Belvédère.

Comme à chaque année, des centaines de familles et de citoyens autant d'Ascot que d'autres quartiers de Sherbrooke ont répondu en grand nombre à ce rendez-vous annuel.

Cette fête vise d'abord le rapprochement interculturel et le bon voisinage entre les citoyens d'Ascot. Plusieurs activités ont été animées par les organismes partenaires. Une cinquantaine de bénévoles, jeunes et adultes, ont accompli chacune des tâches qui leur avaient été attribuées.

Cette journée festive n'aurait pas été possible sans le soutien de nos partenaires mobilisés pour célébrer avec nous 25 ans de concertation. Ascot en Santé remercie l'ensemble des bailleurs de fonds, le comité organisateur, les animateurs de kiosques, les commanditaires ainsi que les nombreux bénévoles!

Comité organisateur Voisinage en Fête : Sonia Gautier, Stéphan Cyr, Alexandre Badibanga et Sylvie Pagès



*Ascot'ager  
On change le monde!*

### Herbo Estrie ouvre ses portes!

Samedi 21 octobre, le magasin de Produits de Santé Naturels du quartier fête son ouverture!

Ça y est, le projet arrive à sa concrétisation : un magasin de produits de santé naturels avec comme conseillère, une pharmacienne!

Un large éventail d'outils sont proposés pour garder en santé : des plantes médicinales, des huiles essentielles, des compléments alimentaires, de l'homéopathie, des cosmétiques...pour les enfants, parents, grand-parents et même nos amis les animaux!!!

Aurore Boyer, pharmacienne de formation, est passionnée par toutes les méthodes de soins et s'est formée en

Europe et au Québec entre autres par des médecins et pharmaciens. C'est par son analyse qu'elle fait le pont entre science et tradition et qu'elle donne des conseils en prenant compte des interactions avec les médicaments et les précautions à prendre.

**Sa mission** est de faire connaître les produits de santé naturels, qui peuvent apporter beaucoup, en complémentarité avec les traitements conventionnels.

Ascot est choisi comme quartier pour s'implanter car elle aimerait remettre au goût du jour un savoir traditionnel avec toutes les cultures diversifiées présentes.

#### Les services :

- conseils personnalisés professionnels avec des produits adaptés
- consultation privée
- fabrication de produits sur mesure

- reconnaissance de plantes et de champignons: apportez vos paniers!

#### D'autres projets :

- Faire un jardin de plantes médicinales accessible à tous
- monter des ateliers selon les idées et demandes
- organiser des sorties d'identification de plantes comestibles et médicinales et de champignons

#### En savoir plus

Fête d'ouverture le 21 Octobre

Venez célébrer cette naissance au 1805 rue Belvédère Sud! Nombreux tirages de paniers cadeaux et pleins de petites surprises, il nous fera plaisir de vous faire découvrir cet oasis de santé!

Suivez- nous sur Facebook ou sur [www.herboestrie.com](http://www.herboestrie.com)



# Parc Émile-Gaudette : Fondateur des Marchés Gaudette



**Jean-Marie DUBOIS**  
Université de Sherbrooke

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

Le parc Émile Gaudette est un îlot de verdure de 0,3 ha de superficie, qui portait le nom de parc de Courcelette vers 1960. Le lieu et ce nom avaient été choisis parce que la Ville de Sherbrooke y puisait l'eau d'une source qu'on nommait « source Courcelette ». Le parc est réaménagé entre 1979 et 1984. Le nom actuel lui est attribué en 1987 pour rappeler un homme d'affaires qui a fait sa marque dans le quartier.

Émile Gaudette est né à Chartierville en 1906. Fils de cultivateur, Émile ne fait que quatre années d'études primaires. Il épouse Alice Martin à Chartierville, le 18 septembre 1925. Le couple a 14 enfants entre 1926 et 1945 : Lorient, Donaldo, Renaud, Marielle, Roméo, Alpha, Anita, André, Gilles, Léo Raymond, Monique, Jacques, Bernard et un enfant mort-né. Émile travaille d'abord comme cuisinier de chantiers, au New Hampshire. Dans les années 1930, il achète un camion et vend de la viande et des légumes dans les rangs de Chartierville. Vers 1935, il acquiert le magasin général et, au cours des années, il l'agrandit à quatre reprises. Il

possède aussi un garage de réparation, une pompe à essence et un autobus faisant la navette entre Chartierville et Sherbrooke. En 1953, il s'établit à Sherbrooke et construit en 1954 un supermarché sur la rue Belvédère Sud à l'intersection de la rue McManamy, l'épicerie Gaudette & Fils, sous la bannière IGA. En 1956, il cède ce commerce à ses fils.



