



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/JournalRegards

VOLUME 19 NUMÉRO 1
JANVIER - FÉVRIER 2024



Dossier spécial

L'HIVER AU QUÉBEC

L'hiver peut être plus difficile pour certaines personnes, mais il offre de belles occasions d'activités diverses si on sait bien se préparer.

p. 9 à 16

PREMIER HIVER AU QUÉBEC

Des personnes immigrantes partagent leur première impression sur l'hiver lors de leur arrivée au Québec.

p. 13



DES NOUVELLES DU MONDE MUNICIPAL!

Geneviève La Roche présente les cinq projets qui ont recueilli le plus de votes des citoyens et citoyennes dans le cadre du budget participatif d'Ascot.

p. 19

2024

BONNE ET HEUREUSE ANNÉE



Regards

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

**PROCHAINE DATE DE
TOMBÉE DES TEXTES
ET DES PUBLICITÉS**
9 FÉVRIER 2024

**PROCHAINE DATE
DE PARUTION**
6 MARS 2024

RÉDACTION ET PUBLICITÉ

600, rue Thibault
Sherbrooke (Québec) J1H 6G7
info@JournalRegards.ca
873 989-8370

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec
et du Canada

ISSN : 1715-6173

Tirage : 10 200 exemplaires

Direction : Jeannine Arseneault

Distribution : Postes Canada

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Amélie Lamarre-Lalonde,
Benjamin Rancourt, Benoît Piché, Charles Bilodeau,
Gilles Faucher, Jeannine Arseneault et Tarik Rahem.

Conseil d'administration : Alexandra Jacquet,
Céline Landreville, Charphadine Nagombe, Hugo
Latour, Karine Godbout et Tarik Rahem.

Le *Journal communautaire Regards* informe la population
du quartier d'Ascot et de ses environs en mobilisant les
citoyennes, les citoyens et les organisations du milieu.
Son contenu contribue à mettre en valeur la richesse du
tissu social, économique, politique et culturel local.

Regards est réalisé grâce à la participation
financière du ministère de la Culture et des
Communications, de la Ville de Sherbrooke et du
gouvernement du Canada.

Québec



Ville de
Sherbrooke

Canada

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Tirage
certifié
AMECQ

En partenariat avec :

Ascot
en Santé

Corporation Ascot en santé
info@ascotensante.org
819 342-0996
facebook.com/AscotenSante

CONSEIL D'ADMINISTRATION



DANS CE NUMÉRO

Note de la rédaction 2

JEUNESSE

BYE-BYE 2023, Bienvenue 2024 3

Nouvelle année, nouvelle résolution ... 4

Cherche et trouve 4

DIVERSITÉ CULTURELLE

Le permis de conduire 5

SAFRIE, dix-neuf ans déjà... 6

Le Camp accueillant du CAL se distingue!... 7

Livre pour enfants 8

ENJEUX SOCIAUX

DOSSIER SPÉCIAL

Du vert même en hiver! 9

Flippez pour les crêpes!..... 10

La nature en hiver 11

Découvertes en forêt 12

Premier hiver au Québec 13

Quelques tempêtes célèbres 14

Quoi faire à Sherbrooke durant l'hiver?... 15

Attraper froid 15

Éconologis : un service gratuit 16

ARTS ET CULTURE

Parc Arsène-Goyette 17

VIE COMMUNAUTAIRE

L'Accorderie bien accordée!..... 18

Des nouvelles du monde municipal!..... 19

La Casserole, repas solidaire 20

Portes ouvertes, Ascot en santé 20

Savez-vous reconnaître une arnaque? ... 21

Centre d'éducation populaire de l'Estrie .. 22

DIVERS

Babillard communautaire 24



Note de la rédaction



Jeannine ARSENEAULT

Directrice

Journal *Regards*

Dans ce numéro, vous trouverez un dossier spécial sur l'hiver au Québec. Des personnes immigrantes, arrivées depuis un certain temps, nous font part de leur expérience avec cette réalité, nouvelle pour elles qui sont toutes en provenance de pays où la météo est plus clémente. Nous vous présentons également quelques réflexions sur l'hiver et vous suggérons des idées d'activités pour bien en profiter. Enfin, nos chroniques régulières jeunesse et diversité culturelle sont aussi au rendez-vous ainsi que quelques autres, dont la chronique municipale.

À compter du 10 janvier, *Regards* sera présent au café Baobab à raison de deux demi-journées par semaine, soit les mercredis avant-midi, de 9 h 30 à midi, et les jeudis après-midi, de 13 h à 15 h 30. Venez nous rencontrer pour échanger et nous soumettre les propositions.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter, chers lecteurs et lectrices et chers collaborateurs et collaboratrices, une très belle année 2024, en mon nom et en celui des membres du conseil d'administration.



BYE-BYE 2023 BIENVENUE 2024



Amila **DELIĆ**

Animatrice responsable par intérim
Maison des jeunes Le Flash

Alors que l'hiver poursuit son étalement sur le parc Belvédère, et évidemment partout sur le territoire, nous ne pouvons échapper au *blues* de l'automne, de l'été - de tout ce qui bouge et ne fige pas. La nouvelle année ne tardera pas à faire son entrée, les résolutions et les espoirs aussi. C'est tournés vers l'avenir que, drôlement, nous nous remémorons la dernière année : nos accomplissements et spécialement nos joies.

POUR CLORE CETTE ANNÉE AFIN D'ACCUEILLIR LA NOUVELLE, NOUS VOUS PRÉSENTONS NOTRE « BYE-BYE 2023 ».

5 Cette année a été une année de reconduction et de développement de projets. Nous avons eu l'immense chance de mettre sur pied les « soupers-ateliers » : une activité hebdomadaire qui nous permettait d'offrir un repas, choisi et cuisiné par les jeunes, jumelé à un atelier en lien avec les relations saines à l'ère des réseaux sociaux. Cette activité nous a permis d'aborder plusieurs enjeux dont le harcèlement en ligne, le consentement, le *catfishing*, etc.

4 Comme nous sommes situés dans le parc Belvédère, nous établissons des collaborations avec les organismes et les lieux de notre quartier. En collaboration avec Ascot en santé, nous avons développé les « jeux communautaires » à la Place citoyenne. C'est un événement mensuel, à thématique, qui permet aux jeunes de s'impliquer dans la communauté, accueillir des familles de tous les horizons, tout en animant des jeux et en brisant les tabous entourant les maisons des jeunes.

3 Instauration de la « fripe saisonnière » : à chaque saison nous récoltons des dons et des vêtements, ce qui nous permet de tenir une soirée friperie. Le but? Promouvoir la réutilisation, l'accès à des vêtements de qualité, et ce, gratuitement. Durant cette soirée, les jeunes se promènent avec leur sac, essaient des vêtements, se déguisent et s'amuse, puis quittent les lieux, sacs à la main, remplis de nouveaux habits.

2 Le projet « Score-Pion » est un projet instauré en 2019 qui a pour but d'augmenter la littéracie des jeunes adolescents et adolescentes en passant par la lecture, l'explication et la stratégie d'un jeu. Ce projet, en collaboration avec le comité R3USSIR, a été reconduit, nous permettant d'acheter des jeux de société, de les distribuer au Regroupement des maisons de jeunes de l'Estrie et de poursuivre cette mission.

1 Pour une deuxième année consécutive, nous nous sommes impliqués dans l'événement du Salon du Livre, réussissant à offrir un livre aux jeunes qui fréquentent la maison des jeunes, mais aussi à ceux et celles venant d'un milieu plus défavorisé. Ce sont près de 306 jeunes adolescents et adolescentes que nous avons touchés.

0 Le clou du spectacle : notre voyage à Tadoussac. Ce projet est probablement notre plus grande fierté de 2023, réunissant quelques jeunes fringants sur les berges du fleuve Saint-Laurent, du camping à l'eau salée, de Sherbrooke vers la faune majestueuse du Québec. Nous avons pu observer entre autres des baleines à bosse, des bélugas et un bain de phoques en chasse.

Pour l'année qui vient, nous espérons poursuivre notre mission comme nous le faisons présentement, pour et par les jeunes, avec leurs idées, leurs rêves et leurs projets. 2024 s'annonce gorgée de possibilités. Nous mettons sur pied plusieurs projets, dont la bibliothèque Flash et une ligue d'improvisation. C'est donc le cœur plein d'ambition que la maison des jeunes Le Flash vous souhaite une magnifique année 2024!



Crédit photo : Maison des jeunes Le Flash



Proximité familles

NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLE RÉOLUTION ET NOUVELLES ACTIVITÉS!



Françoise **DOYON-MORIN**
Comité Proximité Familles

Nous voilà arrivés à cette période où nous pensons à nos résolutions de la nouvelle année. Lorsque nous nous rendons compte que nos proches ont des résolutions qui nous semblent impossibles à réaliser, nous nous décourageons et trouvons difficile d'en avoir nous aussi. La bonne nouvelle, c'est qu'afin d'accomplir notre résolution, celle-ci doit être réaliste et adaptée à nous. Pensez à quelque chose que vous aimeriez faire pour vous ou en famille et écrivez-le dans un endroit accessible. Si vous vous fixez un objectif clair avec une date précise, il sera plus facile d'y arriver.

Pour la nouvelle année, l'équipe du Comité Proximité Familles vous propose quelques idées qui pourront vous être utiles afin de préparer vos nouvelles résolutions familiales ou personnelles :

- S'aimer et se le dire. Qui n'aime pas commencer sa journée avec de beaux mots? Que ce soit aux enfants ou à votre



Par Bessi de Pixabay

conjoint ou conjointe, dire à la personne qu'on l'aime et le démontrer avec nos gestes sont des cadeaux précieux!

- Partager des moments en famille, mais aussi prendre du temps pour soi. Les activités en famille, les soirées de films ou les grasses matinées sont très intéressantes pour les enfants et même pour les parents. Or, afin d'être mentalement disponible, il faut aussi passer du temps avec soi-même et faire des choses qu'on aime.
- Participer minimalement à une nouvelle activité dans le quartier. Vous voyez qu'il y en a plusieurs, mais vous n'avez pas toutes les informations? Vous pouvez consulter notre page Facebook https://facebook.com/Activites_familles_Communaute/!

Source | Journal Regards - février 2019



Éveil à la lecture et à l'écriture

CHERCHE ET TROUVE



Françoise **DOYON-MORIN**
Comité Conte & Crayon

Dans notre quartier, il y a plusieurs façons de stimuler l'éveil à la lecture et à l'écriture chez nos enfants. Il est possible de transformer une simple marche en activité ludique en attirant leur attention sur les affiches de rues, les pancartes de magasins et les adresses sur les portes. De cette façon, ils apprennent que l'écrit est utile et plaisant.



Les activités de type recherche et trouve représentent aussi une belle activité pour toute la famille. Elles permettent de prendre une marche tout en découvrant son quartier.

Texte adapté du Journal Regards | avril-mai 2022

Cherche et trouve réalisé par Françoise Doyon-Morin pour le Comité Proximité Familles



LE PERMIS DE CONDUIRE



Roukayatou Idrissa

ABDOULAYE

Agente de liaison

Responsable du dossier immigration Ville de Sherbrooke

Je suis arrivée au Québec un beau jour d'été... le meilleur moment pour une Africaine de débarquer au Canada : tu as le temps de t'habituer.

Quand je suis arrivée, je ne savais pas conduire... j'avais 26 ans!

Trois semaines après mon arrivée, j'ai trouvé un emploi. Mon lieu de travail était à 20 minutes de marche de mon domicile, donc je prenais mes deux jambes et je parcourais la distance deux fois par jour, du lundi au vendredi. Rien de bien compliqué.

Après quelques mois de ce train-train, mon chum me dit : « Je comprends que ce n'est pas loin, mais il va quand même falloir que tu apprennes à conduire. C'est important si tu veux être indépendante. »

J'ai paniqué un peu. Je n'ai jamais conduit dans mon pays... M'imaginer conduire ici, au Québec, était tout un défi.

Je me suis raisonnée et me suis dit que c'était la meilleure chose à faire. J'ai donc fait tout ce qu'il fallait. Le jour où je devais passer mon examen... ce jour-là, je priais Allah pour obtenir mon permis de conduire... et je l'ai eu!

Ainsi, munie de ce précieux document, je me suis procuré une voiture. Une bonne vieille Toyota. J'étais contente de ma Toyota. Le seul bémol, et non le moindre, était qu'après quelques mois, les freins ont commencé à vouloir lâcher.

Un jour, ce qui devait arriver arriva. Les freins ne répondant quasiment plus, je suis « rentrée » dans « l'arrière » d'une voiture. Et vous savez quoi? Il y avait une voiture de police juste derrière moi. Le policier avait tout vu!

Le monsieur qui conduisait la voiture dans laquelle j'étais « rentrée » sortit de sa voiture, l'air pas très content.

Le policier qui était derrière nous demanda de nous stationner et fit un constat rapide. Il allait retourner dans son auto, quand il me dévisagea... il remarqua que je n'étais pas bien. Il me demanda de stationner un peu plus loin afin de ne pas gêner la circulation.

Il vint me rejoindre. J'ouvris la portière de ma voiture... il vit avec une certaine stupeur que je pleurais. Il ne comprenait pas que quelqu'un puisse pleurer pour un litige aussi mineur! Mais il est venu me voir, il s'est accroupi (s'est mis à ma hauteur) et m'a tellement rassurée sur le fait que je n'avais pas à m'en faire et rien à craindre que je voulais le prendre dans mes bras. Mais j'étais trop gênée pour ça... un POLICIER purée! Avec l'uniforme, le mot «Police» écrit sur le dos, les menottes accrochées sur le côté... ce n'était pas n'importe qui!

À la fin, il m'a donné sa carte. Carte que j'ai gardée plus de dix ans dans mon portefeuille!

C'était le premier « porteur d'uniforme » avec qui j'ai eu une vraie « expérience » dans ce pays. Et c'était une expérience tellement humaine! Même si je ne l'ai jamais recontacté, ce policier me rappelle que la devise « Servir, prévenir et protéger » veut dire quelque chose.





DIX-NEUF ANS DÉJÀ AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ

Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (SAFRIE)

Créé en novembre 2004, l'organisme Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (SAFRIE) est né du désir de certains membres de la communauté immigrante de répondre aux besoins exprimés par les parents et les enfants en ce qui a trait à l'adaptation au système éducatif québécois.



LES PRIORITÉS DE L'ORGANISME SONT :

- Le développement sain et la réussite éducative du jeune néo-Québécois ou de la jeune néo-Québécoise dans son entourage familial, scolaire et social;
- Appuyer les parents de ces familles dans l'éducation scolaire, morale et civique de leurs enfants;
- Faciliter le rapprochement entre les personnes et les familles immigrantes et réfugiées en difficulté d'une part, et le réseau social et institutionnel de la région de l'Estrie, d'autre part;
- Une accommodation sociale et interculturelle tant pour les personnes immigrantes que pour la société d'accueil.

POUR Y ARRIVER, LES ACTIVITÉS SUIVANTES ONT ÉTÉ MISES EN PLACE :

- Aide aux devoirs et révision des leçons pour les jeunes de 6 à 17 ans
- Éveil à la lecture, à l'écriture et à la numératie pour les enfants de 3 à 5 ans
- Liaison école-famille-communauté
- Service de prévention et de résolution des conflits de nature parent-enfant
- Socialisation et motricité globale
- Accueil et services conjoncturels de proximité
- Service de référence et d'accompagnement
- Camp pédagogique estival
- Programme interculturel « Découvre ton voisin »

Pour plus d'information, visitez le site web : www.safrie.org ou contactez l'organisme au courriel : info@safrie.org





LE CAMP ACCUEILLANT DU CARREFOUR ACCÈS LOISIRS SE DISTINGUE!

COMMUNIQUÉ : Deux prix de prestige ont été remis au CAL pour le projet pilote du Camp accueillant : **le prix Solange-Chalvin** du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) ainsi que **le Prix Excellence 2023** de l'Association des camps du Québec (ACQ).

Le projet pilote du Camp accueillant visant l'intégration des enfants allophones au camp de jour s'est vu remettre, des mains de madame la ministre Christine Fréchette, le prix Solange-Chalvin dans la catégorie Organismes partenaires du MIFI en apprentissage du français - Organisme à but non lucratif, le jeudi 9 novembre dernier, dans le cadre de la Semaine québécoise des rencontres interculturelles. Un beau signe de reconnaissance dans le monde de la francisation!

Le 14 novembre, lors d'un congrès rassemblant plus de 400 acteurs et actrices des camps du Québec, le Camp accueillant a reçu une autre reconnaissance, du milieu des loisirs cette fois. En effet, le Camp s'est vu décerner le prix Excellence 2023, volet Programmation et vie de camp, dans la catégorie Camp de jour municipal conforme. Une grande fierté, surtout l'année même où le CAL reçoit l'attestation de conformité aux normes municipales de l'ACQ!

Ces deux prix, issus du milieu de la francisation et de celui des loisirs, mettent en lumière la justesse de la direction prise par le CAL pour accueillir et intégrer les enfants nouvellement arrivés au Québec. Ils démontrent aussi la valeur du caractère hybride unique du Carrefour accès loisirs, œuvrant pour le bien de sa communauté immédiate, tant en loisir qu'en francisation.

Centre communautaire au cœur de Sherbrooke, le Carrefour accès loisirs est un acteur majeur dévoué à son milieu. Fier partenaire du MIFI dans l'enseignement du français langue seconde et de la Ville de Sherbrooke afin d'offrir des loisirs accessibles pour tous, la mission première du CAL est de répondre au mieux aux besoins de la collectivité et de la communauté qui l'entoure.

Maïa Pons / 819-821-1995-223 / responsableloisirs@carrefouracesloisirs.com / carrefouracesloisirs.com



Geneviève La Roche

Votre conseillère dans **Ascot!**



genevieve.laroche@sherbrooke.ca
819 674-5850



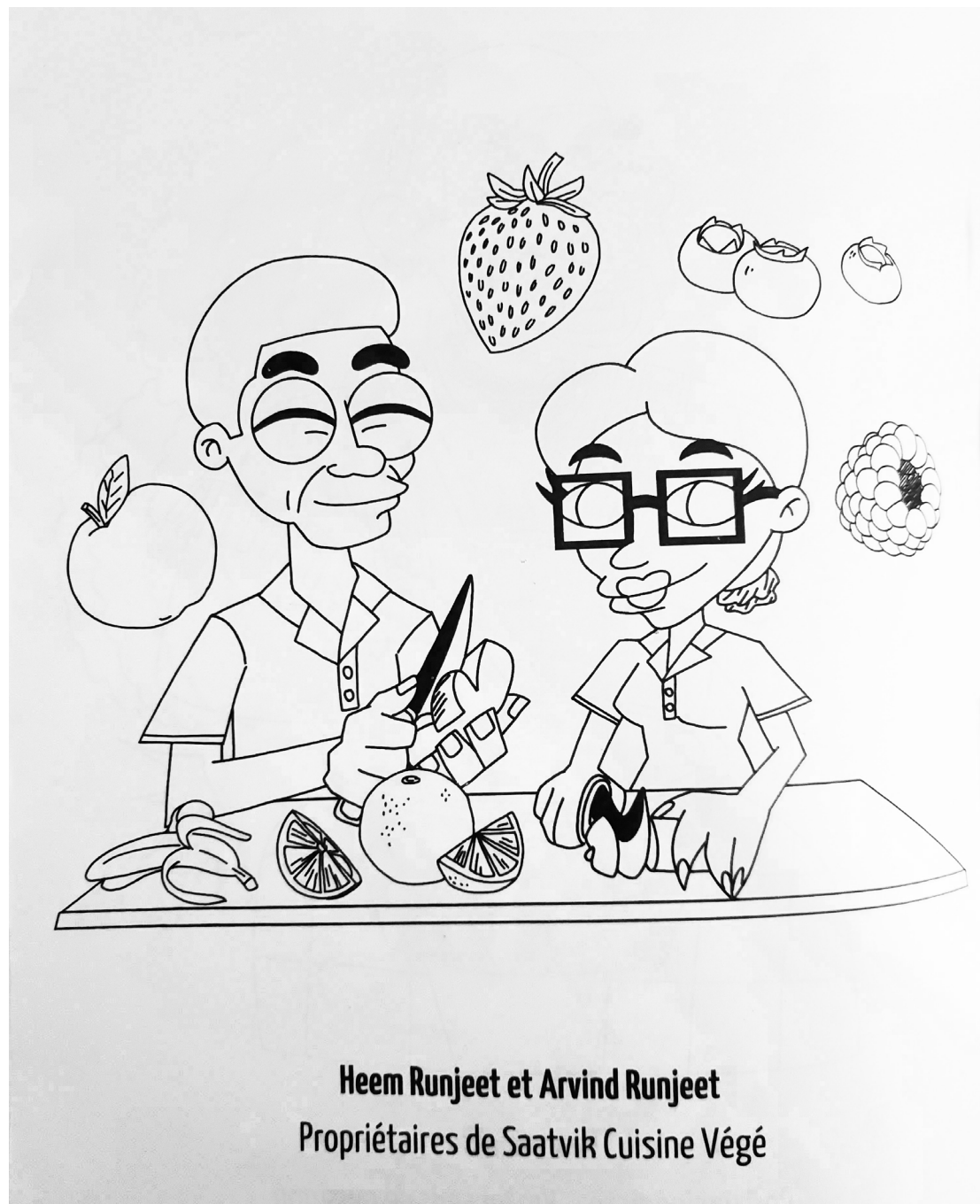
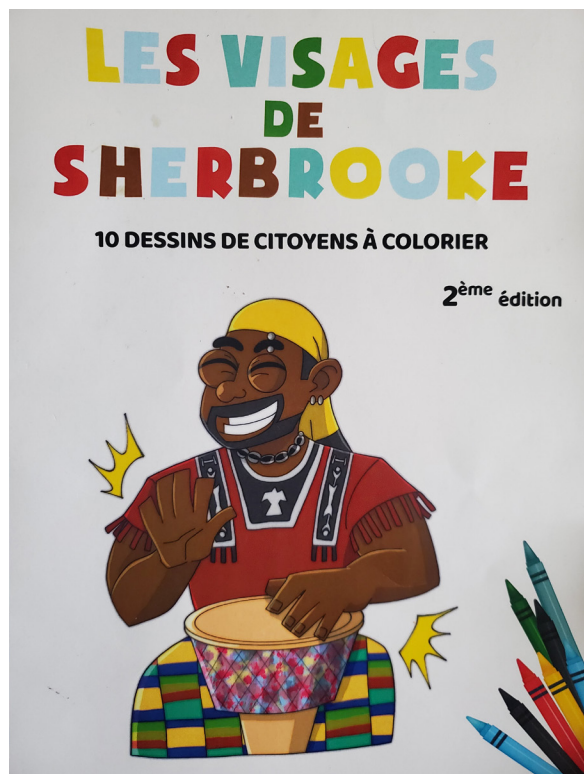


Enfants

LIVRE POUR ENFANTS

Après le succès de ses deux premiers livres à colorier mettant de l'avant des citoyens et citoyennes de Sherbrooke, BlackEstrrie a choisi de réaliser un livre pour enfants avec un personnage principal issu de la diversité ethnoculturelle. L'histoire mettra en valeur le quartier d'Ascot et des personnages de tous horizons et sera présentée dans une école du quartier. Les exemplaires seront imprimés et distribués gratuitement aux enfants. L'objectif est de représenter des citoyens et citoyennes et de valoriser le quartier d'Ascot. Le projet a été priorisé par les citoyens et citoyennes d'Ascot appelés à voter dans le cadre du budget participatif 2023.

Pour nos jeunes lecteurs et lectrices, voici un dessin paru dans l'un des deux cahiers à colorier publiés par BlackEstrrie.



Heem Runjeet et Arvind Runjeet
Propriétaires de Saatvik Cuisine Végé

Page Facebook :
<https://facebook.com/blackestrie/>

Youtube :
<https://www.youtube.com/@blackestrie>

BLACK
BE
ESTRIE



DU VERT MÊME EN HIVER!



Catherine **PLANTE-RODRIGUE**

Agente en sécurité alimentaire

Ascot en santé et LaRocque-communauté

L'hiver a étendu son manteau blanc de neige. Les potagers qui étaient si productifs pendant l'été et l'automne sont maintenant au repos et attendent la chaleur et la lumière du printemps. Plusieurs sont déjà nostalgiques des fines herbes fraîches, des tomates savoureuses, des haricots croquants qui poussaient dans les jardins.

Certains d'entre vous se sont peut-être attelés aux différentes méthodes de transformation pour en profiter le plus longtemps possible : cannage, lactofermentation, congélation, caveau, etc. Plein de bonnes méthodes afin de conserver l'abondance de fruits et légumes de nos jardins personnels ou du dur labeur des agriculteurs et agricultrices du pays. L'un des gros atouts de ces moyens de conservation est de faire des réserves des produits quand leur prix est plus avantageux.



Par Colobque de Pixabay

Au Québec, nous sommes particulièrement touchés par la saisonnalité des prix. Puisque nous ne sommes plus en mesure de cultiver pendant l'hiver, nous importons une grande quantité de nourriture. Nous sommes dépendants des rendements agricoles d'autres pays, les aliments voyagent de plus loin, donc plus d'énergie (souvent l'essence) est nécessaire à leur transport et c'est ainsi que les coûts s'accumulent. C'est pour cette raison,

entre autres, que l'on constate souvent une hausse des prix alimentaires pendant l'hiver, et ce, particulièrement pour les fruits et légumes.

Quelle solution s'offre à nous pour lutter contre ce phénomène hivernal? Et si je vous disais qu'il est possible de faire pousser de la verdure malgré le froid. Je vous présente deux alternatives :

- Les micro-pousses et germinations : Sans trop d'équipement et à faible coût, vous pouvez faire pousser à l'intérieur des graines variées, par exemple le tournesol, les radis, la betterave. Cette méthode de culture est rapide, puisque vous ne consommez que le premier stade de croissance de la plante. Vous aurez donc de la verdure rapidement et bénéficierez de tous les nutriments présents dans ces petites pousses. Il existe une myriade de ressources en ligne pour vous aider à partir votre production maison, alors amusez-vous à faire des tests.
- L'aquaponie et l'aéroponie : Ces systèmes de culture intérieurs utilisent des méthodes sans sol pour faire pousser une variété de plantes comestibles. L'emploi de l'eau enrichie en nutriments permet de nourrir la plante et des systèmes de lumière viennent recréer le soleil, nécessaire à la plante afin de réaliser sa photosynthèse. Ces systèmes se montrent très performants pour faire pousser des fruits et légumes plus rapidement, avec moins de perte d'eau que les méthodes traditionnelles, et ce, à l'intérieur, à l'abri de la météo.

En décembre dernier, une tour en aéroponie a été installée au Carrefour accès loisirs grâce à un projet réalisé en collaboration avec la Table de quartier LaRocque-communauté. Les récoltes serviront à un projet d'échange culinaire interculturel sur la diversité et sur l'inclusion. N'hésitez pas à passer voir cet objet moderne qui sera de plus en plus populaire dans le futur.

Voilà un bref aperçu du monde fascinant de la culture intérieure. J'espère vous avoir donné le goût de produire et manger de la verdure, été comme hiver.

FLIPPEZ POUR LES CRÊPES!

Honorine **PARIDAENS-VIGNEAU**

Cuisine collective Le blé d'Or

Ah, les crêpes! Il y a tant à dire sur ces bouchées de bonheur. Déjeuner préféré de nombreux enfants, petits et grands, les crêpes sont un incontournable des restaurants à déjeuner. On peut les préférer au sirop d'érable, à la mélasse, pomme-cheddar, florentine, aux asperges ou aux champignons, les possibilités sont nombreuses. En 2022, à Montréal, a même eu lieu le premier concours québécois du plus gros mangeur de crêpes. Comme quoi bruncher est vraiment le sport préféré de nombreux Québécois et Québécoises!

Les crêpes, c'est aussi et surtout une saison : l'hiver. L'odeur chaude de beurre qui enveloppe la maison et qui se mélange à celle du café est d'un réconfort absolu. Tous les prétextes sont bons pour manger des crêpes: la fête des Rois (où l'on peut cacher une fève dans un pancake), la Chandeleur (où les crêpes portent bonheur), la Saint-Valentin (où on les cuisine en forme de cœur). On peut autant célébrer un anniversaire en mangeant des crêpes aux fruits qu'affronter une fin de mois difficile en faisant des crêpes de farine et d'eau. Au sarrasin, elles deviennent de la galette. Empilées, elles forment un gâteau de crêpes. Elles peuvent être sans gluten, hyperprotéinées, véganes ...

Comment alors les définir? Une crêpe est tout simplement de la pâte sans levain, généralement cuite à la plaque ou à la poêle, mais il en existe tout de même plusieurs versions cuites au four. Fines ou épaisses, elles sont universelles et chaque culture a sa propre version de la crêpe.

En Inde, par exemple, on y cuisine le *dosa* : une crêpe fine à base de riz et de légumineuses servie avec un curry ou un chutney. En Chine, le *jianbing* est une crêpe salée à base de blé et de haricot mungo. Elle se mange garnie d'un œuf, de sauce au piment et au soya fermenté, de pâte frite et d'oignons verts ou de fèves germées. Au Japon, deux recettes sucrées



s'imposent : les *dorayakis* et les *fuwa fuwa*. Les unes ont fait l'objet de l'excellent film *Les délices de Tokyo* et sont farcies à la pâte de haricot rouge *anko*; les autres sont extraordinairement populaires sur les réseaux sociaux à cause de leur texture aérienne et tremblotante. En Belgique, à Noël, on cuisine les *boûkètes liégeoises*. Ce sont de petites crêpes de type pancake, épaisses et moelleuses, dans lesquelles on incorpore des raisins secs, des pommes râpées ou des cerises séchées. Enfin, en France, la crêpe *Suzette* est une crêpe de blé au beurre, accompagnée d'une sauce à l'alcool d'agrumes et elle est servie flambée. Quel agréable supplément de chaleur par temps froid!

Janvier et février, on le sait, sont les mois difficiles de l'hiver : les journées sont courtes, les cartes de crédit sont pleines et le froid est bien installé. Faites donc des crêpes! Seul, en famille, en repas-partage ou au restaurant, elles vous rempliront le cœur autant que l'estomac, car elles sont l'un des vrais plaisirs de l'hiver.



LA NATURE EN HIVER

Benoit **PICHÉ**

Résident d'Ascot

Bénévole au Journal Regards

Qu'on l'aime ou pas, l'hiver signale une période de repos. Mais pas pour tous. Dans nos régions, la végétation prend définitivement un temps d'arrêt. La faune, pas nécessairement.

Les insectes, les reptiles et les batraciens vont chercher un abri et s'engourdir pour quelques mois. Certains mammifères aussi, mais pas tous. Quelques-uns tomberont dans un sommeil profond, leur métabolisme au ralenti, comme les marmottes et les chauves-souris. D'autres vont seulement chercher un abri pour les temps durs mais redeviendront actifs au moindre redoux; les ours, les mouffettes et les ratons-laveurs sont de ceux-là.



Par PublicDomainPictures de Pixabay

Certains profiteront même de cette période pour se reproduire, tels que les écureuils dont les femelles mettront bas dans leur abri, dès janvier ou février. Les ourses font ça aussi, après quelques mois de gestation.

Parmi les oiseaux, plusieurs espèces vont migrer vers des cieux plus cléments, mais pas tous, encore une fois. Plus que le froid, ce sont surtout des impératifs alimentaires qui les poussent plus au sud, les mêmes qui les ramèneront vers le nord plus

tard pour une nouvelle période de reproduction. Cela est surtout le cas des insectivores, pour des raisons évidentes. Pourtant, d'autres espèces d'oiseaux affrontent l'hiver sans sourciller, se rabattant sur les graines et les fruits séchés des herbes et des arbres, sur quelques insectes bien dissimulés ou encore sur nos mangeoires.

Quant à nous, humains, à quoi bon pester contre cette saison qui revient chaque année? Bien sûr, elle apporte son lot d'inconvénients, mais la meilleure façon d'y faire face n'est-elle pas de s'équiper en conséquence, de se vêtir chaudement et d'aller prendre l'air? Allez profiter de cette chape blanche tombée du ciel, du soleil et du ciel bleu qui ne sont pas si rares en hiver, malgré des jours plus courts, mais qui ne manqueront pas de rallonger sitôt passée la période des Fêtes.

Les adeptes de sports d'hiver ne se font pas prier pour sortir, mais les autres? Tous peuvent en profiter avec un équipement minimal. N'oublions pas qu'en hiver, sous les forts gels, de nombreux sentiers et boisés, autrement impraticables l'été, deviennent accessibles, que ce soit en raquettes ou tout simplement équipé de chaussures bien isolées. Dans plusieurs parcs, des pistes sont aussi entretenues et bien fermes par les grands froids.

Une activité amusante pendant les promenades, et qui peut être partagée même avec les tout-petits, est de partir à la recherche d'empreintes sur la neige fraîche et de se laisser surprendre par la variété des animaux, petits et grands, dont on ne soupçonnait même pas la présence. On peut relever le défi d'un cran et essayer de les identifier. Une simple recherche sur Internet avec les mots-clés « traces animaux neige » vous donnera accès à une mine d'informations sur le sujet.

Vraiment, il n'y a aucune raison de s'ennuyer en hiver.



DÉCOUVERTES EN FORÊT

Anne-Marie **DUBREUIL**

Carbure Aventure

Quand la neige se dépose dans les rues, sur les toitures et dans nos yeux, c'est le signal qu'un terrain de jeu se réveille. Celui de créer des personnages dans la neige, de respirer à pleins poumons l'air froid pour se sentir vivant et vivante. C'est le temps de profiter des paysages uniques qui se dessinent dans la ville, de prendre notre temps pour marcher parmi la délicatesse des flocons. Attachez bien votre tuque, enfillez vos habits en mettant plusieurs couches de vêtements et vous serez confortables pour passer des heures à l'extérieur.

Pour accompagner la population sherbrookoise et des environs dans l'appropriation de la saison froide, l'organisme Carbure Aventure propose une panoplie d'expériences en nature de proximité.

Les guides spécialisés de l'organisme se déplacent dans les forêts de la région avec des groupes scolaires. Ensemble, ils pratiquent des techniques de survie en forêt, s'orientent avec boussole et carte, construisent des abris et apprennent à faire des feux. En passant du temps dehors, entouré par les arbres, il est facile de perdre la notion du temps et de ne plus vouloir rentrer!

L'équipe de Carbure Aventure est responsable des activités organisées à la base de plein air André-Nadeau à Sherbrooke, un milieu semi-naturel qui est entretenu par son propriétaire, la Ville de Sherbrooke. L'accès au site est gratuit pour tout le monde. La forêt est magnifique et elle offre une grande diversité d'espèces vivantes (animaux, plantes, arbres, champignons).

Plusieurs sentiers permettent aux visiteurs de se balader à pied, en raquettes, en skis de fond ou en vélo sur neige. Un service de location d'équipements est disponible pendant l'hiver pour s'initier à de nouvelles activités et pratiquer nos préférées!

Chaque hiver, la communauté est invitée à participer à des activités animées de toutes sortes. Les animateurs et animatrices de Carbure Aventure transportent les personnes participantes dans



leur univers pour leur faire vivre une expérience d'apprentissage, de découvertes et de rencontres. Le rituel préféré à la base de plein air est de boire un chocolat chaud réconfortant près d'un feu de camp avec nos proches! Ce sont les ingrédients idéaux pour être confortables même si la température est sous zéro.

Cet hiver, nous pourrions parfaire nos techniques de survie en forêt, entendre un conte à la belle étoile, se balader en forêt et accompagner des personnages mystérieux dans leur quête. Nous aurons également la chance de faire de l'art inspiré des éléments de la nature, de participer à la traditionnelle soirée de glissade sur tube illuminée et de faire une randonnée éducative sur le territoire avec un spécialiste de la faune et de la flore.

Les activités s'adressent à toute la communauté, peu importe le niveau d'expérience en plein air. L'équipe d'animation s'adapte en fonction des groupes et c'est toujours un plaisir de répondre aux besoins de chacun et chacune. La location de skis de fond pour les enfants de 12 ans et moins est gratuite! Carbure Aventure met également sur pied un camp de la relâche chaque année. Avec beaucoup ou peu de neige, les possibilités de passer du bon temps à l'extérieur sont infinies!

L'intention qui brille à travers les services de Carbure Aventure est de se relier au monde du vivant, de prendre conscience que tout a sa place et que nos actions ont un impact. Ensemble, prenons soin les uns des autres à travers des expériences en plein air durant toutes les saisons. Cela favorise notre sentiment d'appartenance à notre territoire et aux êtres vivants qui l'habitent.

Site Web : <https://www.carbureaventure.com/contact>

Facebook : <https://facebook.com/carbureaventure/>

Aussi, voir le calendrier des activités dans la section Babillard communautaire de ce numéro de *Regards*.

PREMIER HIVER AU QUÉBEC



Jeannine **ARSENAULT**

Directrice
Journal Regards

J'ai eu le plaisir de rencontrer des personnes issues de l'immigration établies au Québec depuis un certain temps ou plus récemment. Elles fréquentent un établissement de francisation-alphabétisation et elles ont généreusement partagé avec moi leurs réflexions sur l'hiver québécois. Globalement, elles trouvent les paysages enneigés féériques, mais le froid, surtout la glace, sont beaucoup moins appréciés, surtout pour les personnes ayant des ennuis de santé ou pour les plus âgées. Quand on leur demande si elles aimeraient, par magie, faire disparaître l'hiver, la plupart répondent non, mais elles le raccourciraient

« Quand je suis arrivée, c'était l'hiver. J'ai pleuré. Puis je me suis habituée, des voisins gentils m'ont aidée. Avec mes enfants qui allaient à l'école, je me suis habituée un peu plus. Avec les décorations, les couleurs, c'est le paradis. » (Rose, pays d'origine : Maroc)



Par Pixabay

« J'aime l'hiver. J'ai aimé tout de suite. J'ai dit : je veux que ma vie et mon cœur soient blancs comme ce que je vois. J'adore la neige. Je n'ai pas de problème avec le froid. S'il n'y a pas de froid, il n'y a pas de neige, pour moi, c'est pas le Canada. Je regarde les arbres couverts de neige. C'est vraiment beau. Je dis : mon dieu, tu m'as donné le paradis. » (Hafida, pays d'origine : Maroc)

« J'aime l'hiver, les arbres avec la neige. Mais je n'aime pas la glace. C'est dangereux. » (Pays d'origine : le Québec)

« C'est la première fois que j'ai vu un hiver comme ça. Les enfants étaient très contents. Lundi, il n'y avait pas d'école. Tous les enfants sont sortis jouer dans la neige. C'est obligatoire de s'habituer. Ce qui est difficile, c'est l'habillement, mais moins qu'au début. » (Pays d'origine : Centrafrique)

« Je suis arrivée en 2013 avec ma famille, en été. Tout était différent, le climat, la langue. Je ne savais pas qu'il y avait l'hiver avant d'arriver. J'ai trouvé ça difficile. Marcher dans la neige, c'est difficile. On tombe souvent. Aujourd'hui, c'est différent. Je comprends mieux les choses, les bottes, le chandail... Je vais glisser avec mon garçon. » (Pays d'origine : Colombie)

« Je suis arrivée en février 2016. Le premier mois, j'ai été très malade, avec beaucoup d'asthme. J'ai passé quinze jours à l'urgence. Ma fille aime beaucoup l'hiver. Elle est joyeuse dans la neige. Maintenant, ça va mieux. J'aime beaucoup la neige dans les arbres. C'est très beau. » (Pays d'origine : Syrie)

« Je suis arrivée à l'été 2017. Je pensais que le Canada, ça serait toujours comme ça. Mais, en octobre, il y avait déjà de la neige. Au Canada, il y a beaucoup de farine blanche par terre. On m'avait dit qu'il y aurait de la neige, mais je ne pensais pas que ce serait comme ça. Marcher dans la neige, ce n'est pas facile avec le bébé. J'ai peur de la neige, surtout quand il y a de la glace. Ça glisse. J'ai fait du patin à l'école. J'aime faire de la raquette. » (Pays d'origine : Centrafrique)

« Je suis arrivée en 2021. C'était difficile, maintenant c'est plus facile. En Iraq, il y a beaucoup, beaucoup de froid, mais seulement de la pluie. Mes parents restent beaucoup à la maison. Ils sortent pour faire les courses. Moi, je marche beaucoup. Je suis allée au mont Bellevue. J'aime la pluie, le vert, la chaleur. Je n'aime pas la neige. » (Pays d'origine : Iraq)

QUELQUES TEMPÊTES CÉLÈBRES



Laurent **TURCOT**

Professeur
Université du Québec à Trois-Rivières

Depuis quelques années, les neiges sont moins abondantes et plus tardives; il n'en a pas toujours été ainsi. Comme nous le rappelle Jean Provencher, l'hiver, qui peut varier entre 120 et 160 jours, est sans doute la saison la plus longue et, quand elle ne l'est pas, elle reste néanmoins la plus marquante¹. De tous les éléments qui caractérisent l'hiver québécois, ce sont sans doute les tempêtes mémorables qui ont façonné notre imaginaire collectif. Le siècle de la Révolution industrielle, pour des raisons pratiques et statistiques, va souligner la place centrale de ces événements météorologiques en établissant des comparaisons d'une année sur l'autre. On y affirme alors qu'un hiver dit « normal » apporte rarement moins de deux mètres de neige (environ sept pieds), mais c'est plutôt quatre mètres de neige (environ treize pieds) que l'on compte souvent dans les différentes régions du Québec.

Au 20^e siècle, on a tendance à moins accepter les contraintes qu'impose l'hiver. De nouvelles inventions comme les chasse-neige, et bientôt les souffleuses, apparaissent, et on entend bien les utiliser pour libérer le plus rapidement possible les voies de communication. En 1903, en quatre jours au mois de février, la ville de Québec reçoit près de 67 centimètres de neige (plus de deux pieds). Cinq ans plus tard, en 1908, c'est au tour de Montréal de recevoir 47,5 centimètres en deux jours (18,5 pouces), suivie, quatre jours plus tard, d'une autre tempête de 36,8 centimètres (14,5 pouces), soit un total de 84,3 centimètres (2 pieds 9 pouces). En 1939, la ville de Québec reçoit entre le 14 et le 24 février la bagatelle de 131,6 centimètres de neige (4 pieds 4 pouces)². En Abitibi, c'est la tempête du 25 au 27 mars 1947 qui va marquer les esprits avec des dizaines et des dizaines de centimètres qui

s'abattent sans arrêt sur la région : des villages sont ensevelis, les déplacements cessent, tous les commerces ferment, une atmosphère de siège tombe sur les différentes localités³. Un train du CN qui reliait Barraute et Senneterre reste d'ailleurs pris dans la tempête et ne peut plus avancer.

En 1969, c'est une tempête qui s'abat sur la côte est américaine qui fait craindre le pire pour le Québec. Effectivement, peu après Noël, entre le 26 et le 28 décembre, Montréal reçoit quelque 70 centimètres (2 pieds 3 pouces) en une soixantaine d'heures. Du côté de Québec, la ville ne reçoit « que » 51 centimètres (1 pied 8 pouces), mais ce sont les vents qui retiennent surtout l'attention, avec des pointes à 92 kilomètres par heure. À Lévis, la tempête va même emporter le clocher de l'Église Saint-David⁴; quinze personnes trouveront la mort pendant l'événement.

Le Québec n'était pas près d'avoir un répit. Moins de deux ans plus tard, il allait être frappé par ce qu'on a qualifié de « Tempête du siècle », mais ça, c'est une autre histoire...



Par NoName_13 de Pixabay

1. Jean Provencher, *Les Quatre saisons dans la vallée du Saint-Laurent*, Montréal, Boréal, 1996, p. 400. Voir aussi Yvon Desloges, *Sous les cieux de Québec : météo et climat, 1534-1831*, Québec, Septentrion, 2016

2. Mathieu-Robert Sauvé, « Les 11 plus mémorables tempêtes depuis 1800 », TVA nouvelles, 12 mars 2022. <https://www.tvanouvelles.ca/2022/03/12/les-11-plus-memorables-tempetes-depuis-1800>.

3 Félix B. Desfossés, « Il y a 70 ans, l'Abitibi-Témiscamingue subissait la plus importante tempête de son histoire », *Radio-Canada*, 24 mars 2017. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1024134/70-ans-abitibi-temiscamingue-tempete>

4. Jean Cazes, « Météo : huit tempêtes de neige d'exception à Québec », *Mon quartier*, 22 janvier 2022, <https://monquartier.quebec/2022/meteo-huit-tempetes-neige-exception-a-quebec/>



QUOI FAIRE À SHERBROOKE DURANT L'HIVER?



Jean-François **DION**

Bonjour lectorat. Appréciant particulièrement l'hiver, je désirais connaître les activités préférées de mes étudiants et étudiantes durant la période froide. La plupart des textes reçus étaient authentiques, comiques et touchants, voire surprenants. Voici donc un résumé de ce que des jeunes de 14-15 ans pourraient aimer faire durant l'hiver.

Vingt-neuf élèves ont participé à l'activité. Les activités nommées par les élèves ont été catégorisées en activités de groupe (47 %), activités principalement individuelles (13 %) et activités sportives (40 %).

ATTRAPER FROID

Marie-Christine **LAMBERT**

« Change-toi vite, sinon tu vas être malade », « tu es trempé, sèche-toi ou tu seras malade ». Dans la conscience québécoise, le froid mène à la maladie. Qu'en est-il vraiment?

Les maladies respiratoires hivernales qui mènent à une toux et un nez congestionné qui coule sont généralement causées par des virus. On parle du rhume, de la grippe, et maintenant de la COVID et du VRS. Les plus communs de ces virus restent ceux qui causent le rhume : les familles des picornaviridés, des adénovirus et certains coronavirus.

Si le rhume est causé par un virus, alors pourquoi l'on tombe souvent malade quand on a froid? Lorsqu'on a froid, c'est signe que notre température corporelle est inférieure à la normale de 36,5°C. Le corps réagit alors en augmentant son métabolisme, en modifiant comment le sang circule et libère certaines hormones de stress. Avoir froid est un stress pour le corps. Le stress fatigue le corps, ce qui diminue la réponse immunitaire. Ainsi, lorsqu'on a froid et qu'on est exposé à un adénovirus, on risque de développer un rhume.

Selon les données obtenues, il y aurait suffisamment de glisseurs, patineurs et marcheurs pour que les élèves organisent des rencontres durant les vacances des Fêtes, les soirs de semaine ou les fins de semaines. Bien qu'il demeure difficile d'estimer l'intérêt réel pour ces activités, il appert que les élèves affectionnent la simplicité, les contrastes thermiques associés à l'hiver, les rencontres, le calme et les tempêtes!

Quand on y pense, on n'a pas nécessairement besoin d'aller bien loin pour profiter des vacances des Fêtes dans notre ville magnifique. Aussi, les activités choisies sont gratuites ou peu coûteuses, ce qui est avantageux pour le budget familial. Marche en forêt, Fatbike, visite des murales au Centro, feu extérieur, soirée cinéma, matinée de bouquinage à la bibliothèque, spectacle extérieur... les activités sont nombreuses et diversifiées pour nous faire rougir le visage et avoir du plaisir. Pour les frileux et frileuses, les activités intérieures ne manquent pas non plus. Ces activités locales, surtout si elles sont réalisées en groupe, pourraient amener les jeunes à découvrir leur milieu et ultimement, à s'impliquer.

Passez un bel hiver rempli d'aventures intérieures, extérieures et humaines.

Pourquoi serait-on exposé à un virus? Les virus respiratoires circulent plus l'hiver. C'est pourquoi nous avons plus souvent le rhume et que la grippe est plus fréquente à cette période de l'année. Deux phénomènes sont en cause : les rassemblements intérieurs dans des endroits mal ventilés et le faible taux d'humidité de l'air ambiant. Nos poumons adorent l'humidité; le taux d'humidité à l'intérieur de ceux-ci est plus élevé que dans l'air ambiant afin de maintenir l'intégrité de la muqueuse respiratoire. Un taux d'humidité trop faible à l'extérieur assèche la muqueuse et donne ainsi une voie d'entrée aux virus.



Par SIlvianita de Pixabay

Que faire alors pour éviter un rhume? Se laver les mains souvent, aérer correctement la maison en ouvrant les fenêtres régulièrement et bien dormir. Surtout, profitez de l'hiver pour sortir et bouger, rien de mieux que l'exercice pour un bon système immunitaire!



ÉCONOLOGIS : UN SERVICE GRATUIT D'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE MAINTENANT ACCESSIBLE À PLUS DE GENS!

Hugo **PAYEUR**

Coordonnateur du programme Éconologis
ACEF Estrie



Le programme Éconologis en est à sa 25^e saison! Il s'agit d'un programme gratuit d'efficacité énergétique offert autant aux locataires qu'aux propriétaires, et ce, peu importe le mode de chauffage (électricité, mazout, gaz naturel, bois...). Cette année, les seuils de revenus admissibles ont été substantiellement rehaussés afin que davantage de ménages puissent améliorer l'efficacité énergétique de leur domicile.

Ainsi, pour être admissible, la participante ou le participant doit respecter les seuils de revenus (avant impôts) suivants :

Nombre d'occupants ¹	Revenu total
1 personne	34 400 \$
2 personnes	68 500 \$
3 personnes	90 000 \$
4 personnes	112 000 \$
5 personnes et plus	117 000 \$

¹ Nombre d'occupants : comprend toutes les personnes (adultes et enfants) qui habitent ensemble ou qui occupent le même logement.

Les critères d'admissibilité ont varié dans le temps. Depuis plusieurs années, il est possible de bénéficier de la visite Éconologis (volet 1) même si le chauffage est inclus dans le loyer.

Notez que pour être admissible à la visite, aucun occupant du logement ne doit avoir reçu la visite d'une conseillère ou d'un conseiller dans le cadre du programme Éconologis au cours des cinq dernières années, ou au cours des trois dernières années s'il a déménagé.

Le programme Éconologis comporte deux volets :

VOLET 1 : VISITE À DOMICILE D'UNE CONSEILLÈRE OU D'UN CONSEILLER EN EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

- Une visite à domicile pour obtenir des conseils pratiques et personnalisés afin de mieux contrôler sa consommation d'énergie.
- La réalisation de travaux légers pour atténuer les pertes de chaleur, comme le calfeutrage des fenêtres, l'installation de coupe-froid ou l'isolation de prises électriques.

VOLET 2 : INSTALLATION DE THERMOSTATS ÉLECTRONIQUES

- La visite d'une ou d'un spécialiste pour remplacer les vieux thermostats par des thermostats électroniques, programmables ou non, à certaines conditions.
- Pour le volet 2, la personne participante doit aussi être celle à qui est facturé le chauffage principal du logis par le distributeur d'énergie.

Un tirage de 1 000 \$ en bon d'achat d'épicerie a lieu chaque mois parmi tous les participants et participantes du programme à travers le Québec.

Le programme Éconologis est un programme du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs. En Estrie, le programme est livré par l'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie, un organisme de défense des droits des consommateurs et consommatrices.

Le numéro de téléphone pour vous inscrire est le 819-563-1585. Ne tardez pas, appelez maintenant.



PARC ARSÈNE-GOYETTE : CURÉ DE LA PAROISSE DE L'IMMACULÉE- CONCEPTION (1881-1969)



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



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

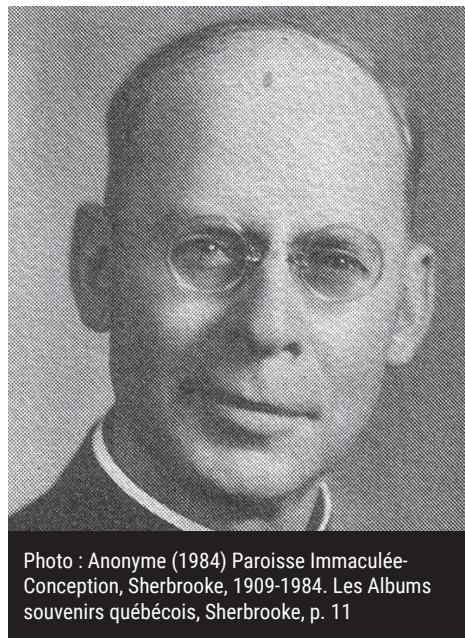


Photo : Anonyme (1984) Paroisse Immaculée-
Conception, Sherbrooke, 1909-1984. Les Albums
souvenirs québécois, Sherbrooke, p. 11

Ce parc de quartier de plus de 1,7 hectare de superficie est situé au nord de la rue Darche, entre les rues Adélarde-Colette, Fabre et Évangéline. Il est délimité sous le nom de Goyette entre 1962 et 1966, mais le véritable aménagement s'effectue au début des années 1980. Des jeux pour enfants y sont d'abord installés, un bâtiment de services est construit et un terrain de soccer est aménagé entre 1988 et 1990. Le parc prend le nom actuel en 2000. Outre les aménagements mentionnés, on y trouve du mobilier urbain et un rond de glace en hiver. En 2021, la Ville reconstruit le module de jeux d'enfants.

Esdras-Arsène Goyette est né en 1881 à Iberville. Il est le fils de Philomène Dionne (1842-1918), couturière, et de Jean-Baptiste Goyette (1844-1932), navigateur. Arsène termine son cours classique au Séminaire de Saint-Hyacinthe en 1904. Il entre alors au Grand Séminaire de Montréal pour ses études théologiques, études qu'il termine

en 1908 au Séminaire Saint-Charles-Borromée (Séminaire de Sherbrooke depuis 1959). En 1908, il est ordonné prêtre à Iberville par M^{gr} Paul LaRocque. De 1908 à 1913, il est vicaire de la paroisse de Saint-Jean-Baptiste, à Sherbrooke. Il est ensuite curé de quatre paroisses : Saint-Jacques-le-Majeur à Saint-Jacques-le-Majeur-de-Wolfestown en 1913, Saint-Julien, comté de Wolfe en 1918, Saint-Roch à Rock Forest en 1923 et Immaculée-Conception-de-la-Très-Sainte-Vierge-Marie à Sherbrooke de 1935 à 1952. Il devient chanoine de la cathédrale Saint-Michel en 1937, prélat domestique en 1945 et vicaire urbain du diocèse de Sherbrooke en 1946. En 1952, il prend sa retraite à Iberville. Au cours de sa carrière, il signe nombre d'articles d'actualité dans le *Messenger Saint-Michel* et il publie plus d'une quinzaine de livres et romans entre 1912 et 1963. Il décède à Iberville en 1969 et il est inhumé dans le cimetière de Saint-Noël-Chabanel de cette localité.



ANNONCER
DANS REGARDS
VOUS INTÉRESSE?

Le journal communautaire *Regards* est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier.

C'est un partenariat où tout le monde y gagne car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

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

N'hésitez pas à nous contacter !

info@JournalRegards.ca
873 989-8370



L'ACCORDERIE BIEN ACCORDÉE!

PRÉSENTATION DE MME NADJA GUAY, AGENTE DE MOBILISATION



Marc **BOURGAULT**

En 2014, je faisais un stage à l'Accorderie de Sherbrooke dans le cadre de mon retour aux études en immersion anglaise. Je garde un bon souvenir de mon passage dans cet organisme.

C'est donc avec fébrilité que j'ai rencontré Mme Nadja Guay, agente de mobilisation. Son parcours professionnel des plus riches l'a conduite à ce poste permettant la vitalisation des projets qui émergent de l'initiative des accordeurs et accordeuses.



Elle complète d'abord un bac en théologie avec une mineure en psychologie mais cesse sa maîtrise pour remplacer les titulaires et les professeurs dans les écoles primaires de la MRC du Haut-Saint-François durant 15 ans.

Elle travaille ensuite dans différents organismes communautaires dont la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke pendant six ans. Elle s'oriente en gestion d'entreprise, travaille dans sa municipalité en tant qu'agente de développement et réalise de beaux et grands projets. Après trois années, l'arrivée de la Covid-19 met fin à son poste et plus tard, elle offre ses services à l'Accorderie. Ses expériences antérieures développent en elle la capacité de rallier la population et en fait la personne toute désignée pour le réseautage à l'Accorderie, et ce, depuis deux ans déjà.

En 2002 naissait la première Accorderie à Québec, suivie de neuf autres au Québec et, depuis 2011, d'autres en France dont

celle de Montpellier jumelée à Sherbrooke. Les accorderies sont supportées par le Réseau Accorderie et Sherbrooke en est la plus dynamique grâce aux subventions que Mme Catherine Larouche, directrice, réussit à obtenir. L'Accorderie s'implante ici en 2013 et Mme Larouche en est la directrice ainsi que celle du Granit et du Baobab.

En 2018, la rénovation des locaux nécessite 1500 heures offertes au Baobab par les accordeurs et accordeuses. Le concept de l'Accorderie permet aussi de relever ce genre de défis. Deux inondations ont suivi l'ouverture et la pandémie a provoqué plusieurs fermetures et ouvertures du café. Mme Larouche, avec peu d'employés, a réussi à garder le cap. À tel point, que le Baobab est devenu un centre culturel d'arrondissement et les locaux de l'Accorderie sont situés dans la même bâtisse. Le Baobab est un organisme sans but lucratif tandis que l'Accorderie est une coopérative de solidarité.

Le succès de l'Accorderie repose sur l'implication des membres qui proposent des projets et s'impliquent pour les réaliser tout en ayant le soutien de la coordination.

Cette approche rejoint celle de la Table de quartier Ascot en santé, qui permet d'accompagner les citoyens et citoyennes dans la réalisation de projets faits par et pour eux.

La réussite d'une Accorderie repose donc sur l'implication des membres et sur l'idée qui suit :

« **Ne pensez pas à ce que l'Accorderie peut faire pour vous mais à ce que vous pouvez faire pour l'Accorderie.** »

(Inspiré de l'appel fait par le président des États-Unis, John F. Kennedy)

Accorderie de Sherbrooke

819 588-1492

Nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca

<https://www.accorderie.ca/sherbrooke-accueil/>



DES NOUVELLES DU MONDE MUNICIPAL!



Geneviève LA ROCHE

Conseillère municipale

District d'Ascot

BUDGET PARTICIPATIF D'ASCOT

Dans le cadre du budget participatif d'Ascot 2023, ce sont dix magnifiques projets qui ont été proposés par des citoyens, citoyennes et organismes. La population d'Ascot a pu ainsi voter, lors d'une soirée de kiosques et d'un vote en ligne, pour les projets qu'elle souhaitait le plus voir se réaliser. L'engouement a été palpable pour cette deuxième édition! En effet, nous sommes passés de 137 votes en 2022 à 204 votes au total en 2023. Un montant de 13 500 \$ a permis de soutenir les cinq projets qui ont obtenu le plus de votes :

1. « Le recyclage... l'affaire de tous! » par Globavenir
2. « Fête de Noël pour les familles et les enfants d'Ascot » par VOSACH
3. « La Casserole populaire » par la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke
4. « Livre pour enfants » par BlackEstrie
5. « Cafés réparation de l'Accorderie » par l'Accorderie de Sherbrooke

Il faut le dire, le choix était déchirant! Tous les projets soumis étaient de grande qualité et nous aurions souhaité pouvoir tous les soutenir. Merci à tous les participants et participantes pour votre inestimable contribution au mieux-être de la communauté!

2023 EN BREF

- Le printemps a été riche en échanges d'idées! Trois consultations ont eu lieu dans le quartier pour l'amélioration des parcs existants et l'aménagement de nouveaux parcs au cours des prochaines années! Une deuxième ronde d'échanges pour prioriser les idées des citoyens et citoyennes devrait avoir lieu en 2024 pour les parcs Belvédère, des Roseraies et fort probablement pour celui des Géologues.
- En juin 2023, le plan nature a été déposé et adopté par le conseil municipal. Le plan identifie clairement le Boisé Ascot-Lennox comme un milieu exceptionnel à préserver dans le noyau urbain. Par ce geste concret, nous avons franchi un pas important vers sa protection et sa mise en valeur. Comptez sur

moi pour poursuivre le travail, avec des partenaires engagés dont l'Association pour la protection et la valorisation du Boisé Ascot-Lennox et Nature Cantons-de-l'Est!



- Un nouveau jardin communautaire a vu le jour dans le parc Belvédère en juillet 2023! Porté par la Fédération des communautés culturelles de l'Estrie, le jardin porte le nom « d'Espace de la diversité ». En plus de lutter contre les déserts alimentaires et l'isolement, cet espace unique permet d'apprendre en communauté et de tisser des liens avec nos voisins. Par sa formule unique de jumelage entre personnes de la communauté d'accueil et citoyens et citoyennes de toutes origines, le jardin devient aussi un lieu d'échanges et de rapprochement interculturel exceptionnel.
- En octobre 2023, une démarche de dynamisation commerciale d'Ascot a été lancée! L'idée derrière cette démarche est de bien identifier les besoins de notre communauté en termes de commerces de proximité, de travailler à bonifier l'offre commerciale existante, de soutenir les commerçants et commerçantes présents dans le quartier et d'embellir nos zones commerciales. À suivre en 2024!

L'année 2023 a été des plus actives dans plusieurs sphères et 2024 s'annonce tout aussi remplie. J'ai déjà hâte de vous retrouver! N'hésitez pas d'ailleurs à venir échanger sur vos enjeux et poser vos questions en conseil d'arrondissement. Le premier conseil de la nouvelle année aura lieu le mardi 30 janvier au 2070, boulevard de Portland, à 19h. D'ici là, je vous souhaite un magnifique début d'année 2024! Au grand plaisir de travailler avec vous pour notre quartier!



Organismes communautaires

LA CASSEROLE, REPAS SOLIDAIRE



Jeannine **ARSENEAULT**

Directrice
Journal Regards

Le 6 décembre dernier, se tenait la Casserole populaire, un dîner solidaire organisé par la Maison des Grands-Parents et la Table de quartier LaRocque-communauté. Vingt-six personnes ont partagé un bon repas trois services en présence d'une douzaine de bénévoles qui ont collaboré à l'organisation et à la tenue de l'événement.

Le public cible est constitué de familles, de parents monoparentaux et de personnes défavorisées. Les objectifs poursuivis sont de créer des liens afin de référer aux services communautaires, briser l'isolement et connaître les difficultés quotidiennes des gens pour déterminer les enjeux globaux.

Le prochain dîner solidaire aura lieu le 10 janvier prochain, à 11 h 30, à la Maison des Grands-Parents, 1265, rue Belvédère Sud. Pour plus d'information, visitez la page Facebook de l'organisme : www.facebook.com/mgpsherbrooke



Crédit photo : Maison des grands-parents



Crédit photo : Catherine Plante Rodrigue

ÉVÉNEMENT PORTES OUVERTES, ASCOT EN SANTÉ

Solène **DUSSAULT**

Agente de développement
Ascot en santé



Le 23 novembre s'est tenu l'événement portes ouvertes, organisé par Ascot en santé. Nous nous étions donné rendez-vous à la Place citoyenne afin d'échanger et de réseauter.

Les organismes et partenaires suivants étaient représentés: R3USSIR, Jeunes musiciens du monde, Comité Proximité

Familles, Famille plus, Table de concertation école LaRocque-communauté, Initiative sherbrookoise de développement des collectivités (ISDC), Journal communautaire Regards, Littératie ensemble et SAFRIE.

Merci à toutes les personnes présentes!



SAVEZ-VOUS RECONNAÎTRE UNE ARNAQUE?



Isabelle **GENDRON**

Agente

Service de police de Sherbrooke, Division sécurité des milieux

Avec la fin de la période des Fêtes, les gens font souvent preuve de « bonne foi ». Qui pourrait penser que des personnes malhonnêtes abuseraient d'elles pour les flouer en ce temps de réjouissances?

Malheureusement, peu importe le temps de l'année, la fraude sera toujours un sujet d'actualité. Elle frappe partout, à tout moment de l'année, peu importe votre éducation, votre situation économique, votre langue ou votre culture. Encore en 2023, bien trop de personnes se sont fait prendre au piège et la situation ne s'améliorera pas au cours de l'année 2024. C'est pourquoi nous vous donnons quelques conseils de prévention en vue de bien partir cette nouvelle année.

Sachez que si vous vous reconnaissez dans une situation d'escroquerie, il est important de ne pas vous sentir coupable. Les fraudeurs sont très habiles et réussissent à créer ce *sentiment d'urgence*, vous faire miroiter un gain ou un profit exceptionnel ou même vous faire croire *qu'il y a un problème avec votre compte ou vos logiciels*.

DANS CES CAS, DÉNONCEZ!

Rappelez-vous qu'il n'y a jamais d'urgence à répondre. En aucun cas, vous ne devez donner vos informations personnelles. Rappelez-vous, aucun organisme ne vous demandera de les payer en « bitcoin » ou en carte-cadeau.

Nous recevons tous et toutes des appels ou des courriels étranges. Voici quelques indices qui vous signalent que vous êtes peut-être face à une arnaque :

- Si c'est trop beau pour être vrai;
- Si c'est surprenant ou inattendu;

- Si la demande est anormale ou inappropriée;
- Vous ne connaissez pas la personne qui vous fait la demande.

Autre conseil : méfiez-vous des courriels ou des textos. Vous devez savoir que les gouvernements ne communiquent jamais par texto et **ne se présenteront jamais à votre résidence**. Vérifiez aussi le contenu du message; si celui-ci contient des fautes d'orthographe, n'y répondez pas.

Assurez-vous que l'adresse du site Web commence par « **https** » et non par « http ». **Le «s» signifie que le site est sécurisé.**

Quoi faire si vous avez un doute :

Ne **JAMAIS** donner d'informations personnelles;

Faites vos propres recherches et/ou demandez de l'aide pour faire celles-ci;

Vous pouvez également demander de rappeler la personne. Si c'est une fraude, elle raccrochera, c'est garanti! (Chercher le numéro de téléphone de l'institution, ne vous fiez pas à votre afficheur, ni à celui que la personne vous transmet);

Vous pouvez également appeler le *Centre Antifraude du Canada* au 1-888-495-8501 pour signaler la fraude;

Vous pouvez toujours communiquer avec votre service de police de Sherbrooke au 819-821-5555 ou par sa page Facebook.

Voici quelques liens utiles :

Centre d'appel antifraude
1 888 495-8501
www.centreantifraude.ca

Fraude-Alerte
<https://www.fraude-alerte.ca/>

Association coopérative
d'économie familiale de l'Estrie
(ACEF)
819 563-8144
info@acefestrie.ca

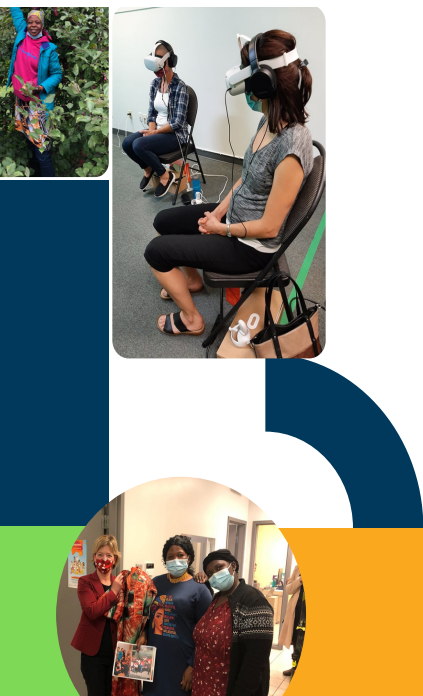


Par did 77 de Pixabay



Organismes communautaires

CENTRE D'ÉDUCATION POPULAIRE DE L'ESTRIE



○ **CEP**

Centre d'éducation populaire

de l'Estrie



Le Centre d'éducation populaire de l'Estrie (CEP) est un organisme qui a pour mission de promouvoir l'alphabétisation auprès d'adultes faiblement alphabétisés. Les apprenants et les apprenantes ont accès à des ateliers de formation de base (alphabétisation, alpha-francisation, mathématiques et informatique).

L'équipe du CEP offre aussi des activités et des ateliers d'insertion sociale et d'insertion socioprofessionnelle. L'offre éducative inclut également des activités culturelles et des sorties diverses.

En parallèle à cette mission, l'équipe du CEP travaille sur de nombreux projets en lien avec le développement pédagogique en alphabétisation, la mise de l'avant de l'importance de la lecture, la valorisation de la langue française et plus encore!

Coordonnées :

311, rue Marquette, | Sherbrooke J1H 1M2

Tél : (819) 562-1466

info@cepestrie.qc.ca

VIE COMMUNAUTAIRE



Députée fédérale
de Sherbrooke

**Élisabeth
Brière**

1650, rue King Ouest
Bureau M-10
Sherbrooke
819 564-4200
elisabeth.briere@parl.gc.ca

**Évelyne
Beaudin**

Mairesse de
Sherbrooke

mairie@sherbrooke.ca
819 823-8000

Ville de
Sherbrooke





ADMINISTRATEUR OU ADMINISTRATRICE POUR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DU *JOURNAL REGARDS*

Contribuez à la vitalité du quartier d'Ascot en veillant au bon fonctionnement de son journal!

Nous cherchons des personnes avec un des profils suivants :

- Connaissance du quartier d'Ascot (Sherbrooke) : ses acteurs, son historique, ses dynamiques
- Compréhension du milieu médiatique, expérience en communication et/ou en journalisme
- Toute autre expérience pertinente que vous pourriez mettre à contribution

Le conseil d'administration du Journal Regards se réunit une dizaine de fois par année. Selon votre intérêt et vos disponibilités, il est possible de participer à l'un des groupes de travail.

Vous accordez de l'importance à l'information locale pertinente et utile? Vous valorisez la participation citoyenne?

Vous avez le goût de vous impliquer avec une équipe engagée et dynamique?

Ce poste est pour vous!

Contactez-nous pour en discuter davantage!

Adresse courriel : info@journalregards.ca

Téléphone : 873 989-8370

**L'information
à votre
image**



NATURE AVENTURE

PROGRAMMATION 2024

<https://www.basepleinair.ca/programmation>

Janvier	
3	Atelier de survie – Cuisine sur le feu
5	Glissade sur tube illuminée
13	Cherche et trouve
17	FADOQ – Matinée d’initiation au ski de fond
18	FADOQ – Club régional de ski de fond
19	FADOQ - Vendredi plein air - Renouer avec la nature Glissade sur tube illuminée
20	Initiation au fatbike – Parent-enfant (8-12 ans)
26	FADOQ – Vendredi plein air – Randonnée d’interprétation
27	Initiation au ski de fond – Parent-enfant (8-12 ans)

Février	
2	FADOQ - Vendredi plein air - Raquette hors-piste guidée Glissade sur tube illuminée
3	Raquette hors-piste guidée - Parent-enfant (5-11 ans)
16	FADOQ - Vendredi plein air - Initiation au fatbike
17	Glissade sur tube illuminée
23	FADOQ – Vendredi plein air – Initiation à l’orientation avec boussole

Mars	
8	Glissade sur tube illuminée

*Cimetière naturel
en milieu urbain*

*La solidarité se voit
dans les petits gestes
de soutien du quotidien.*



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

coopfuneraireestrie.com

485, rue du 24-Juin, Sherbrooke • 819 565-7646



L'ACCORDERIE À DE SHERBROOKE

PROJET ENTRAIDE SOUS MON TOIT

Envie de contribuer? De vous sentir utile? Nous avons besoin de citoyennes et citoyens motivés qui ont envie de prendre part au Projet Entraide sous mon toit de l'Accorderie de Sherbrooke. Ce projet consiste à rendre des services favorisant le maintien à domicile de personnes âgées et plus vulnérables (légère perte d'autonomie, déficience physique, etc.) en collaboration avec le CIUSSE-CHUS.

Venez à nos rencontres d'information et de recrutement et contribuez à faire une différence dans la vie de ces gens!

Prochaine rencontre : 16 janvier 2024, 18 h 30 au café Baobab, 1551 rue Dunant, Sherbrooke.

Pour information :
Isabelle Perron, 819-812-2525,
isabelle@accorderiesherbrooke.ca

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 24 L'ACCORDERIE

Artisanat et couture

Les mardis
13h à 16h30
Chaque 1er samedi du mois
14h
Baobab

**Les soirées
micro-ouvert**
1er mercredi/mois
18h à 21h
Baobab

**Rencontre
autour du livre**
2e mardis/mois
17h à 19h
Baobab

Ateliers art-amitié
Merc: 14 fév-13 mars
10 avr-15 mai-12 juin
18h30 à 20h30
Baobab

Cafés techno
Jeudis 10h à midi
Baobab

5 à 7 Rés d'éclaireurs

Les mercredis
10 janv-21 fév-13 mars-10 avril
8 mai-12 juin

Premiers secours psychologiques
vendredi 8 mars 13h30
Baobab

4 à 6 Accorderie

Merc: 17 janv-14 fév-20 mars
17 avril-15 mai
16h à 18h Baobab

Donneries

Samedis après-midi
27 janv-24 fév-30 mars
27 avr-25 mai

Soirée dansante
Samedi le 16 mars
19h à 22h
Baobab

Ateliers art-amitié

Les mercredis 18h
14 fév-13 mars-10 avril
15 mai-12 juin
Baobab

Ateliers du futur Environnement

Mardi 23 janv 17h
Vend 2 fév: 10h
Mardi 6 fév: 17h
Vend 16 fév 10h
Baobab

Yoga du rire

Les mardis
19h à 20h30
Place citoyenne
500 rue Thibault

Après-midi jeux de société

Les samedis
après-midi 14h
Baobab

Cercle d'échange et d'écoute

Les mercredis
10h
Baobab

L'Accorderie de Sherbrooke
Programmation automne 2023

Pour info: nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca

Fête nationale

Dimanche le 23 juin
11h à 16h

En partenariat avec les Alliances pour la solidarité et le
Ministère de l'Emploi et de la solidarité sociale



Avec la participation financière de:





LOCAL VIE DE QUARTIER

Situé au Centre Multi Loisirs Sherbrooke, le Local Vie de Quartier est ouvert à tous et à toutes! C'est un lieu de rassemblement communautaire parfait pour briser l'isolement. Nous sommes à l'écoute de vos idées pour construire ensemble un lieu qui vous ressemble!

Activités gratuites.

Venez nous rencontrer, le local est ouvert du **mardi au vendredi de 10 h à 16 h.**

Vous y trouverez déjà les activités ci-dessous :

- **Mam'zelle Lunettes** : les mercredis de 9 h à 15 h, sauf le 2^e mardi du mois (lunetterie communautaire sur rendez-vous au 819 432-7762)
- **Les Tricoteuses Placoteuses** : les mercredis de 10 h à 12 h
- **Jeux de cartes (500, tarot, etc.) et scrabble** : les mercredis de 13 h à 16 h
- **Soirées Jeux de société** : le 10 janvier et le 7 février de 18 h à 22 h
- **Soirée de Saint-Valentin avec un chansonnier et du bingo** : le 14 février de 18 h à 21 h
- **Vendredis café-rencontre** du Centre Multi Loisirs Sherbrooke (voir programmation ci-contre)



Pour information :

page facebook du local : facebook.com/people/Local-Vie-de-quartier/100086996320264/

ou écrire à

localviedequartier@loisirsherbrooke.com.

CENTRE MULTI LOISIRS

PROGRAMMATION DES AÎNÉS AU CŒUR DU QUARTIER

Les Vendredis café-rencontre pour les 50 ans et +

Des activités gratuites et variées vous attendent lors de ce rendez-vous hebdomadaire fort apprécié. Socialisez et faites de nouvelles découvertes!

ACTIVITÉS À VENIR

12 janvier – Quilles

19 janvier – Poches Baseball

26 janvier – Réjean Paradis, artisan du bois

2 février – Dans la peau d'une personne non voyante – Témoignages et jeux

9 février – Saint-Valentin - Atelier de laine feutrée

16 février – Au volant de ma santé - Conférence de la SAAQ

23 février – Christella Tchicaya : La richesse de mon parcours d'immigration

1^{er} mars – Atelier 1 - Chant et percussions corporelles avec Marika Sirois

8 mars – Atelier 2 - Chant et percussions corporelles avec Marika Sirois

Tous les vendredis de 9 h à 12 h au Local Vie de Quartier. Covoiturage pour les sorties.

Pour plus de détails et pour vous inscrire, visitez le www.loisirsherbrooke.com/aines



Local Vie de Quartier de Commun'Action Ste-Jeanne d'Arc
Centre Multi Loisirs Sherbrooke
1010, rue Fairmount
819 821-5601, poste 228



VISITEZ NOTRE PAGE FACEBOOK

Abonnez-vous, partagez nos publications et envoyez-nous les vôtres!

facebook.com/JournalRegards





LIENS UTILES POUR RENDRE L'HIVER PLUS AGRÉABLE

- **Conseils pour se vêtir chaudement** : <https://www.quebec-cite.com/fr/planifier-voyage-quebec/comment-habiller-en-hiver>
- **Vélo d'hiver à Sherbrooke** : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2015047/velo-hivernal-projet-pilote-deneigement-voirie>
- **Info tempête - Centre de services scolaire de la région de Sherbrooke** : <https://cssrs.gouv.qc.ca/services/a-la-communaute/info-alerte#:~:text=Vous%20pouvez%20%C3%A9galement%20savoir%20si,en%20faisant%20le%20poste%20333.>

COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

ÉPICERIE SOLIDAIRE

Située au 2^e étage du 1010 rue Fairmount, à Sherbrooke, l'Épicerie solidaire vous offre une très grande sélection de produits frais, congelés et non périssables à petits prix grâce à ses bénévoles chercheurs d'aubaines. Découvrez un milieu de vie et des possibilités d'implication. Ouvert à tous et à toutes. Argent comptant. Chaque jeudi de 10 h à 17 h.

1010, rue Fairmount, Sherbrooke
Tél. : 819 239-9444
<https://www.facebook.com/communactionSJA/>
www.commun-action.ca



INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

Local : 1945, rue des Grands-Monts, app. 8 et 9

En cas d'URGENCE PSYCHOSOCIALE,
composez le 811, option 2

Local fermé les lundis et mardis

DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE

Informations, références

819 570-4000

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour répondre aux questions

Dernier mardi du mois 13 h à 15 h

Pour informations, contactez Amélie au :

819 588-2563

FRIPERIE GRATUITE

Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30

Pour les résidents et résidentes du quartier d'Ascot seulement

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec



PETITES ANNONCES

ligne (minimum 7,50 \$ par annonce)

SOUTIEN INFORMATIQUE

Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laissez un message) : **819 823-9110.**

NE JETEZ PAS CE NUMÉRO DE REGARDS : RECYCLEZ-LE !



Jean Coutu

François Maltais
Alexandra Allie
Guillaume Beauregard

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Horaires :

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h

Samedi de 9 h à 18 h

Dimanche de 9 h à 18 h

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins

- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies



JOURNALISTE
DE QUARTIER

Joignez-vous à une équipe dynamique et bien implantée dans le milieu communautaire de Sherbrooke.

Le Journal communautaire Regards est à la recherche d'une personne pour couvrir divers événements dans le quartier d'Ascot et réaliser des entrevues avec des intervenants et intervenantes d'organismes du quartier. Les textes rédigés serviront à alimenter le journal. Le choix des activités/événements à couvrir et des entrevues à réaliser se fera en collaboration avec la directrice du journal.

Fréquence : quelques heures à chaque parution du journal (6 fois par année).

Ce défi vous intéresse?

Contactez-nous par courriel à l'adresse info@journalregards.ca ou par téléphone au 873 989-8370.

Au plaisir de vous compter parmi nous.
Nous avons besoin de vous!

De nombreuses collaborations sont aussi possibles : rédaction de chroniques, correction et révision de textes, photographie, couverture d'événements dans le quartier.



Regards
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT