



# regards

Ne conquiers pas le monde si tu dois y perdre ton âme, car la sagesse vaut mieux que l'or et l'argent

— Bob Marley

VOLUME 8, N°3 - NOVEMBRE 2012

**GRATUIT!**

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



**Le courage de Louise Laliberté**  
page 7

**Mardi 6 novembre**  
Ascot en Santé vous attend à son assemblée de quartier  
page 3



**Rencontre avec M. DONALD BLANCHETTE**  
page 9



**Un brunch qui rapproche!**  
page 5

*Mariam et Sophie, bénévoles au brunch interculturel 2012*

Photo : Daniel St-Onge



7 500\$ ont été remis en bourses d'études dans le cadre du « Programme Excellence Jeunesse Desjardins »  
(détails au verso)



**Desjardins**  
Caisse du Mont-Bellevue de Sherbrooke

819 566-4363

[www.desjardins.com/caissemontbellevuedeshbrooke](http://www.desjardins.com/caissemontbellevuedeshbrooke)

Prochaine date de tombée  
des textes et des publicités

15 NOVEMBRE 2012

Prochaine date  
de parution

4 DÉCEMBRE 2012

### RÉDACTION

Daniel St-Onge  
C.P. 22002

Sherbrooke QC J1E 4B4

Tél. : 819 821-2548

journalregards@yahoo.ca

### PUBLICITÉ

Florent Rousseau  
819 822-3299 / 819 993-2505

### ABONNEMENT

Individu : 20 \$ / année  
Organisme : 20 \$ / année



**Daniel ST-ONGE**  
Coordonnateur  
du journal *Regards*

## Un automne riche en événements communautaires

Formis le franc succès du Brunch interculturel (page 5), l'automne 2012 aura été riche en événements axés sur le rapprochement entre les citoyens du quartier et de l'arrondissement. Fidèle à sa mission, *Regards* était sur place, et nous vous en présentons, ici, quelques photos croquées sur le vif :

En partenariat avec :



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

*Regards* est réalisé grâce à la participation financière du ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, de l'Arrondissement du Mont-Bellevue et de la Caisse Desjardins du Mont-Bellevue de Sherbrooke.

Culture,  
Communications et  
Condition féminine

Québec

Ville de  
Sherbrooke

AMECQ  
ASSOCIATION DES MÉTIERS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Desjardins  
Caisse du Mont-Bellevue  
de Sherbrooke

Arrondissement  
du Mont-Bellevue

Centre  
d'Étude  
AMECQ

*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 : 4 750 exemplaires

Distribution : Publisac

Graphisme et couverture journalistique : Daniel St-Onge

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

### Conseil d'administration :

Jn-Guy Saint-Gelais, président; Gaétane Thibeault, vice-présidente; Gérard Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Julie Falardeau, secrétaire; Maude-Émilie Béliveau, membre cooptée (École internationale du Phare); Bruno Léger, membre coopté (Arrondissement du Mont-Bellevue).

*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!



Le 22 septembre, c'est à l'école internationale du Phare que la Ville de Sherbrooke faisait, avec divers intervenants du milieu, son Bilan et perspectives en matière d'intégration des immigrants : un exercice très constructif et prometteur pour les actions futures.



Le 7 octobre avait lieu Couleurs en famille, la fête des familles, organisée par l'arrondissement du Mont-Bellevue. Parents et enfants se sont amusés, entre autres, avec le spectacle de l'amuseur public Jonathan Wizard.



Le 11 octobre, l'arrondissement du Mont-Bellevue fêtait une centaine de ses bénévoles au Musée des sciences et de la nature. Ici, une tablée de bénévoles du Jardin communautaire Marcel-Talbot et de Famille Plus.

*Regards* est imprimé par :

**ECONOLITHO**

L'imprimerie à bon prix.

- Impressions de tous genres
  - En-tête, enveloppe, dépliants, brochures
- 975-1, chemin Hamel  
Sherbrooke (Québec) J1R 0P7  
Tél. : 819.569.0219 - Téléc. : 819.569.8094  
econolitho@cooptel.qc.ca



*Ascot'oyer  
On change le monde!*



**Henry MBATIKA**  
Président du C. A.  
d'Ascot en Santé

## Un break ou une pause

Je voudrais à travers cet espace d'expression, exprimer ma gratitude à tous ceux et toutes celles qui m'ont permis de m'épanouir pendant six longues années au C. A. d'Ascot en Santé. Je dois ma présence à la volonté exprimée par les différentes assemblées générales qui m'ont toujours renouvelé leur confiance. Je la dois aussi aux membres du C. A. qui m'ont porté à la présidence de l'organisme. Je n'oublie pas les valeurs d'humanisme et de partage qui nourrissent mon engagement citoyen. Je voudrais maintenant prendre une pause un peu plus longue, vivre d'autres expériences loin d'ici et revenir probablement à la moitié du mois de septembre 2013, et terminer l'autre moitié de mon mandat.

C'est en ma qualité de président du C. A. que je profite de cet espace pour vous annoncer cette nouvelle sans en tirer des dividendes personnelles, le travail étant collectif. Je voudrais ajouter deux autres cordes à l'arc pour mieux me préparer aux prochaines échéances et être plus près de la communauté. Le prochain rendez-vous d'Ascot en Santé, c'est l'assemblée de quartier du mois de novembre. Vous êtes cordialement invités

## Clin d'oeil à : Pascale Bilodeau



Sylvain Grimard 2012

## Assemblée de quartier d'Ascot en Santé

Mardi, le 6 novembre 2012 de 17 h à 20 h  
Bureau de l'arrondissement du Mont-Bellevue  
600, rue Thibault



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



Une assemblée de quartier, est une assemblée où tous les citoyens, les travailleurs, les commerçants, les institutions du quartier se rassemblent pour construire un quartier. Venez y discuter de vos projets et de vos rêves.

*Un goûter est servi! Merci de confirmer votre présence!*

Pour renseignements : Johanne Audet, agente de liaison Ascot en Santé : 819 822-5455 poste 14876

pour que, ensemble, nous fassions les points sur les avancées de notre organisation. Ceux et celles qui ont participé au Brunch ce 14 octobre ont su apprécier l'excellent travail qui a été fait grâce à la contribution de nos partenaires traditionnels : l'école Jean-XXIII, le Service d'aide aux Néo-Canadiens, l'arrondissement du Mont-Bellevue, les traiteurs, l'agent de liaison, l'organisateur communautaire et de nombreux bénévoles. Au nom du C. A. d'Ascot en Santé, je témoigne à chacune et chacun d'entre vous l'expression de notre profonde reconnaissance.



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

## La vie étudiante

L'école internationale du Phare reçoit encore cette année son lot d'étudiants désireux de parfaire leurs connaissances. Cette école est un joyau de notre communauté. Les jeunes du quartier côtoient des jeunes venant de toute la ville de Sherbrooke. La formation qu'ils reçoivent est reconnue comme étant de grande qualité.

Mais les élèves participent aussi à la vie sociale et communautaire d'Ascot. Ils rayonnent par le sport, la culture et le bénévolat. La caisse scolaire les initie à l'épargne et à la gestion des finances personnelles. L'équipe d'enseignants est attentive aux besoins des jeunes et les guide dans leur apprentissage.

Un magnifique chêne rouge a été planté à l'entrée de l'école. Il provient de glands que les jeunes ont cultivés et dorlotés. C'est le symbole de la persévérance et de la patience que les étudiants ont mis pour l'amener à maturité. Prenons le temps de faire un détour pour l'admirer. C'est une bonne raison d'être fier de nos jeunes.

Au plaisir.



Arrondissement  
du Mont-Bellevue

## ÉVÉNEMENT

### *Retour sur la soirée Hommage aux bénévoles*

Quelque 110 invités se sont réunis au **Musée de la nature et des sciences** afin que nous puissions souligner leur apport exceptionnel au sein de divers organismes de l'arrondissement du Mont-Bellevue. Après avoir assisté à l'une des représentations du spectacle interactif **Terra Mutantès**, nos bénévoles ont été conviés pour un apéritif suivi d'un repas préparé et servi par la merveilleuse équipe de **Traiteur Copéro**. Dans une ambiance décontractée et festive, un hommage spécial a été rendu à madame **Ghislaine Mongeau-Bergeron**, directrice du Centre communautaire de loisir Sherbrooke (CCLS) pendant 21 ans. Cédant le flambeau à madame Chantal Carrier, Mme Mongeau-Bergeron a certes été l'une des bâtisseuses du CCLS que nous connaissons aujourd'hui. Arrivée en 1991 alors que ce dernier est dans une situation précaire, elle a su diriger ses troupes de main de maître et gérer le centre telle une femme d'affaires accomplie. Nous lui souhaitons donc une retraite des plus méritées!

Nous tenons également à remercier l'équipe du Musée pour leur chaleureux accueil. Aux bénévoles, nous vous donnons rendez-vous l'an prochain!



*Madame Mongeau-Bergeron recevant un tableau souvenir des mains des élus Serge Paquin et Jean-François Rouleau*

## ENVIRONNEMENT

### *2<sup>e</sup> collecte des feuilles mortes – Semaine du 12 novembre*

La Ville procédera à une deuxième collecte spéciale de feuilles mortes sur l'ensemble de son territoire dans la semaine du 12 novembre. Nous vous rappelons que vous devez déposer vos feuilles mortes dans des sacs de PAPIER et laisser ces derniers ouverts puis les déposer en bordure de rue avant 8 h le matin, le jour de la collecte régulière.

Pour plus de renseignements sur les collectes spéciales, consultez le [sherbrooke.ca/environnement](http://sherbrooke.ca/environnement).

## VIE CULTURELLE

### *Exposition permanente au bureau d'arrondissement – Françoise Comeau et Vicky Winkler*

Exposées dans la salle du conseil, vous avez la chance de pouvoir admirer des œuvres des artistes Françoise Comeau et Vicky Winkler, et ce jusqu'au 21 décembre. Contactez le bureau d'arrondissement au 819 563-3993 afin de vous assurer de la disponibilité de la salle pour une visite.

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 12 h, et de 13 h à 16 h 30.

## À SURVEILLER

### *Conte en pyjama – 6 novembre*

Lieu : CPE Le P'tit Gadu (1755, rue Belvédère Sud)  
Renseignements : Johanne Audet, agente de liaison d'Ascot en Santé, 819 822-5455, poste 14876, [corpoaes@alinto.com](mailto:corpoaes@alinto.com)

### *Assemblée de quartier – Ascot en Santé – 6 novembre*

Lieu : bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)  
Renseignements : Johanne Audet, agente de liaison d'Ascot en Santé, 819 822-5455, poste 14876, [corpoaes@alinto.com](mailto:corpoaes@alinto.com)

### *Spectacle bénéfique country et rétro – Réseau d'amis de Sherbrooke – 10 novembre*

Lieu : église du Saint-Esprit (2290, rue Galt Ouest)  
Renseignements : 819 562-2494

### *23<sup>e</sup> édition du Salon des métiers d'art de l'Estrie – 28 novembre au 2 décembre*

Lieu : Centre de foires de Sherbrooke (1600, boulevard du Plateau-Saint-Joseph)  
Renseignements : 819 823-0221 ou [www.metiersdartestrie.com](http://www.metiersdartestrie.com)

## VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – novembre 2012

Date	Heure	Séance	Lieu
5 novembre	19 h	Conseil municipal	Hôtel de ville (191, rue du Palais)
19 novembre	19 h	Conseil municipal	Hôtel de ville (191, rue du Palais)
26 novembre	19 h	Conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue	Bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)

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

- Section « Conseil municipal » du [sherbrooke.ca/mairie](http://sherbrooke.ca/mairie) pour les documents relatifs au conseil municipal;
- Section « Séances du Conseil d'arrondissement » du [sherbrooke.ca/viedemocratiquemb](http://sherbrooke.ca/viedemocratiquemb) pour les documents relatifs au conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue.

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

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



Texte et photos Daniel St-Onge

# Un brunch qui rapproche!

C'est une salle égayée par un décor chaleureux et richement coloré qui fut le théâtre de la seconde édition du Brunch interculturel le 14 octobre dernier à l'école Jean-XXIII! D'ailleurs, la directrice, Pascale Bilodeau, était on ne peut plus fière d'accueillir les quelque 200 convives issus de tous les horizons et cultures.

L'événement a donné lieu à de belles découvertes gastronomiques, musicales, mais surtout humaines : joyeux mélange de couleurs, de saveurs et de cultures. Outre une variété de mets savoureux, on a eu droit aux rigodons et aux solos de jembe offert par Jeunes Musiciens du monde; on s'est laissé transportés dans les Andes avec la famille Zapata d'origine colombienne; et on s'est laissé bercé par les chants suaves de Solange, originaire de Madagascar.

La formule du brunch interculturel, qui veut que gens issus de l'immigration et gens de souche partagent un repas à la même table, est sans contredit un merveilleux prétexte



*L'ambiance était à la bonne humeur et à la découverte de « l'autre »...*

de rapprochement interculturel. Et ça marche, si on en juge par les nombreux commentaires élogieux et les amitiés qui se forment.

Enfin, il faut souligner le travail colossal, souvent dans l'ombre, des organisateurs et

des bénévoles de l'événement, que ce soit dans la logistique, la décoration, la préparation des repas ou le service aux tables. C'est ce qui en assure le succès!



*La chanteuse Solange, parée de ses plus beaux atours africains.*



*Une joyeuse tablée en compagnie du conseiller Robert Pouliot et sa conjointe Louise.*



*Les convives furent accueillis par les sourires d'Olivier Roy-Turgeon et Sandryne Georges.*



*La salle a vibré au son des jembe des élèves de Jeunes Musiciens du Monde.*



*La famille Zapata donnant leur prestation de musique et chants de la cordillère des Andes.*



*Une gigue offerte par une élève de JMM.*



*Pascale Bilodeau enthousiaste...*



# La maison des grands-parents cherche des gens de coeur

**V**ous avez 50 ans et plus... Vous aimez vous amuser... Vous désirez faire une contribution de coeur? Tisser des liens avec des enfants, des adolescents ou d'autres personnes de votre génération? Voici nos ateliers offerts dès septembre 2012 :

**Programme Bonjour Grand-Papa, Bonjour Grand-Maman** (15 h-17 h)

**Lundi** : Venez cuisiner santé avec des jeunes de 8-12 ans...Du plaisir plein la bouche!

**Mardi** : Venez chanter avec notre chorale intergénérationnelle...Vous en ressortirez plus jeune chaque semaine!

**Mercredi** : Venez participer à divers ateliers avec des jeunes de 8-12 ans (faux vitrail, couture, peinture, scrap booking, menuiserie, horticulture, etc., en fonction des offres des «grands-parents»)...Ou venez organiser un atelier, en fonction de vos compétences/intérêts!

**Jeudi a.m.** : Venez tricoter entre générations!  
**Jeudi p.m.** : Venez découvrir la peinture acrylique (cours gratuit, seulement votre matériel à acheter)

**Programme Petites Maisons des Grands-Parents**

Vous désirez offrir du soutien dans une école primaire? Ce programme est pour vous! Il se déroule dans diverses écoles primaires, soit pour : l'aide à la lecture, l'heure du conte, l'aide au service de garde, le partage des traditions et selon les demandes ponctuelles.

**Programme Des générations à découvrir**

Vous aimez le contact avec les adolescents? Vous aimez les activités culturelles et artistiques? Vous voulez vous permettre de réaliser un rêve un peu fou? Venez faire du théâtre, de la danse d'ici ou d'ailleurs ou folklorique avec des adolescents, sous la direction d'une professionnelle de théâtre ou de la danse. Ateliers hebdomadaires avec une représentation à la fin de l'année (les mercredis, de 16 h 15 à 18 h 30 au bureau de l'arrondissement Jacques-Cartier).

Si un de ces ateliers vous intéresse, communiquez avec nous pour plus de détails au 819 820-9803. La Maison des Grands-Parents est une grande famille qui a à cœur de tisser des liens entre les générations et qui veille

à l'épanouissement des jeunes, des adolescents... et des aînés qui leur offrent leur cœur, leurs compétences et leur savoir.

890, rue Raoul-Bruneau (anciennement la rue Jogues, entre Kingston et Dunant)  
Sherbrooke (Qc) J1H 2X9  
Téléphone : 819 820-9803  
Courriel : mgps@nctel.ca  
Site Web : www.mgpsherbrooke.org



*Le 22 septembre, l'enseignant Daniel Lebeuf et son fils Pierre-Luc transplantaient, sur le site de l'école internationale du Phare, le tout premier chêne ayant été semé au tout début du projet Un arbre, une vie.*

**Réception 108**

*Une présentation qui a du goût!*

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

www.reception108.com

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

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

*Si réutiliser vous semble une bonne idée!*

**Boutique Comm 9**

Vêtements de seconde main impeccables  
Toutes grandeurs disponibles  
Aussi sacs à main et accessoires  
Service de couturière

---

Heures d'ouverture : Mercredi de 12 h à 16 h  
Jeudi et vendredi de 13 h à 18 h  
Samedi de 10 h à 17 h

---

1186, rue Belvédère Sud Sherbrooke (QC)      819 812-3585

**Eggs Fruits**  
déjeuner/dîner

1299, rue Denault  
819 823-7777

**À l'achat d'un déjeuner de 7,95 \$ et plus**  
recevez un deuxième déjeuner de valeur égale ou moindre à 50 % de rabais.

Valable du lundi au dimanche. Expire le 30 septembre 2013.  
Seulement au Eggs Fruits du 1299 de la rue Denault.  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

1 \$ de rabais  
6 h à 9 h

**Membres des hôpitaux et membres de la Fadoq ont 10 % de rabais sur présentation de leur carte de membre**

Salle de réception pour tous genres d'occasions



## **Madame Louise Laliberté, atteinte de Spina-Bifida depuis la naissance : cela ne l'a pas empêchée d'ouvrir sa friperie Boutique Comm 9**



**Denyse TREMBLAY**  
dtremb7@videotron.ca

Née dans une famille de 4 enfants, au parcours rempli d'embûches, en 1999 elle unissait sa vie à Bernard Ricard, avec qui elle a donné naissance à leur fille nommée Gabrielle. Sa maladie est une déformation sévère de la colonne vertébrale, dont la moelle épinière est sortie et ancrée dans la peau, en se logeant au bas de son dos. À l'âge de 28 ans, elle a suivi un cours en psychologie, afin d'aider les autres et non pour en faire un métier. Mais ce n'était pas le bienvenu par sa famille, me confie-t-elle, même si pour elle, c'était comme suivre un cours de danse. En 2011, à l'âge de 54 ans, elle apprend qu'elle a la sclérose en plaques, ce qui la force depuis 13 ans à marcher avec une canne. Cela accentue la détérioration de ma Spina-Bifida.

Comme en 1980, elle a fait un DEC en administration, option comptabilité, je lui ai demandé, si elle avait travaillé dû à sa maladie. Sa réponse ne peut laisser personne indifférent : Mon premier emploi remonte à 1975. J'avais 17 ans et j'avais appliqué dans un magasin à grande surface pour un emploi d'été. Lors de l'entrevue, la directrice d'embauche m'a demandé pourquoi je boitais. Je lui ai dit que j'étais handicapée de naissance. Vous savez ce qu'elle m'a répondu? Non pas du tout! Elle m'a dit qu'il n'engageait pas des personnes handicapées, et ce, même si c'est juste physique; c'était la politique de la com-



*Madame Louise Laliberté et son conjoint Monsieur Bernard Ricard*

pagnie... Mais elle a accepté de me laisser ma chance : ce qui fut un succès! Après ce job d'été, ils m'ont rappelée. Je n'ai pas pu retourner parce que je devais entrer à l'hôpital pour une longue période. Que voulez-vous dire ? En bref, je vais vous compter la période de 1968 à 1976. J'étais un « cobaye » à l'hôpital Ste-Justine de Montréal dû à ma maladie. J'ai eu six opérations dans les pieds pour attacher les tendons, incluant une période de 3 mois sans marcher, à essayer des médicaments. Ils firent aussi des tests en « urodynamie » pour la vessie, sans oublier que l'opération durait entre huit et dix heures, c'était pénible pour

moi. Le plus difficile, c'est que je n'avais pas l'appui de ma mère, car elle voulait que je fasse ces expériences-là. De 10 ans à 18 ans, ce fut ma vie et je me sentais seule au monde. Ma mère est décédée en novembre 2011. Par contre, mon père était fier de moi, juste le fait de passer à travers tout cela. Mais aujourd'hui, j'ai un conjoint formidable et une fille que j'adore...

Lorsque vous me parlez d'eux, je peux voir des étincelles de bonheur dans vos yeux. Oh oui, c'est vrai, je les aime pour tout ce qu'ils m'apportent! Si vous me parliez de votre Boutique Comm 9. Pourquoi avoir décidé d'ouvrir cette boutique? Je devais trouver quelque chose en fonction de ma maladie. Alors en se promenant avec mon conjoint Bernard, on avait vu ce local sur la rue Belvédère, lequel est tout près de chez moi. À l'automne 2009, j'ai dit à mon conjoint que s'il m'aidait j'ouvrais une boutique de friperie. Qu'a-t-il dit ? Eh bien, il a fait les démarches pour une subvention gouvernementale et il a aménagé le local. Le 11 juin 2010, je faisais l'ouverture au 1186 de la rue Belvédère sud, suite à ce rêve tant désiré.

Ce qui est drôle, c'est que suite à une vente de garage où j'étais allé, j'avais trouvé mon orientation. Vous avez combien d'employées? Présentement, nous sommes 6, en m'incluant. Je vous lève mon chapeau, madame Laliberté, pour votre courage, votre passion et votre disponibilité à aider les autres. Vous êtes un exemple de combat dans la vie, sachant que tous les matins votre combat vous attend. J'invite les gens à venir à votre boutique Comm9 vous encourager. Merci de m'avoir reçue et ouvert votre cœur!

**AGENCE DE VOYAGES**  
  
**LE CLUB STAN-BUY**

(819) 566-5595  
 1 888 236-5595

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

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

Détenteur d'un permis du Québec

**Pierre Lavoie**  
 Courtier immobilier

Tél. : 819 578-7872  
 Tél. adj. : 819 679.5639  
 info@pierrelavoie.net

Agence immobilière viacapitale

**www.pierrelavoie.net**



## Bonjour à chacun et chacune!

(Suite du témoignage du mois d'octobre 2012)

Peu importe notre condition de santé, comme personne, une de nos grandes peurs est sans doute de manquer de souffle, de suffoquer et finalement de mourir étouffé. C'est ce que j'ai vécu 2 jours après mon opération au poumon gauche en 2011. À première vue, cela s'est rapidement produit sans raisons apparentes. Cette réalité m'a pourtant amené à stagner dans un état d'inconscience durant une douzaine de jours. Pour moi, la panique provoquée par le manque d'air n'a duré que quelques secondes; ma vie est devenu spontanément neutre, paisible et même agréable! D'ailleurs, quand le médecin décide de plonger quelqu'un dans un coma, c'est pour permettre au patient d'éviter une douleur insupportable ou de lui permettre de récupérer un peu.



La souffrance mentale et même physique de l'accompagnateur est grandement supérieure à celle de celui qui est inconscient, la tête bien callée dans le creux de son oreiller moelleux. Malheureusement, je trouve que cet aspect du monde hospitalier demeure souvent ignoré ou oublié.

Le traumatisme vécu par le patient causé par l'ignorance de la science, par le doute, par l'opération, la souffrance ou la peur se transfère selon moi de façon aussi intense, à celui ou celle qui accompagne la personne aimée. Ce visiteur en effet quitte l'hôpital, l'esprit imbibé par ce qu'il a vu, entendu et ressenti. En plus, la personne visitée a de l'importance à ses yeux, plus son retour dans le monde sain sera imprégné d'une tristesse et d'une peine difficiles à dissiper. Cet réalité aura des conséquences sur son humeur, sa vie de famille, son travail, etc...

Ce qui est souffrant, c'est pour la ou les personnes qui entourent le lit de l'hospitalisé. Dans mon cas, c'est mon fils Yannick et quelques amis proches qui ont vécu ces moments des plus désagréables. Car, le pire pour celui qui supporte le malade, c'est tout l'inconnu qui se cache derrière la situation: est-ce la vie qui gagnera sur la mort ou l'inverse?

Je vous donne rendez-vous pour une réflexion sur un autre aspect mystérieux causé par la maladie dans le prochain *Regards!*

François Riopel



## ces citoyens venus d'ailleurs

Marie-Thérèse Lushima

### Femmes solidarité de Sherbrooke met fin à ses activités

Le 28 septembre dernier avait lieu l'assemblée générale extraordinaire de fermeture de Femmes Solidarité de Sherbrooke (FSDS), laquelle sera effective le 31 décembre 2012, et ce, après cinq ans d'actions bénévoles dans l'accompagnement interculturel et la communication adaptée, l'organisme ferme ses portes et se retire de la liste des or-

ganismes communautaires oeuvrant dans le domaine de l'immigration. Les membres de FSDS tiennent donc à remercier les personnes morales et physiques qui les ont aidés dans sa mission, spécialement les communautés religieuses, ainsi que les répondants de l'organisme : Mme Marie-Thérèse Lushima, agente administrative chargée de projets et di-

rectrice de l'organisme, ainsi que M. Jacques Inkel, trésorier.

D'ici la fin de 2012, les articles de la chronique *Ces citoyens venus d'ailleurs* publiés dans le journal *Regards* et les projets se poursuivront jusqu'au début de l'année 2013, de même que « Savoirs vivre autrement et éducation à la sexualité » (en partenariat avec la pastorale diocésaine de Sherbrooke) seront confiés à Mme Marie-Thérèse Lushima.

À ce sujet, il est porté à la connaissance des lecteurs du journal *Regards* ce nouveau projet appelé « Savoirs vivre autrement et éducation à la sexualité ». Il s'agit d'une série d'ateliers portant sur l'amitié, l'amour, l'hypersexualisation, l'estime de soi, la connaissance de son corps et celui de l'autre. Ces ateliers seront offerts aux adolescentes âgées entre 12 et 17 ans issues de l'immigration. Des ateliers seront également offerts aux parents désireux d'accompagner leur fille dans cette démarche.

La première rencontre aura lieu le 14 novembre à 18 h aux lieux à préciser.

Inscription et informations: 819 346 2581

Quincaillerie  
**PARENT**

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



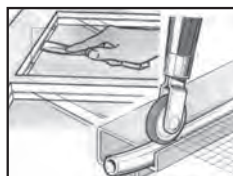
Service de peinture

**SICO**

**Beauti-Tone**  
PAINT • PEINTURE

Peinture de très grande qualité  
à prix très abordable

Service de vitrerie



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

Coupe de vitres  
et miroirs

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



## Donald Blanchette, commerçant et homme d'affaires



Jn-Guy  
SAINT-GELAIS

Il rêvait d'être son propre patron. Donald Blanchette a commencé à travailler très jeune. Il se disait qu'un jour il aurait son entreprise. Comme tout bon précurseur, il a choisi de se lancer dans les tapis et les couvre-planchers. Au début des années 1970, il commence à poser des prélaris alors qu'il a encore sa « run » de pain à la Boulangerie Demers.

En 1972, c'est la naissance de 2 entreprises. La première, Lise et lui ont un garçon, Patrick. La deuxième, il se lance dans l'aventure après avoir obtenu ses « cartes de compétences ». Naît « Les Tapis Donald Blanchette » sur le chemin Dunant. Le petit commerce dans le garage de la mai-



M. Donald Blanchette

son prend de l'ampleur. Après quelques années, Lise laisse son emploi à la Paton pour supporter son homme dans les tâches administratives.

L'entêtement, la persévérance et la clairvoyance du couple les font passer à la céramique, au bois franc et au plancher flottant. Donald a fait preuve d'acharnement et n'a pas calculé les heures de travail. Il se retrouve à la tête d'une entreprise florissante de 22 employés qu'il lègue progressivement à Patrick.

Sa réussite est le fruit de cette conviction qu'il avait de devenir et de rester son propre patron. Bravo Donald pour ton exemple. Je te connais depuis près de 30 ans et tu as toujours fait preuve de vision. « Les planchers Donald Blanchette » le démontrent. Bonne retraite progressive.

Bravo pour ta persévérance!

**40<sup>e</sup>**  
1972 - 2012  
**Diabète Estrie**

Ensemble nous  
vaincrons le diabète,  
ensemble nous  
fêtons 40 ans de soutien.  
Informations et réservations  
**819.823.8558**

- Le 14 novembre 2012  
au Delta de Sherbrooke
- 12 h Ouverture du Salon du diabète
  - 13 h Conférence M. Julien Sylvain, Ordre des pharmaciens du Québec
  - 14 h Conférence Dr. André Carpentier, endocrinologue
  - 15 h Conférence Q & T Recherche
  - 16 h Conférence Jean Paré, psychologue
  - 17 h Coquetel
  - 18 h Souper animé
  - 19 h 30 Dr Gilles Lapointe, conférencier invité

Salon du diabète **GRATUIT** pour tous !

**65 \$** Coquetel, souper et  
conférence du Dr Lapointe

journée mondiale du diabète  
14 Novembre



# Favoriser l'apprentissage de la lecture chez les enfants débute dès la naissance

Chantal Beauregard, orthophoniste  
Membre du comité Conte et crayon

**E**n septembre, nous avons exploré comment favoriser la lecture chez les bébés de 0 à 6 mois. Ce mois-ci, nous parlons des bébés de 6 à 12 mois.

### Pour les bébés de 6-12 mois

#### Types de livres qu'aiment les bébés :

Les livres en carton contenant des photos de bébés.  
Les livres aux couleurs vives pour les toucher et même les goûter.  
Les livres contenant d'images d'objets familiers.  
Les petits livres pour les petites mains.

#### Le comportement de l'enfant face aux livres

Bébé cherche à attraper les livres pour les manipuler.  
Il peut les mettre dans sa bouche.  
Il tourne les pages avec votre aide.  
Il peut s'asseoir sur vos genoux pour regarder un livre avec vous.

Les aptitudes cognitives de l'enfant reliées aux livres

Bébé regarde les images. Il peut passer rapidement d'une image à l'autre.

Il préfère souvent les images de visages.  
Il vocalise, jacasse en regardant les images.  
Il veut toucher les images.

#### Ce que peuvent faire les adultes pour favoriser l'apprentissage de l'enfant

Tenir l'enfant confortablement, face à vous.  
Respecter les indices de votre bébé qui vous en demande encore ou bien qui vous dit qu'il veut arrêter.  
Pointer et nommer les images pour votre bébé.

(Source : [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca))

#### Prochain conte en pyjama

Mardi le 6 novembre 2012, à 18h30  
CPE Le p'tit Gadu  
1755, rue Belvédère Sud

#### Suggestion de lecture pour les petits d'âge préscolaire :

Dix feuilles volantes  
Anne Möller, Éditions École des loisirs (Archimède)  
Disponible à la bibliothèque Éva-Sénécal (abonnement gratuit pour les résidents de Sherbrooke)

Renseignements : Johanne Audet au 819 822-5455 poste 14876



## il était une fois...

# LES CONTES SONT AUSSI POUR LES ENFANTS...



**Petronella VAN DIJK**  
Directrice  
Productions Littorale  
[www.productionslittorale.com](http://www.productionslittorale.com)

**L**a 20<sup>e</sup> édition du festival du conte LES JOURS SONT CONTÉS EN ESTRIE est terminée. Un grand souffle s'est fait sentir pendant plus de dix jours avec des paroles venues du fond des âges, d'un peu partout dans le monde, dans plusieurs langues et avec de la musique, des chansons, de la joie, de la dignité.

La Maison des arts de la parole ne s'arrête évidemment pas là! La programmation régu-

lière reprend de plus belle et, en cet automne chargé, les activités pour enfants prennent double place dans notre salle du centre-ville. Ainsi, deux fois par mois, le dimanche matin, les enfants peuvent aller entendre des contes, mais aussi les dessiner, les chanter, les redire, les jouer...

En effet, un dimanche sur deux, il y aura une présentation de spectacle avec un conteur ou une conteuse de la région, comme nous en présentons depuis plusieurs années avec un bonheur partagé et des enfants heureux.

Pour cet automne seulement, grâce à une subvention dans le cadre du Programme de promotion du français lors d'activités culturelles du Secrétariat à la politique linguistique du Gouvernement du Québec, nous pré-

sentons également un dimanche matin par mois une activité double : une prestation de conteur ou de conteuse et puis une animation interactive suivie d'un chocolat chaud accompagné de biscuits. Pendant l'animation, les enfants seront invités à réagir au conte, à l'histoire, aux histoires et à les réinterpréter à leur façon, avec leurs mots, leurs gestes, leurs rythmes et leurs plaisirs, avant que le chocolat chaud viennent les préparer à emmener les images avec eux...

Rendez-vous donc dans la belle salle de la Maison des arts de la parole pour donner et redonner à vos enfants le goût des histoires telles qu'elles ont circulé pendant des siècles... de bouche à oreille.

[www.maisondesartsdelap parole.com](http://www.maisondesartsdelap parole.com)



## En novembre, on s'organise!



Anne-Marie FAVREAU  
Technicienne en diététique

**D**ifficile de tout concilier au retour du travail : devoirs, repas, vaisselles et lunchs du lendemain. Voici 4 astuces pour alléger votre tâche et vous permettre de souffler un peu les soirs de semaine.

**Cuisiner le weekend :** Novembre, c'est le mois idéal pour se remettre à cuisiner, il fait gris, il fait froid. Cuisiner quelques plats durant le weekend pour les soirs de semaine, il ne vous restera qu'à les réchauffer en quel-

ques minutes le temps venu. Et pourquoi ne pas faire participer toute la famille et en faire une belle activité par une froide journée de novembre!

**Organiser les menus de la semaine :** Prenez quelques temps avant d'aller faire l'épicerie pour regarder vos livres de recettes, vos circulaires et ce qu'il vous reste dans le frigo pour élaborer votre menu de la semaine que vous pourrez afficher, par la suite, sur le réfrigérateur. Ainsi, vous éviterez l'éternelle question du « Qu'est-ce qu'on mange pour souper » et vous sauverez un temps considérable à l'heure des repas.



**Cuisiner en double :** Au lieu de préparer une seule lasagne, préparez-en deux que vous congèlerez par la suite. Cuisiner en plus grande quantité, pratique pour les lunchs du lendemain, mais également pour les soirs de semaine. Vous n'aurez qu'à décongeler et réchauffer au moment opportun.

**Enfin, la mijoteuse :** Novembre est le moment idéal pour ressortir la mijoteuse, en plus de sauver du temps à l'heure des repas, vous sauverez en énergie (car cela coûte moins cher à faire fonctionner que votre four). Plusieurs recettes sont disponibles sur Internet pour rentabiliser votre mijoteuse en passant de l'entrée jusqu'au dessert.



## Préparez-vous, les 9-13 ans : ça va Wixxer !



Par Evelyne Lapierre  
coordonnatrice du  
Comité d'Action  
du Mont-Bellevue

**A**ce jour, les études démontrent clairement que peu de préadolescents suivent la recommandation de faire de l'activité physique au moins 60 minutes par jour. Les jeunes n'ont jamais été aussi inactifs... En réponse à ce constat désolant, Québec en forme a lancé, en septembre dernier, sa campagne de promotion pour faire bouger davantage les jeunes de 9 à 13 ans. Cette campagne se nomme WIXX.

### Bouger pour le plaisir

Nom de marque créé de toutes pièces, l'idée principale de la campagne WIXX est d'associer « plaisir » à « bouger ». Le plaisir est la principale raison qui motive les jeunes à être actifs. Cette campagne souhaite donc dire aux préadolescents que bouger en ayant du fun, c'est très cool!

Et pour justement être cool aux yeux des jeunes et réussir à les rejoindre dans leur



univers, différentes stratégies ont été mises en place : des publicités télévisées éclatées avec la musique de Misteur Valaire, des objets promotionnels tels que des lunettes de soleil inspirant un style unique et branché, un site Internet uniquement pour les jeunes avec des concours et vidéos in ([www.wixx.ca](http://www.wixx.ca)), ainsi qu'une ligne téléphonique sans frais pour recevoir des messages de motivation ou des suggestions d'activités faciles à réaliser à la maison, seul ou en gang. Alors, « si on chill sur le divan... on appelle WIXX! »

### Comment faire pour Wixxer dans notre communauté?

WIXX est beaucoup plus qu'une marque, c'est aussi une attitude, un état d'esprit et un

mode de vie. Être WIXX, c'est saisir des occasions de la vie pour se divertir en bougeant. C'est aussi ajouter un peu de piquant à une activité ordinaire pour qu'elle devienne une aventure, tout en étant actif physiquement.

Concrètement, dans une communauté, les intervenants et organismes désireux de pimenter leurs activités ou événements déjà mis en place pourront, dès l'hiver 2013, solliciter l'équipe d'animation de WIXX. Par exemple, une Zone WIXX pourrait être ajoutée à la Fête des familles ou à Voisinage en fête dans le but d'attirer les jeunes adolescents à ces occasions et les faire bouger. Des jeux et installations originales seraient alors installés et animés par une gang de WIXX, et ce, gratuitement. Rien de plus hot en ville!

Si vous souhaitez vous inspirer de cette campagne pour faire en sorte que les jeunes de notre communauté bougent plus, je vous invite d'abord à consulter le site Internet conçu pour les intervenants et organismes agissant auprès des jeunes ([www.operationwixx.ca](http://www.operationwixx.ca)). Et n'hésitez pas à communiquer avec moi pour envisager, avec les partenaires du CAMB, une future occasion pour Wixxer ([mtbellevue@regroupement.quebecenforme.org](mailto:mtbellevue@regroupement.quebecenforme.org))!



# RUE MCDONALD : Une épouse de promoteur immobilier



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

Cette rue est ouverte en 1964 par le promoteur Jean-Louis Pomerleau. À l'époque, il est l'époux de Carmen McDonald et c'est la raison pour laquelle il donne le nom de famille de sa conjointe à la rue. Jean-Louis Pomerleau est alors associé avec Charles Rogeau et d'autres actionnaires de la Société immobilière des Cantons-de-l'Est, qui réalisent le lotissement des rues du secteur. Le toponyme est probablement utilisé dès le début, mais il n'est officialisé par la Commis-

sion de toponymie du Québec que le 19 octobre 1990. Une autre rue du secteur portait le prénom de Carmen, mais le nom est modifié pour Hallée par le conseil municipal d'Ascot, en 1972.

Carmen McDonald est née à Sherbrooke, en 1935. Elle est la fille d'Ethel Smith (27-04-1910—17-06-1963 et de John G. McDonald (25-07-1899—18-02-1971), un ouvrier de la manufacture Kayser dont la famille habitait à Sherbrooke avant la naissance de John. Carmen fait ses études primai-



Photo : Collection de Carmen McDonald. Sherbrooke

res à la East Ward School (le bâtiment existe encore sur la rue School), puis à l'école Mitchell. Elle fréquente la Sherbrooke High School par la suite. Le 15 octobre 1955, en la paroisse de Saint Patrick de Sherbrooke, elle épouse Jean-Louis Pomerleau. Le couple a deux filles, Maureen et Lucille, nées à Sherbrooke quelques années plus tard. Femme au foyer dans ces années-là, Carmen est membre de Secours et vie, un ancien organisme d'aide aux femmes enceintes.



# La sécurité du milieu et vous



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

La sécurité est l'affaire de tous. Que vous soyez conducteur, marcheur, coureur ou cycliste, vous devez être prudent et agir de façon sécuritaire. La route et la rue se partagent. Nous y avons tous droit mais selon certaines règles.

Le Service de police de Sherbrooke a une division qui répond aux attentes des citoyens : la SÉCURITÉ DES MILIEUX. Des policiè-

res et policiers sont assignés à cette tâche spécifiquement pour supporter les groupes, les organismes et les écoles dans la diffusion de règles de sécurité. Ces agents sont là pour vous. N'hésitez surtout pas à vous y référer.

Novembre veut dire la sortie des équipements de sports d'hiver. Que ce soit à l'aréna ou au centre de ski, vous devez vous assurer que vos objets sont bien rangés de façon sécuritaire et bien identifiés. Nous le répétons à chaque année, protéger vos biens est votre affaire.

Les membres de la Surveillance de quartier peuvent vous aider à élaborer des stratégies qui vous permettront de jouir de l'hiver en

toute quiétude. Comme nos policiers, ils sont là pour vous aider. Pour les personnes intéressées, nous recrutons toujours des bénévoles qui veulent bien s'impliquer dans la surveillance de quartier. Nous comptons sur vous.

Contactez-nous et venez assister à nos rencontres selon le calendrier publié sur le site dont l'adresse apparaît plus bas.

À la prochaine.

**Surveillance de quartier de l'arrondissement du Mont-Bellevue**

[info@surveillancedequartier.org](mailto:info@surveillancedequartier.org)  
[www.surveillancedequartier.org](http://www.surveillancedequartier.org)

## Découvrez les services du CSSS-IUGS

Un seul numéro  
pour nous joindre

819 780-2222



[www.csss-iugs.ca](http://www.csss-iugs.ca)

Hôpitaux et centres d'hébergement Argyll et D'Youville, centres d'hébergement St-Joseph et St-Vincent, CLSC 50, rue Camirand, CLSC 1200, rue King Est, CLSC 8, rue Speid et Centre de maternité de l'Estrie





# Préparer son corps pour l'hiver



**Dr Charles LAGACÉ**  
Chiropraticien

Déjà novembre. Les feuilles sont en train de tomber, les jours sont de plus en plus courts et le mercure baisse de plus en plus. Il est temps de se préparer pour la saison froide qui arrive à grands pas. Voici quelques idées pour passer un hiver en santé :

### 1. Prendre du soleil

Les jours sont très courts et il n'y a pas de neige pour refléter la lumière du soleil. Il ne faut pas attendre de souffrir de dépression saisonnière pour bénéficier de la lumière du soleil. Une petite marche à l'extérieur sur l'heure du lunch bénéficiera à tous, tant sur le plan physique que psychologique.

### 2. Continuer de faire de l'activité physique

Faire de l'activité physique régulièrement est bénéfique pour le système immunitaire et pour le système cardio-vasculaire. Il est donc important de continuer nos bonnes habitudes prises pendant l'été, ou d'en prendre de nouvelles. Il est parfois nécessaire de changer de sport à cause de la température, mais l'important est de rester actif.



système immunitaire. Alors, dès les premiers symptômes, c'est un aliment à bannir!

### 4. Faire attention à notre environnement

La température froide nous force à fermer les fenêtres. Certaines maisons deviennent ainsi très hermétiques et l'air n'y est pas toujours sain. Profitez des belles journées pour aérer, même si c'est un peu froid.

### 3. Continuer de bien s'alimenter

Bien que je sois en faveur des achats locaux, l'hiver, il est souvent nécessaire d'aller chercher nos aliments un peu plus au sud afin de s'assurer de manger une bonne variété de légumes crus. Aussi, il est bon de se souvenir que le sucre affecte grandement notre

### 5. Prendre soin de soi

La méditation, les massages, la chiropratique, le yoga, etc., ont un effet positif sur le système immunitaire. Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable?

*Bon hiver!*



# Jean Coutu

## François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke  
819 565-9595



## AIR MILES Jean Coutu

Lundi au mercredi 8h30 à 21h00  
Jeudi, vendredi 8h30 à 22h00  
Samedi 8h30 à 20h00  
Dimanche 9h00 à 20h00

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

# 5\$ de rabais

Sur tout achat de 30\$ et plus en pharmacie

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

Valide jusqu'au 30 novembre 2012

\* Sauf sur prescription

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



## **FAMILLE ESPOIR / CARREFOUR COMMUNAUTAIRE D'ASCOT** 1520, rue Dunant à Sherbrooke. 819 569-7923

Famille Espoir est un organisme communautaire qui s'est donné le mandat d'offrir aux gens du quartier un lieu de rassemblement, pour échanger, s'entraider et participer à des activités socio-éducatives. L'équipe est heureuse de vous offrir une programmation variée pour l'automne 2012. Prenez note que la plupart des activités débutent en octobre et se terminent à la mi-décembre.

**Prenez note que nous serons fermés pour les 13-14-15 novembre. Les activités habituelles seront suspendues pour ce moment.**

### **Activités adultes/parents**

#### **Dîner-rencontre**

Parents, enfants et aînés sont bienvenus!

La soupe est servie à midi et par la suite, restez pour assister à une conférence ou pour participer à une activité.

De 12 h à 15 h, un jeudi sur deux, soit les 8-22 novembre.

#### **Café-causerie familial**

Parents, enfants et aînés sont bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café!

De 9 h 30 à 11 h 30, un jeudi sur deux, soit les 1-29 novembre.

#### **Groupe d'achats économiques**

Économies et recettes pratiques. De 13 h à 15 h, un jeudi sur deux, soit les 1-29 novembre. Une cotisation de 5 \$ est nécessaire.

#### **Atelier pour parents :**

Comment améliorer vos relations familiales ?

Apprendre à communiquer selon la méthode ESPERE de Jacques Salomé. Une série de 5 rencontres le mardi, du 6 novembre au 4 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30. Inscription requise.

#### **Chorale Les Harmonies du peuple**

Groupe de musiciens et chanteurs amateurs. Tous les vendredis soirs, de 18 h 30 à 20 h 30.

Rendez-vous à l'Église Précieux Sang.

### **Activités Jeunesse !**

#### **Répît parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans**

Coût minime, profitez-en! Appelez pour plus d'informations.

Les mercredis de 9 h à 16 h et les vendredis de 9 h à 12 h.

Inscription obligatoire.

#### **Une place pour moi**

Activités pour les jeunes de 9 à 13 ans seulement.

Les mercredis, de 18 h à 20 h.

#### **Samedi Jeunesse**

Pour les enfants âgés de 4 à 13 ans.

Ateliers de peinture à l'eau, sports, accès à Internet et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique!

Les samedis, de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 14 h 30.

**À NOTER :** *Nous ne sommes pas responsables des déplacements des enfants. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information, au plaisir de vous rencontrer dans nos locaux!*

**L'équipe de Famille Espoir!**

#### **Des nouvelles des Jeunes musiciens du monde de Sherbrooke!**

1520, rue Dunant à Sherbrooke, 819 569-791-1578

JMM-Sherbrooke vous annonce que les cours reprendront le 2 octobre prochain !

Projet réalisé en partenariat avec Jeunes musiciens du monde siège social (Québec) et Famille Espoir, JMM-Sherbrooke offre des cours de musique traditionnelle gratuitement aux jeunes du quartier Ascot.

Infos : 819 791-1578

christine@jeunesmusiciensdumonde.org

www.facebook.com/jeunesmusiciensdumondesherbroke

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

#### **Programmation du mois de novembre 2012**

Le 1er novembre : Dîner léger

8, 15, 22 et 29 novembre : Activités-Jeux

Cordiale invitation à tous nos membres et à toutes les personnes désireuses de se joindre à notre groupe et passer un bel après-midi.

Claire Roy, présidente du Club les Copains de l'Âge d'Or du Précieux-Sang. Tél. : **819 562-5930**

### **COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC INC.**

Commun' Action Ste-Jeanne d'Arc Inc. est un organisme sans but lucratif qui œuvre depuis plus de 12 ans dans la communauté.

Notre objectif : briser l'isolement et favoriser la prise en charge des besoins par la communauté.

#### **Activités et services proposés :**

##### **Repas-dépannage :**

Repas complet pour aussi peu que 2 \$ / personne.

Les mercredis et jeudis entre 11 h et 12 h. Réservation nécessaire.

##### **Partici-bouffe :**

Pour préparer, cuisiner et manger en bonne compagnie,

À coût modique. Les mardis de 13 h à 18 h. Inscription obligatoire 819-239-9444.

##### **L'inter-génération :**

Pour ceux qui aiment créer de leurs mains; tricot, artisanat, etc.

Tous les lundis de 13 h à 16 h. Activité gratuite.



**COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE**

**Sherbrooke :**  
505 rue Short  
485, rue du 24-Juin  
72, rue du Curé-Larocque  
(Brompton)

**Asbestos**  
**East Angus**  
**Weedon**  
**Windsor**

***Vous n'êtes pas seul.  
Nous sommes là pour vous, 24 h/jour***

819 565-7646  
www.coopfuneraire.com



**Jean Rousseau**  
Député  
Compton—Stanstead



**CHAMBRE DES  
COMMUNES**

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



## Dépannage vestimentaire :

Vêtements et accessoires à prix très modiques. Ouvert du lundi au jeudi de 13 h à 15 h. Si vous avez des vêtements ou articles qui ne vous servent plus mais qui sont encore bons et que vous désirez nous en faire don, contactez-nous. 819 239-9444. Toutes nos activités ont lieu au sous-sol de l'église Sainte-Jeanne-D'Arc, 1000, rue Galt Ouest, accès via la porte de coté sous la passerelle.

## Activités à venir

**Dîner spaghetti** : dimanche le 18 novembre, au profit de Commun'Action. Venez nous encourager!

**Dîner de Noël** : mardi le 25 décembre, de 11 h à 16 h, bienvenue aux personnes seules et aux familles à revenus modestes. Repas traditionnel, animation, prix de présence. Repas servis de 11 h 30 à 13 h

**ENTRÉE GRATUITE! Informations : 819 239-9444**

## CONSEIL DES LOISIRS SCIENTIFIQUES DE L'ESTRIE

### Les stages de recherche - Le 19 novembre 2012

Tu es en 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> année du secondaire? Tu rêves de travailler en milieu hospitalier, de découvrir un médicament, de faire de la recherche ou simplement être curieux de vivre une nouvelle expérience? Pose ta candidature et cours la chance de passer une journée en laboratoire en compagnie de chercheurs et de professionnels. Date limite d'inscription : 12 novembre 2012 à 16 h. Informations :

[www.clse.qc.ca](http://www.clse.qc.ca), 819 565-5062 ou [promo-carrieres@clse.qc.ca](mailto:promo-carrieres@clse.qc.ca)

## CERCLE MATHÉMATIQUE DE SHERBROOKE

Vous avez des enfants de 12 à 16 ans?

Chaque samedi matin, le Cercle mathématique propose aux jeunes de résoudre des petites énigmes et des problèmes logiques. Exemple : dans un groupe de huit personnes, est-ce qu'il y en a deux qui sont nées le même jour de la semaine? Nous le découvrirons ensemble en nous amusant! Il n'y a pas de compétition, tout le monde s'amuse et s'entraide. Il ne s'agit pas d'enseigner les mathématiques; nous restons loin des mathématiques académiques. L'activité vise à apprendre aux participants à réfléchir et à trouver des explications logiques à des situations variées. Aptitudes logiques et critiques développées au Cercle serviront dans toutes les sciences et même dans la vie quotidienne. Nous formons actuellement un nouveau groupe qui se réunira les samedis. Si vous connaissez des jeunes intéressés, merci de leur transmettre les informations : Cercle mathématique de Sherbrooke. Tous les samedis de 10 h à 12 h au local D3-2037 de la Faculté des sciences de l'Université de Sherbrooke. Lien Web : <http://www.usherbrooke.ca/mathematiques/accueil/evenements/evenements-details/e/19353/>

C'est gratuit! Bienvenue à tous!

**L'équipe du Cercle mathématique de Sherbrooke : Virginie Charette, Abdelilah Hamdache, Vasilisa Shramchenko**

## INTERVENANTES DE QUARTIER

### DEMANDE D'AIDE « SANS RENDEZ-VOUS »

Tous les mardis de 13 h à 16 h

Tous les jeudis de 9 h 30 à 12 h

Local de quartier (1945, rue des Grands-Monts, app. 9)

### SOIRÉE LOCAL OUVERT ÉÉÉÉ

Échanges et loisirs

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

Au Local de quartier (1945, rue des Grands-Monts, app. 9)

Collations et breuvages gratuits

### BÉÉBÉÉÉ TRUCS ASCOT

Les DERNIERS jeudis du mois de 13 h à 15 h

Au Local de quartier (1945, rue des Grands-Monts, app. 10)

Infirmière, éducatrice et travailleuse sociale sur place.

## INTERVENANTES DE QUARTIER

**Marie-Pier (819 570-4000) et Marie-Claude (819 212-1997)**

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

## CALACS

**Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuels de l'Estrie. Pour libérer ta parole, être crue et soutenue.**

819 563-9999 / sans frais : 1 877 563-0793

Ligne d'écoute provinciale 1 888 933-9007

[calacsestrie@videotron.ca](mailto:calacsestrie@videotron.ca)

### Atelier « L'angoisse et l'anxiété » :

mercredi 14 novembre de 18 h 30 à 20 h 30 au CALACS de l'Estrie.

Pour plus d'informations : 819 563-9999



## petites annonces

Seulement 1 \$ / ligne

## SOUTIEN INFORMATIQUE

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

## TRANQUILLITÉ, CONFORT ET SERVICE ASSURÉS !

Vous désirez vivre dans la tranquillité? Vous rêvez d'un immeuble où les aires communes sont d'une propreté irréprochable? Vous appréciez des règles de fonctionnement strictes? Vous désirez du service lorsqu'il y a un bris? Ne cherchez plus, et réservez dès maintenant votre logement pour Juillet 2012! Immeubles situés sur une rue paisible, tous contrôlés par un seul et unique propriétaire. Approche personnalisée. Propriétaire attentionné. Aucun animal. Clientèle adulte et locataires de longues dates. Jamais plus vous n'aurez à redéménager tellement vous vous y plairez!

Pour plus d'info : 819 823-5453 / [www.lesimmeublesrioux.com](http://www.lesimmeublesrioux.com)

## GPS À VENDRE

GPS pour Australie et Tasmanie, en français. Ensemble de 5 chaises en bois : peut vendre séparément à 10 \$ ch. 819 822-3299



## SERVICE PMT

ANALYSTE  
TEMPS · MOUVEMENTS · P.V.A.  
POSTURE · MÉTHODE · TRAVAIL

DISTRIBUTEUR AUTORISÉ  
PRODUITS ERGOMAT

YVON CLOUTIER

FORMATEUR AGRÉÉ

TÉL. : (819) 574-0278  
TÉLÉC. : (819) 563-8326  
[CLOUTIERVON@YAHOO.CA](mailto:CLOUTIERVON@YAHOO.CA)

2032, RUE ANNIE  
SHERBROOKE QC J1H 6E3

# 7 500\$ ont été remis en bourses d'études dans le cadre du « Programme Excellence Jeunesse Desjardins »

## Une soirée mémorable à la Caisse Desjardins du Mont-Bellevue de Sherbrooke

Le 16 septembre 2012 s'est tenue une soirée remise de bourses d'études dans le cadre du « Programme Excellence Jeunesse Desjardins ». Cet événement fut animé par Mme Mireille Roberge, Sherbrookoise qui a traversé le Canada à vélo pour la persévérance scolaire.

Conformément au rôle social de la Caisse et à son engagement dans le milieu en tant que coopérative, les principes coopératifs, tels l'entraide, la solidarité, l'égalité et l'équité ont toujours été au cœur de nos préoccupations. La remise des bourses d'études à des jeunes fait également partie intégrante des actions que nous mettons en place afin de les encourager à persévérer et à se démarquer, non seulement par leurs résultats académiques (bien qu'ils soient très importants) mais également par ce qu'ils apportent dans la communauté par leur engagement.

Le « Programme Excellence Jeunesse Desjardins » est un programme de bourses d'études qui vise la mise en valeur d'un jeune ou un groupe de jeunes qui s'est surpassé, a accompli un geste exceptionnel ou s'est impliqué de façon remarquable. Il est prouvé, hors de tout doute, qu'un étudiant qui est engagé et

qui persévère avec acharnement récolte, tôt ou tard, les fruits de ses efforts, et ce, dans tous les domaines! Nous avons rencontré des jeunes exceptionnels qui se sont assurément engagés dans une démarche axée sur le dépassement de soi. Grâce à l'initiative de la Caisse Desjardins du Mont-Bellevue de Sherbrooke, des dizaines d'étudiants, empreints de talents et dotés d'une fibre coopérative, ont eu l'opportunité de se classer parmi l'ensemble des catégories établies.

Nous avons le plaisir de vous annoncer les récipiendaires des bourses d'études (d'une valeur de 1 000\$) par catégorie :

<b>Arts et culture :</b>	<b>Kim Alex Larochelle</b>
<b>Santé, sports et saines habitudes de vie :</b>	<b>Samuel Dion Lessard</b>
<b>Implication scolaire ou sociale :</b>	<b>Jeanne Pratte</b>
<b>Jeunes entrepreneurs :</b>	<b>Pierre-Olivier Fortin</b>
<b>Œuvres humanitaires :</b>	<b>Sandrine Aurélie Kake Guena</b>
<b>Gestes communautaires :</b>	<b>Tek Nath Mishra</b>
<b>Persévérance, efforts :</b>	<b>Frédéric Lavoie</b>



*Photo (de gauche à droite de bas en haut) :  
Kim Alex Larochelle, Jeanne Pratte,  
Frédéric Lavoie, Sandrine Aurélie Kake Guena,  
Sam Desmarais-Lebel, Samuel Dion Lessard,  
Pierre-Olivier Fortin et Tek Nath Mishra*

Un tirage au sort a été fait parmi l'ensemble des participants afin de souligner leur participation au programme. Nous avons eu le plaisir de remettre une bourse de 500\$ à Sam Desmarais-Lebel.

Enfin, les étudiants ont dit avoir passé une soirée mémorable et nous les avons invités à participer à nouveau, à la 2e édition de ce programme.

*Félicitations aux lauréats et merci à tous ceux qui ont participé au programme!*



**Desjardins**  
Caisse du Mont-Bellevue  
de Sherbrooke

819 566-4363

[www.desjardins.com/caissemontbellevuedeshbrooke](http://www.desjardins.com/caissemontbellevuedeshbrooke)