Photo courtoisie de Jacques Gaudette, Sherbrooke

Le commerce prend le nom d'épicerie Gaudette ou marché Gaudette. Une deuxième épicerie est ouverte en 1962, le Marché Galt, sur la rue Galt Ouest. Les épiceries passent sous la bannière de Provigo en 1972. Les Gaudette font

si bien fructifier l'entreprise qu'ils ouvrent une autre épicerie, Marché Gaudette & Chartier, sur la rue King Est en 1977. En 1982, les Marchés Gaudette seront au nombre de cinq, en ajoutant l'ancien Marché de l'Estrie de la rue King Ouest et le Marché Fleurimont Gaudette sur le chemin Duplessis. Émile Gaudette continuera à habiter à l'étage du magasin de la rue McManamy jusqu'à son décès en 1984. De 1959 à 1965, Émile travaille pour Postes Canada à relever les boîtes aux lettres de Sherbrooke, puis jusqu'en 1983, il s'occupe du transport de la poste entre Sherbrooke et East Hereford. À 74 ans, il disait : « Pour moi, la vie, c'est le travail. J'adore travailler et je n'ai jamais voulu arrêter, même pas pour des vacances ». Émile Gaudette représente bien la personne qui part de rien et qui, par persévérance, aboutit à une entreprise de taille. Les frères Gaudette vendent leur cinq marchés à Provigo en 1991. Le fleuron des Gaudette, celui de la rue Belvédère Sud, ferme ses portes en 2013 dans la grogne des résidents du secteur. Les activités sont transférées à la Cité du Parc, à l'intersection des rues Jacques Cartier Sud et King Ouest, dans un nouveau Provigo Le Marché. L'ancien bâtiment des Gaudette est acquis par le CSSS-IUGS en 2014, intégré au CIUSS de l'Estrie-CHUS, pour une future clinique, mais il est encore vacant.



## À votre écoute:

Je veux connaître votre opinion sur les enjeux qui vous touchent. N'hésitez pas à me contacter!

**Pierre-Luc DUSSEAULT**  
Député de Sherbrooke



819-564-4200  
[www.pierrelucdusseault.npd.ca](http://www.pierrelucdusseault.npd.ca)





# Les activités régulières sont reprises...



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

*Note : Cette chronique n'a pu être publiée le mois dernier. Sa pertinence est toujours d'actualité.*

L'été est terminé... ou presque. Les jeunes sont retournés à l'école et les vacances sont choses du passé. Mais la sécurité de tout le monde demeure un enjeu.

La police accentue la surveillance autour des écoles. Les limites de vitesses sont redevenues à 30 km/h. À moins que vous ne teniez à payer des taxes indirectes à la Ville, mieux vaut lever le pied.

Tout le monde doit reprendre ses habitudes de prévention et de courtoisie. Les jeunes vont continuer à jouer dans la rue le soir. Il faudra redoubler de prudence. Les vélos, trottinettes et autres rouli-roulants continueront à envahir nos rues pour un certain temps. Soyons attentifs.

Les membres de la Surveillance de quartier (Sdq) sont toujours là pour vous guider et répondre à vos questions. Quand vous voyez une pancarte jaune et rouge de la Surveillance de quartier, affichée dans une fenêtre, ça veut dire que quelqu'un peut vous aider.

L'automne est propice à une recrudescence de vols dans les maisons et les appartements.

Appliquez les mesures de sécurité minimales et vous pourrez dormir en paix. La sérénité du quartier dépend de chacun de nos gestes.

## À la prochaine.

Jn-Guy Saint-Gelais, chroniqueur  
Surveillance de quartier,  
Arrondissement du Mont-Bellevue  
[info@surveillancedequartier.org](mailto:info@surveillancedequartier.org) ou  
[www.surveillancedequartier.org](http://www.surveillancedequartier.org)



# Marché de Noël

Le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke organise un marché de Noël le 9 décembre prochain. Nous sommes présentement à la recherche d'exposants qui aimeraient participer à notre événement.

Il est possible de louer une table pour y vendre ses créations au coût de 25 \$ pour la journée.

**Si vous êtes intéressés, veuillez communiquer avec nous au 819-821-5601.**

Si vous connaissez des gens qui pourraient exposer leurs créations, svp leur communiquer nos coordonnées.

Merci de nous aider à faire de cet événement une réussite.



Centre Communautaire  
de Loisir Sherbrooke





# Refuseriez-vous un cadeau de 2 000 \$ par enfant pour financer leurs études?

Par : Sylvie Bonin,  
coordonnatrice de l'ACEF

Un cadeau de 2 000 \$ par enfant? C'est bel et bien vrai. Si vous êtes admissible, il suffit d'ouvrir un Régime enregistré d'épargne-études (REÉÉ), **sans aucune obligation d'y cotiser**, pour obtenir le Bon d'études canadien (BEC).

**Jusqu'à 2 000 \$ par enfant,  
sans obligation de cotiser.  
Et c'est rétroactif!**

Le BEC est une subvention du gouvernement canadien. Il s'adresse aux enfants nés à partir de 2004, dont la famille a un revenu admissible (ex. : revenu familial net de 45 916 \$ et moins pour un à trois enfants).

## COMMENT FONCTIONNE LE BEC?

À l'ouverture du régime, un premier versement de 500 \$ est fait par le gouvernement. Par la suite, pour chaque année où le revenu est admissible, un montant de 100 \$ par année est versé, jusqu'à un maximum de 2 000 \$ par enfant. Rappelons que vous n'êtes pas obligé d'y verser un seul sou.

Malheureusement, cette subvention est mal connue. **Seulement 37 % des familles admissibles vont cher-**

**cher l'argent auquel elles ont droit.** L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) constate sur le terrain que les familles à faibles revenus croient à tort qu'elles sont obligées de déposer de l'argent. C'est donc pour cette raison qu'elles n'ouvrent pas de REÉÉ. Mais il n'est pas trop tard pour agir, car **le BEC est rétroactif!** Si le compte de l'enfant est ouvert avant ses 15 ans, les montants pour chaque année où le revenu familial était admissible seront versés.

## DES SUBVENTIONS S'AJOUTENT SI VOUS COTISEZ.

**Ne signez pas avec le premier vendeur qui vous sollicite sans d'abord vous informer ailleurs et comparer.**

Que vous soyez admissible au BEC ou pas, si vous contribuez au REÉÉ de vos enfants, des subventions fédérales et provinciales variant entre 30 % et 60 % s'ajoutent à vos cotisations. Plus vos revenus sont bas, plus les subventions sont généreuses.

## ATTENTION DE BIEN CHOISIR VOTRE REÉÉ.

Ne signez pas avec le premier vendeur qui vous sollicite sans d'abord vous informer ailleurs et



Association coopérative  
d'économie familiale  
de l'Estrie  
Membre de l'Union des consommateurs

comparer. Un grand nombre d'institutions offrent des REÉÉ, mais elles n'offrent pas les trois types de régimes (individuel, familial et collectif). Certains régimes impliquent des frais d'inscription importants (et mal expliqués), des cotisations obligatoires chaque mois et diverses conditions pour le versement des bourses aux étudiants. Il faut poser beaucoup de questions. Nous avons vu à l'ACEF des personnes qui ont perdu de l'argent et qui regrettent d'avoir signé sans s'informer davantage.

Pour bien choisir, visitez le site [www.reee-info.net](http://www.reee-info.net), développé par l'Union des consommateurs. Vous y trouverez, entre autres, une liste de questions à poser. Vous pouvez aussi téléphoner à l'ACEF Estrie (819-563-8144) pour avoir de l'information ou demander notre brochure gratuite.

**PARTICIPEZ AU CONCOURS  
et GAGNEZ  
1 000 \$**

pour les études de vos enfants!  
**4 600 \$ en prix**

Tous les détails sur  
[www.reee-info.net](http://www.reee-info.net)

LILIANA  
LEAL

DESIGNER  
GRAPHIQUE

819 580 0222  
lilianaleal.com  
graphiste@lilianaleal.com



## Le regard des autres



**Mylène Bérubé**  
Coordonnatrice 0-5 ans  
Ascot en Santé & Concertation  
École LaRocque-Communauté

**P**eu nombreux sont les parents qui échappent à la redoutable crise en public. Oui, cette fameuse crise que fait votre chérubin au magasin, à l'épicerie, au dépanneur, ou en n'importe quel endroit dans l'espace public. Cette crise déployée en vue d'obtenir cette célèbre peluche si mignonne et toute douce, ce « Kinder Surprise » sur le bord de la caisse, ou bien n'importe quelle autre babiole que votre petit a décidé qu'il désirait.

Voilà que, comme les livres des meilleures pratiques parentales l'enseignent si bien, vous refusez d'accéder à la demande de votre tout-petit. Vous voyez alors son regard accusateur vous dire : « Tu sais que la crise s'en vient ». Et c'est parti! Larmes et cris explosent et c'est à ce moment que les fameux regards des gens se braquent vers vous. Vous, le parent, vous vous retrouvez alors avec l'impression d'être, bien malgré vous, la vedette d'un suspense auquel vous devez trouver un dénouement qui plaira à tout le monde. Mais le problème, c'est qu'une fin qui plait à tout le monde, ça n'existe pas!

Si vous acceptez d'acheter l'objet convoité pour faire cesser la crise, vous serez le parent mou, celui qui cède, celui qui ne met pas de limites à son enfant, mais vous aurez enfin fait taire ces cris qui font que vous êtes, votre enfant et vous, sous

les feux de la rampe. Tandis que, si vous refusez d'acheter le fameux objet, vous serez l'abominable parent qui laisse son enfant hurler à pleins poumons et qui dérange la tranquillité de ceux et celles qui ne sont pas venus au magasin pour subir les décibels de votre progéniture.

Sachez que, le fait de céder à la demande sous la pression de la crise de votre enfant ne fait que consolider ce comportement. De plus, ce n'est pas la pression sociale qui devrait dicter la réponse à une crise en public.

À vous chers parents, continuez de faire ce que vous croyez être le meilleur pour votre enfant. Rappelez-vous que le regard extérieur est malheureusement inévitable et que peu importe votre approche, quelqu'un vous critiquera en silence. Vous êtes le seul et unique spécialiste de votre enfant; alors écoutez-vous et tentez d'ignorer ces regards extérieurs négatifs. Si la pression est trop forte mais que vous ne voulez pas céder à votre enfant, cherchez un coin en retrait et sécuritaire, puis prenez le temps de gérer la crise. Un petit truc, avant d'entrer dans un magasin, nommez à votre enfant ce que vous prévoyez acheter, et dans certains cas ce que vous refuserez d'acheter, il saura à quoi s'attendre.

Bien malheureusement, la place des enfants dans notre société moderne est mitigée et la pression exercée sur les parents dans la sphère publique peut devenir difficile à gérer et une source de stress importante. Alors vous, chers spectateurs de ces crises, pourquoi ne tenteriez-vous pas de cesser de juger et de critiquer les parents en gardant vos regards réprobateurs pour vous? Un sourire empathique est, quant à lui, toujours bienvenu.

Tout  
petit  
rappel

### L'Halloween arrivera sous peu.

Pour la sécurité de vos enfants, nous vous rappelons qu'il est important de passer en revue les bonbons récoltés sans oublier de vous assurer qu'ils soient adaptés à l'âge des enfants à qui ils sont destinés.



### Prochains contes en pyjama

Mercredi, 4 octobre, 18 h 30  
Famille Espoir, 1520, rue Dunant

Mercredi, 8 novembre, 18 h 30  
CPE le P'tit Gadu,  
1755, rue Belvédère Sud

Collation offerte sur place et  
prix de participation.

**C'est gratuit!**

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





## Promenons-nous dans les bois... !



**Janie BLAIS-BÉLANGIER**  
Coordonnatrice adjointe à  
l'Alliance sherbrookoise pour  
des jeunes en santé

**D**e nos jours, de nombreuses familles sont déconnectées de leur environnement naturel. Nous pouvons jeter le blâme sur le rythme de vie effréné des parents, sur la technologie ou encore le manque d'accessibilité, mais quoi qu'il en soit, le bois, les montagnes, la faune et la flore ne sont pas connus par suffisamment de jeunes.

Les randonnées pédestres sont d'excellentes occasions pour toute la famille d'être en contact avec la nature. Ces sorties permettent aux petits et aux grands de découvrir le territoire local et ses beautés naturelles. Les randonnées pédestres sont aussi des activités qui favorisent la dépense d'énergie et le dépassement de soi.



Accessibles en toute saison et à faible coût, les randonnées pédestres procurent de nombreux bénéfices pour les jeunes tels que le bien-être physique, du temps de qualité passé en famille et la réalisation d'un défi.



De plus, le contact avec la nature favorise chez les jeunes un développement global sain ainsi que la diminution du stress et de meilleures capacités de concentration.

Avec l'automne qui arrive à grands pas, il s'agit d'une excellente période pour planifier une randonnée en famille. Les couleurs flamboyantes vous offriront de merveilleux paysages. Pour que les sorties en plein air soient une réussite, elles nécessitent une légère planification. Le degré de difficulté de la randonnée doit être adapté. Une randonnée pédestre doit être un défi stimulant pour vos enfants sans toutefois être de trop grande envergure. Il peut aussi être nécessaire de masquer l'effort en intégrant des pauses et des jeux.

Afin de bien planifier une randonnée pédestre, il est essentiel de considérer le choix du parcours (longueur, dénivelé, durée), des vêtements et des chaussures. Il faut également

prévoir de l'eau pour toute la famille. En Estrie, ce ne sont pas les options qui manquent. Notre région est riche en montagnes et en parcs. À Sherbrooke, votre famille pourrait choisir d'explorer le Bois Beckett, le marais Réal D.-Charbonneau, le parc du Mont-Bellevue ou encore la Base de plein air André-Nadeau. Aux alentours de Sherbrooke, de très beaux sites sont accessibles aux familles comme le parc écoforestier de Johnville, le Mont Orford, le parc de la Gorge de Coaticook, le parc régional du Mont Ham et le Mont Pinnacle.

Bonne randonnée !





## Soirée des années 80 : Avez-vous votre billet?



Notre concours de costume est l'occasion idéale de ressortir votre veste K-WAY, votre sac banane, vos cheveux crêpés ou votre coupe Longueuil. Et, en prime, celui qui a œuvré pendant 28 ans dans les discothèques les plus populaires de l'Estrie, telles que la Maltonnière, Joséphine, la Romaine, Chez Ronnie et le Carrousel : nul autre que le DJ Jean-François « Spic » Langevin sera des nôtres pour vous faire danser toute la soirée.

Assurément, un événement à ne pas manquer : souvenirs garantis !

Pour l'achat de billets ou pour de plus amples informations, contactez un membre du Centre au 819 821-5601.

**R**etrouvez vos trépidantes années de jeunesse en prenant part à notre Soirée Années 80, le samedi 14 octobre 2017, à compter de 20 h ! Il s'agit d'une soirée dansante costumée combinant tous les meilleurs succès de l'époque : de Abba à Queen en passant par U2, ZZ Top et Styx, venez vous trémousser sur les hits qui ont marqué votre jeunesse !



Centre Communautaire  
de Loisir Sherbrooke



# Jean Coutu

## François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke  
819 565-9595

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



## AIR MILES Jean Coutu

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

# 5\$ de rabais

Sur tout achat de 30\$ et plus en pharmacie

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

Valide jusqu'au 31 octobre 2017

\* Sauf sur prescription

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



Près de la moitié  
des billets déjà vendus!  
Dépêchez-vous!



# Campagne de financement 2017 du journal Regards

## COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN DES PRIX SUIVANTS :

**Coût des billets**  
3 \$ l'unité  
5 \$ pour 2 billets  
20 \$ pour 10 billets

- 1 crédit-voyage de **2 000 \$** de l'Agence de voyage Club Stan-Buy
- 1 bon d'achat de **200 \$** au Métro Belvédère Richard Champagne
- 1 bon d'achat de **200 \$** à la Pharmacie Jean Coutu François Maltais
- 1 bon d'achat d'essence de **100 \$** chez Ultramar Claude Adams
- 1 bon d'achat de **100 \$** chez Planchers Donald Blanchette

Le tirage officiel aura lieu le **15 décembre 2017**  
au 600, rue Thibault à 17 h 30 dans le cadre d'un 5 à 7 où vous êtes conviés.

## MERCI À NOS COLLABORATEURS

Seulement 3 000 billets mis en  
vente chez :  
Ascot en Santé (819 342-0996)  
600, rue Thibault, Sherbrooke (Qc).  
de 8 h 30 à 16 h 30.



### Règlements du tirage

1. Le présent tirage est ouvert à tous, y compris aux membres du conseil d'administration du journal Regards.
2. Le nombre de billets émis est de 3 000, numérotés de 1 à 3 000.
3. Le coût unitaire du billet est de 3 \$; 2 billets pour 5 \$ ou 10 billets pour 20 \$.
4. La vente prendra officiellement fin une heure avant le début du tirage.
5. Le tirage officiel aura lieu le 15 décembre à 17 h 30 au 600, rue Thibault.
6. Les prix gagnés devront être acceptés tels qu'annoncés et ne pourront pas être échangeables contre leur valeur en argent.
7. À défaut d'être présent au moment du tirage officiel, un gagnant pourra réclamer son prix au 600, rue Thibault au plus tard le 31 mars 2018 à 16 h 30.
8. Pour réclamer un prix, un gagnant devra présenter sa partie détachable du billet comportant le numéro correspondant à celui tiré pour ce même prix.
9. Le crédit-voyage est applicable sur la destination de votre choix. Le crédit-voyage expire un an et demi après la date de réception.

Aussi vendus par l'équipe de Regards et par la  
poste en remplissant le formulaire suivant :

### CAMPAGNE de FINANCEMENT 2017 Journal communautaire Regards



**Coût des billets**  
1 billet = 3 \$  
2 billets = 5 \$  
10 billets = 20 \$

Nombre de billets voulus :  Coût total :

Nom :

Adresse :

Ville :  Code postal :

Téléphone :

Les billets vous seront acheminés par la poste.  
S.V.P. Faire votre chèque à l'ordre du journal communautaire **Regards**  
Faire parvenir votre chèque au 785 rue Thibault, Sherbrooke, QC J1H 3B3



# Cet automne, apprenez à cuisiner les courges!



**Véronique ISABELLE**  
Conseillère en nutrition  
Le Blé d'Or

L'automne venu, la saison des courges et des citrouilles bat son plein! Étant polyvalentes, économiques, savoureuses et nutritives, les courges gagnent à être connues! Découvrez comment cuisiner ces légumes encore méconnus!

## CATÉGORIES DE COURGES : PLUSIEURS VARIÉTÉS...

### LES COURGES D'ÉTÉ Courgette – Pâtisson – Torticolis – Globe...

- Peau tendre et comestible
- Chair tendre et peu sucrée
- Chair couleur blanche
- Peuvent être consommées crues ou cuites
- Se conservent au réfrigérateur
- Durée de conservation : 1 semaine

### LES COURGES D'HIVER Musquée – Poivrée – Spaghetti – Citrouille ...

- Peau coriace et non comestible
- Chair fibreuse et sucrée
- Chair couleur orangée
- Habituellement consommées cuites
- Se conservent à la température ambiante
- Durée de conservation : 3 à 6 mois



## COURGE : 3 MÉTHODES DE CUISSON...

### Cuisson au four

La pelure de votre courge est trop coriace! Vous n'arrivez pas à l'éplucher? Voici trois étapes bien simples, qui vous faciliteront grandement la tâche...

1. Coupez la courge en deux, retirez les graines.
2. Déposez-la sur une plaque à cuisson.
3. Cuissez-la au four à 350 °F de 30 à 60 minutes.

Une fois le temps de cuisson écoulé, utilisez une cuillère pour détacher la chair de la peau et le tour est joué.

### Cuisson à l'eau bouillante

Si votre courge n'est pas trop grosse, et que vous arrivez à la couper, vous pouvez opter pour la cuisson à l'eau bouillante. Plongez les cubes de courge dans l'eau et cuisez de 10 à 20 minutes selon la grosseur des cubes.

### Cuisson au four à micro-ondes

La courge spaghetti, vous connaissez? Une fois cuite, la chair de cette courge ressemble drôlement à des petits spaghettis.

Pour la cuisiner, il vous suffit de couper la courge en deux sur le sens de la hauteur, retirez les graines, déposez-la dans un plat allant au four à micro-onde,

ajouter un fond d'eau et cuire de 10 à 15 minutes. Par la suite, à l'aide d'une fourchette, détachez la chair. Il ne vous reste plus qu'à ajouter une louche de sauce à spaghetti et le souper est servi!

Courge : mille et une possibilités de recettes...

Voici donc quelques idées pour intégrer la courge à vos recettes!

- Ajouter des tranches de courges dans un gratin de légumes racines.
- Ajouter des rondelles de courgettes dans votre sauté de légumes.
- Ajouter des cubes de courges dans les mijotés.
- Remplacer les pommes de terre dans les potages par de la courge.
- Remplacer une partie des matières grasses dans vos recettes de muffins par de la purée de courge.

Saviez-vous que les graines de courges se cuisinent? Alors, ne les jetez pas! Lavez-les, asséchez-les, déposez-les sur une plaque à cuisson, ajoutez un filet d'huile, quelques épices et mettez le tout au four à 350 °F environ 15 minutes.

L'utilisation des courges en cuisine est infinie! Laissez aller votre imagination!

*Bon automne et bon appétit!*

**RESTAURANT**  
DÎNER DÉJEUNER CAFÉ



**819.933.4944**  
WWW.RESTOPARCBELVEDERE.COM

REST-O-PARC BELVEDÈRE  
RESTAURANT  
DÉJEUNER  
DÎNER  
472, RUE THIBAUT, SHERBROOKE  
(819) 933-4944

MAINTENANT  
NOUS SERVONS  
LES DÉJEUNERS  
7 JOURS  
DÈS 6:00 AM



DEJEUNER 6:00AM  
SALLE À MANGER CHAUFFÉE  
(819) 933-4944

www.restoparcbelvedere.com



## Une vie différente, par choix, ou due à des circonstances que le destin modifia... !



**Denyse TREMBLAY**  
dtremb7@videotron.ca

Il ne faut pas les juger, car parfois dans le passé, certaines de ces personnes, avaient des métiers très honorables, une vie de famille bien remplie et de la bouffe sur la table sans se soucier du lendemain. Personne n'est à l'abri de vivre cela. Le destin peut faire chavirer une vie en un clin d'œil, sans qu'ils aient eu le temps de s'en rendre compte. Un décès, un divorce, la perte d'un être cher, la perte de son emploi et la maladie, un claquement de doigts, sans le temps de comprendre ce qui se passe.

Lorsqu'on observe ces femmes, ces hommes, on remarquera avec quelle intensité ils s'impliquent. Nous, on jette et eux ils ramassent... Peu importe la saison, la température, ils sont toujours présents et ne dévient jamais de leur chemin. Ils trouvent de tout et souvent des objets intacts qui sont précieux pour eux. Plusieurs jettent des choses très bonnes dont ils ne veulent plus et ce, sans aucune raison.



Certains vivent dans de petits loyers, d'autres dans des boîtes de carton qu'ils ont construites à l'abri du vent et de la pluie. Il y en a dont c'est un choix mais d'autres non.

C'est plutôt une situation qui les a amenés là. Même si du coin de l'œil, derrière notre rideau, on les observe, eux n'y attachent aucune importance, car c'est devenu leur métier et leur vie. Cela prend du courage pour faire cela : ignorants les opinions des gens, les regards sous des critiques non fondées. Ils s'équipent de trucs afin d'aller jusqu'au fond de contenants, de petites brouettes, de sacs, tout ce qui sera pratique pour le retour, afin de transporter ce qu'ils ont trouvé.

Je me demande parfois, ce qui les a poussés à choisir cette vie? Pourquoi ont-ils fait ce choix pour certains et non pour d'autres et s'ils sont heureux? Quand je les observe, ils ne semblent pas malheureux.



### Quincaillerie **PARENT**

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

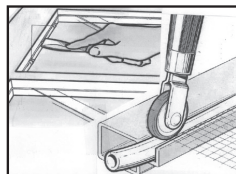


#### Service de peinture



Peinture de très grande qualité  
à prix très abordable

#### Service de vitrerie



Réparation  
de moustiquaires,  
fenêtres et portes  
(même en bois)  
Coupe de vitres  
et miroirs

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

Vous êtes vous déjà demandé, si vous le feriez? Auriez-vous ce courage qu'ils ont?

Tout ce qu'ils veulent, c'est manger, avoir un coin pour dormir, tout simplement.

Aujourd'hui, on est heureux, mais demain, on ne sait pas si notre destin changera notre parcours!



## Et si je vote le 5 novembre, je donne un pouvoir à mon vote?



**Edwin MORENO**  
Politologue

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

Maintenant, les villes de Québec sont en train de vivre un processus démocratique, qui permettra d'élire les mairesses, les maires, les conseillères et les conseillers municipaux qui gouverneront pendant quatre ans. Le 5 novembre prochain, les citoyennes et les citoyens, ayant le droit de vote, vont avoir l'opportunité et le devoir d'élire les prochains conseils municipaux. Mais! Pensez-vous aller voter aux prochaines élections? Si oui, savez-vous déjà pour qui vous allez voter? Connaissez-vous

les candidates et les candidats et leurs programmes électoraux?

C'est le moment de prendre conscience de l'importance du vote, car il est un des moyens le plus efficace de faire valoir nos droits comme citoyens. Lors de la dernière élection municipale de 2013, à Sherbrooke, nous avons eu une participation électorale de 42 %. Ce résultat nous démontre qu'une importante partie de la population n'a pas pris en main la destinée de sa ville. C'est-à-dire, si vous faites partie de ce groupe qui n'a pas voté en 2013, ce sont les autres qui ont décidé à votre place sur ce qui nous concerne toutes et tous.

Nous nous plaignons toujours de ne pas connaître les candidates et candidats, mais nous avons différents moyens pour accéder à l'information en consultant davantage leurs propositions et le profil de chaque candidat. Prenons le temps de connaître le programme électoral politique de chaque parti ou de chaque candidat. Cela vous permettra de prendre une décision éclairée et qui répondra à vos aspirations, votre conviction et votre vision sur l'avenir

de notre ville. Si vous n'avez jamais voté, la prochaine élection sera une opportunité de faire valoir votre vote concernant l'avenir de notre ville.

N'oublions pas que pour exercer le droit de vote, nous devons nous rendre au bureau de vote et présenter une pièce d'identité portant notre adresse et notre photo. Si nous n'avons pas une pièce d'identification portant notre adresse, nous devons apporter une autre pièce, par exemple, la carte d'assurance maladie, notre passeport valide, la carte de citoyenneté ou la carte d'assurance sociale, et un autre document confirmant notre adresse, par exemple, un relevé bancaire, une facture ou une lettre reçue d'un organisme public.

Le 5 novembre 2017, nous aurons encore l'opportunité, le droit et le devoir comme citoyen d'élire les personnes qui gouverneront notre ville. Il faut prendre le temps d'aller aux urnes. Notre démocratie a été créée pour permettre aux gens de s'exprimer. Allez voter, et ne laissez pas les autres prendre, à votre place, des décisions vous concernant.

SEMAINE  
SHERBROOKEOISE  
DES RENCONTRES  
interculturelles  
19 au 29 octobre 2017



Les organismes et institutions du milieu en collaboration avec la Ville de Sherbrooke sont fiers de vous annoncer que la **Semaine sherbrookoise des rencontres interculturelles (SSRI)** se déroulera du 19 au 29 octobre 2017.

Sous le thème « Frontières abolies, cultures enrichies », cet événement rassembleur permet de découvrir les multiples visages qui font de Sherbrooke une ville si accueillante et diversifiée.

Tout au long de cette semaine, de nombreux partenaires communautaires, culturels, sportifs et institutionnels vous proposent plusieurs activités variées. Toutes les activités sont gratuites!

Pour en savoir plus, visitez le site Internet de la SSRI : [sherbrooke.ca/ssri](http://sherbrooke.ca/ssri)



# Une foule d'activités pour les jeunes !



Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke

**I**l est encore temps d'inscrire votre enfant à la programmation jeunesse. Le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke offre une variété impressionnante d'activités pour les enfants de 0 à 15 ans. Du sport aux arts, en passant par la cuisine et les sciences, il y a des cours pour satisfaire tous les goûts. N'hésitez pas à consulter notre programmation complète en ligne au [www.loisirsherbrooke.com](http://www.loisirsherbrooke.com) ou à nous appeler au 819 821-5601 pour des informations supplémentaires.



Candidate conseillère municipale



# Karine Godbout

Pour un quartier dynamique

Karine Godbout-Ascot 

## District ASCOT

Annie Ouellet, agente officielle



## Robes de bal à donner!

La Maison des Grands-Parents de Sherbrooke collecte des tenues de bal afin de les remettre à des finissantes issus de milieux défavorisés. Si vous connaissez une finissante qui aurait besoin d'une robe, n'hésitez pas à lui transmettre nos coordonnées! Nous pourrions prendre rendez-vous afin qu'elle puisse venir voir nos belles robes!

Étant donné qu'il y aura probablement des retouches et/ou des ajustements à faire, les finissantes pourront être aidées de couturières expérimentées et bénévoles. Les finissantes de 2018 pourront dignement participer à leur bal de finissantes.

Vous désirez faire une différence dans votre communauté en contribuant à la persévérance scolaire de nos jeunes? Contactez-nous!

Nous recherchons aussi des bénévoles couturières ou des couturiers qui désirent contribuer à ce projet.

### Informations :

Élise Chamberland,  
agente de développement  
819-820-9803 poste 5  
developpement@  
mgpsherbrooke.org



La Maison  
des Grands-Parents  
de Sherbrooke

**HALLOWEEN**

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

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

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

**NOUVEAU!**  
UNE FRIPERIE FAMILIALE

**VÊTEMENTS  
POUR HOMMES,  
FEMMES ET ENFANTS**

1265, rue Belvédère Sud,  
Sherbrooke  
819 820-9803

Vous aimeriez vous impliquer  
bénévolement à la friperie?  
**Contactez-nous!**

La  
**Chiffonnerie**



## ■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

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

Suivez-nous sur notre page Facebook!

### Activités chez Famille Espoir

**Dîner-rencontre :** Parents, enfants et aînés sont bienvenus! La soupe est servie à 12h00 et par la suite, restez pour assister à une conférence ou pour participer à une activité de 13h à 15h.

**Prochain dîner-rencontre, le jeudi 12 octobre et le jeudi 26 octobre. Service de halte-garderie gratuit de 13h à 15h.**

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

**Groupe d'achats économiques :** Économies et recettes pratiques de 13h à 15h, un jeudi sur deux. Une cotisation de 5\$ est nécessaire. Début le jeudi 5 octobre.

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

**Clinique Chiropratique-communautaire :** Évaluation et traitement gratuit le 25 octobre à partir de 13h

**Soirée cinéma familiale :** Projection d'un film mardi le 3 octobre dès 18h

### ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

**Soirée Conte en pyjama :** Le mercredi 4 octobre à 18h30. Les portes ouvriront dès 18h15. Collation offerte sur place et prix de participation. C'est gratuit!

**Tout commence par la famille!** Lieu d'accueil pour les parents accompagnés de jeunes enfants (0-5 ans). Le but est simple; se rencontrer, se divertir et échanger. Activités mettant de l'avant la relation parent-enfant. **Les vendredis matin de 9h30 à 11h30**

**Vendredi le 6 octobre :** Sortie à la ferme Wera pour l'auto-cueillette de légumes (si le temps le permet)

**Vendredi le 13 octobre :** Éveil à la cuisine

**Vendredi le 20 octobre :** Éveil à la musique

**Vendredi le 27 octobre :** Éveil à la créativité/ Spécial Halloween

## ACTIVITÉ JEUNESSE

**Répit parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans :** Coût minime, profitez-en! Informez-vous à Johanne au 819-569-7923, poste103.

**Aide aux devoirs et leçons :** Pour les jeunes du primaire, du mardi au jeudi de 15h30 à 16h45. Inscription au 819-569-7923, poste 100. À noter, nous recherchons des bénévoles pour l'aide aux devoirs.

**Samedi Jeunesse :** Pour les enfants âgés de 4 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique! Le samedi de 10h à 11h et 13h à 14h45.

**Une place pour moi :** Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise, votre enfant n'a qu'à se présenter. Le mercredi de 18 à 19h45 à partir du 11 octobre.

**Jeunes musiciens du Monde :** Cours de musique gratuits (incluant le prêt d'un instrument) pour les jeunes de 6 à 18 ans. Cours de groupe: Chansons, Fanfare, etc. Cours le mardi, mercredi, jeudi entre 16h et 20h. Renseignez-vous auprès de Christine Fortin, directrice au 819-569-7923 poste 104

[www.jeunesmusiciensdumonde.org](http://www.jeunesmusiciensdumonde.org)

[www.facebook.com/jeunesmusiciensdumondesherbroke](http://www.facebook.com/jeunesmusiciensdumondesherbroke)

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

## ■ CLUB D'ÂGE D'OR : LES COPAINS DE LA PAROISSE DU PRÉCIEUX-SANG ACTIVITÉS 2017-2018

### Le 1er jeudi de chaque mois :

Bingo de 10 h à 11 h 30, suivi d'un repas

Dîner léger le 2 novembre





## ■ CLINIQUE CHIROPRACTIQUE

### Prochaine clinique communautaire de chiropratique :

Le mercredi 25 octobre de 13h à 15h  
chez Famille-Espoir.

Vos chiropraticiennes bénévoles

## ■ FAMILLE PLUS!

Nouveau programme parents-enfants chez Famille Plus :  
“Mille pattes mille mots” adressé aux enfants 0-24 mois.

Activités psychomotrices mettant en valeur les liens entre  
les habiletés développés et le monde de l’écrit.

6 rencontres.

Inscription obligatoire. 819-822-0835.

## ■ INTERVENTION DE QUARTIER

1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9  
Arzemina Spahic Blazevic (819)570-4000

### Demande d’aide individuelle, en couple ou en famille

(Informations, références, écoute)

Du mardi au vendredi

Appelez ou venez nous voir!

### Sans rendez-vous

Tous les mardis entre 13 h et 16 h

Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30

### ESPACE CAFÉ (pour adultes)

*Jeux-art-échange, etc.*

Un mardi sur deux de 10 h à 12 h

(10 oct. - 24 oct.)

### ÂGE D’OR (pour personnes âgées) NOUVEAUTÉ

*Échange-jeux-art, etc.*

Tous les mercredis de 14 h à 16 h



#### BÉBÉ +

*Loisir et échange entre mères*

**2e jeudi du mois de 13 h à 15 h**



#### BÉBÉ TRUC ASCOT

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

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



#### FRIPERIE GRATUITE

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

**Local fermé les lundis**



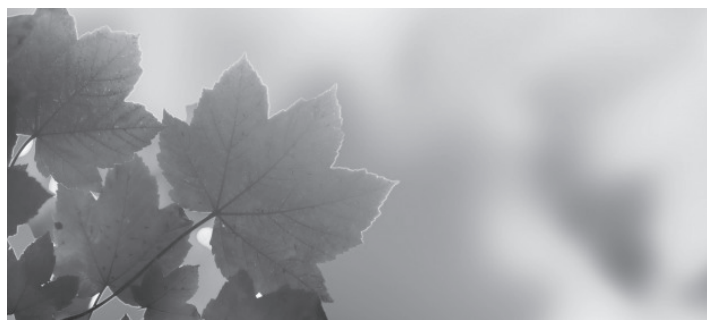
## PETITES ANNONCES

*Pour seulement 1 \$ / ligne*

## ■ SOUTIEN INFORMATIQUE

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

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



## Annoncer dans *Regards*, ça rapporte!

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

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

**Gens d’affaire, annoncer dans *Regards* vous intéresse?  
N’hésitez pas à nous contacter**

Téléphone : 819 342-0996

Courriel : journalregards@yahoo.ca



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

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

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

### Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



Sept salons, dont le complexe de la rue du 24-Juin

Sherbrooke, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke