

regards

VOLUME 12, N°2 - MARS 2017

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

“ La haine obscurcit les esprits. Elle barre le chemin de la stratégie. Les dirigeants ne peuvent pas se permettre de haïr.”
- De Nelson Mandela



Le fabuleux destin des Dorvaliennes et des Dorvaliens page 17



Prochain conte en pyjama

Mercredi
15 mars 18h30

C'est gratuit!

page 3

Avis de convocation

Assemblée générale annuelle
Mercredi le 5 avril à 17 h 00

regards

page 16

page 16



Inscrivez-vous
à la session de printemps 2017!

page 13



Qui est monsieur
Marc-Antoine Joseph?

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

819 565-9991



Desjardins
Caisse des Deux-Rivières
de Sherbrooke

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke

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

Prochaine date
de parution
5 AVRIL 2017

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

PUBLICITÉ
Line Martin (819) 943-1758
line.martin@linemartin.ca

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

Aimons-nous les uns les autres

L'horreur nous a frappés... droit au coeur.

La tuerie de la mosquée à Québec nous a touchés profondément. Notre journal communautaire se veut inclusif et apolitique. Nous coopérons avec toutes les communautés de notre milieu. Nous sommes en deuil.

Certaines et certains de nos concitoyens ont été touchés dans leurs racines, dans leur âme et dans leur coeur. Nous sympathisons avec leur douleur. Nous leur tendons avec amour nos mains pour les supporter.

Au nom du journal, nous leur offrons nos plus sincères condoléances dans cette terrible épreuve. Réalisons que l'intégration commence par la reconnaissance de leur peine et de leur douleur.

Dans ce journal, nous utilisons des mots et des images. Soyons attentifs à leurs portées. Soyons vigilants. Témoignons d'une ouverture d'esprit qui transcende toute religion. La différence de l'autre est dans notre oeil. Dans notre âme, il n'y a que de la compréhension, de la sollicitude et de la conciliation. Pas de haine.

Disons, à voix haute, à toute la communauté musulmane :

**« ICI, AU QUÉBEC,
VOUS ÊTES
CHEZ VOUS. »**

Au plaisir.

Jn-Guy Saint-Gelais,
président

En partenariat avec :



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

 www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136

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



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

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4900 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination: Sylvie Pagès

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Evelyne Lapiere, secrétaire; Francine Goupil, administratrice; Sandy Tremblay, membre représentant Ascot en Santé; Monique Joyal-Painchaud, personne ressource.

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

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



Regards est imprimé par :




D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique
Service de lettrage | Estimation gratuite

mcarriere@bellnet.ca | econolitho@cooptel.qc.ca

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

AVIS DE RECHERCHE



Nous sommes à la recherche d'une personne intéressée à s'impliquer au conseil d'administration du journal Regards.

Environ 7 rencontres par année
(en bonne compagnie)

Pour des renseignements : Sylvie Pagès, 819 342-0996



L'équipe d'Ascot en Santé s'agrandit encore



**Équipe
d'Ascot en Santé**



**Mylène Bérubé, coordonnatrice
du plan d'action 0-5 ans**

En poste depuis novembre, Mylène a le mandat d'assurer le déploiement de l'ensemble des projets visant à améliorer la qualité de vie des enfants de 0-5 ans et de leurs familles, et ce, autant sur le territoire d'Ascot en Santé que sur le territoire de la Concertation école LaRocque-Communauté.



**Nathalie Lavallée, agente de
liaison 0-5 ans sur le territoire de
la Concertation école LaRocque-
Communauté**



**Marisol Garcia Ramirez, agente
de liaison 0-5 ans sur le territoire
d'Ascot en Santé**

Gâce au plan d'action 0-5 ans, la Table de concertation et d'action Ascot en Santé accueille maintenant deux agentes de liaison 0-5 ans. Nous avons pensé vous présenter l'ensemble des employées ainsi que leur mandat. N'hésitez pas à venir au 600, rue Thibault pour les rencontrer et échanger avec elles sur des projets qui vous tiennent à coeur.



**Sandy Tremblay, agente de
développement**

Sandy a la tâche de soutenir le conseil d'administration quant au déploiement de l'ensemble du plan d'action quinquennal d'Ascot en Santé. Elle participe au développement des activités

de l'organisme que ceci concerne le développement économique, le rapprochement interculturel, la qualité et le cadre de vie, la place des jeunes, etc.



**Sylvie Pagès, coordonnatrice du
journal *Regards*, du comité ÉLÉ
et agente de liaison**

Sylvie a le don d'ubiquité, en plus de coordonner les activités du journal *Regards*, elle s'occupe de l'ensemble des activités d'éveil à la lecture et à

l'écriture. Ceci inclut les contes en pyjamas, la lecture en cadeaux, le planificateur familial, etc. Elle assume également le lien avec les membres par les réseaux sociaux et lors des assemblées de quartier. Pour devenir membre, il faut passer par elle! Dans ses temps libres, elle assume une foule de tâche administrative et comptable.

Nos deux nouvelles recrues auront des zones d'intervention différentes, mais un mandat similaire. Elles se promèneront dans leur quartier respectif à la rencontre de jeunes familles et de résidants du secteur. Elles sont là pour vous, autant pour répondre à vos questions, bâtir des projets qui vous ressemblent, vous informer des ressources offertes dans le quartier au besoin, etc. Elles sont des agentes de proximité qui ont pour cadre de référence, l'écoute, le non-jugement, l'empathie et la confidentialité. N'hésitez pas à faire appel à elles.

Vous voulez en savoir plus ou entrer en contact avec une des membres de l'équipe, contactez-nous au 819 342-0996.



Prochain conte en pyjama

Mercredi, 15 mars, 18 h 30
École Jean XXIII
875, rue Thibault

Collation offerte sur place et
prix de participation.

C'est gratuit!

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





Arrondissement
du Mont-Bellevue

À SURVEILLER

24 février au 6 mars – Carnaval de la relâche scolaire du centre de ski du Mont-Bellevue

Afin de profiter pleinement de la semaine de relâche, l'équipe du centre de ski vous offre forfaits, promotions et activités diverses.

Du 24 février au 6 mars, il est possible de faire la location de skis ou de planches à neige pour 20 \$.

Pour connaître tous les détails, visitez le

www.sherbrooke.ca/skimontbellevue

ou contactez la billetterie au
819 821-5872.



RAPPEL

Abri temporaire pour les autos

Les garages ou abris temporaires installés sur le territoire sherbrookoïse devront être retirés d'ici le 15 avril prochain.



Poubelles

Le mois de mars est souvent le mois des tempêtes hivernales, nous vous rappelons d'éviter de laisser vos bacs roulants trop longtemps en bordure de rue, et ce, afin de faciliter le travail d'entretien des rues et des trottoirs.



Stationnement dans les rues

Du 15 novembre au 31 mars, le stationnement de nuit (de minuit à 7 h) à Sherbrooke est interdit en tout temps. Toutefois, dans le cadre d'un projet-pilote, certaines nuits pourront faire l'objet d'une levée d'interdiction.



VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Mars 2017

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi, 6 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi, 20 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi, 28 mars	19 h	Séance ordinaire du 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 pour les ordres du jour du conseil municipal;
- « Séances du conseil d'arrondissement » du sherbrooke.ca/viedemocratiquemb pour les ordres du jour du conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue.

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

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993



Plus unis que jamais contre le racisme et la discrimination!



Edwin MORENO
Politologue

La tragédie survenue le 29 janvier à Québec, où six membres de la communauté musulmane ont été tués, a soulevé encore un sujet qui est débattu depuis toujours, « le racisme et la discrimination ». Malgré les efforts déployés pour faire face à cette problématique, nous rencontrons encore des vagues de discrimination et de racisme partout au Québec, spécialement à Sherbrooke. Mais quels sont les éléments aidant à attiser la problématique? Qu'est-ce que je peux faire pour aider à arrêter le racisme et la discrimination?

Les stéréotypes et les préjugés, accompagnés par la méconnaissance de l'autre sont des éléments qui ont alimenté le problème. Malheureusement, parfois nous ne prenons pas le temps de connaître l'autre, leur culture, leurs valeurs. Dans notre imaginaire, nous créons des stéréotypes basés sur la désinformation, par exemple, pour plusieurs personnes, être musulmane est synonyme de terrorisme, sans savoir que les valeurs de la religion musulmane sont basées, entre autres, sur la paix, l'équité, la bienfaisance et la bonté. Ainsi, ce type de comportements stigmatise les Québécois/Sherbrookoïses par adoption.

Sherbrooke est une ville solidaire, accueillante, mais nous devons faire

l'effort d'éradiquer totalement le racisme et la discrimination. Il y a plusieurs formes pour y contribuer : nous informer sur les valeurs et la culture de l'autre, ne laissant pas place à la désinformation; participer aux différents espaces d'intégration permettant de briser les barrières culturelles; dénoncer tout acte raciste ou discriminatoire.

Aujourd'hui, nous devons être plus unis que jamais contre le racisme et la discrimination. Une valeur des plus importantes de notre société québécoise/sherbrookoïse est le respect des droits de toutes et tous; ceci est un élément important pour consolider une société prospère et inclusive, permettant ainsi un meilleur vivre ensemble.

**Soutien
aux victimes :**
du 29 janvier 2017
à Québec





Rue de l'Ancienne-Carrière : la carrière municipale recyclée pour les grandes familles



Jean-Marie DUBOIS

Université de Sherbrooke

Gérard COTÉ

Comité de toponymie
de la Ville de Sherbrooke



La carrière en 1931. La carrière est au bas de la photo. On peut apercevoir que le quartier est encore peu habité. (Photographie aérienne A4410-17 de 1931)

À la fin de 1922, la Ville de Sherbrooke acquiert une petite carrière privée près de l'intersection des rues de Courcelette et Chapleau. Elle est bientôt connue sous le nom de « carrière Short », en référence à la propriété de monsieur Short sur laquelle elle est située, ou sous le nom de « carrière du Crusher », en référence au broyeur qui concasse la roche extraite du site.

À l'époque, la carrière est isolée du reste de la ville, car le développement du quartier s'arrête alors à la rue



La carrière municipale en 1963. Le site abandonné inquiète les parents des alentours, qui craignent que les enfants qui fréquentent l'ancienne carrière fassent une chute du haut de la falaise. (La Tribune, 31 mai 1963, p. 3)

McManamy. Vers 1963, on abandonne l'exploitation, puisqu'il semble qu'il serait plus rentable pour la ville de s'approvisionner dans des carrières ou des gravières privées où le concassage

de plus gros blocs est possible. Le site devait être clôturé, mais il semble qu'il ne l'ait pas été complètement car, en 1966, un chemin permet toujours de circuler à travers la carrière, entre les rues Chapleau et de Kingston. Sur cette dernière rue, des résidences multifamiliales sont construites à l'entrée de la carrière. En 1979, on construit une résidence pour personnes âgées au bout de la rue Chapleau, dans la partie nord de la carrière. Dans le reste de la carrière, la végétation a réussi à

prendre le dessus depuis les années 1980, et ce, jusqu'à ce que la Ville de Sherbrooke y construise une rue en 2007 : la rue de l'Ancienne-Carrière. Cette rue donne accès au complexe domiciliaire de 24 logements de la COOPÉRATIVE D'HABITATION DES GRANDES FAMILLES. Celle-ci a été créée en 2005 sous l'impulsion d'un immigrant congolais, Malekesa Oboo, qui a lui-même neuf enfants avec sa conjointe Eca Naleula.



<p style="text-align: center;">Réception 108 <i>Traiteur</i></p> <p style="text-align: center;">Spécialité traiteur <i>Une présentation qui a du goût !</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Service de banquets • Buffet chaud, froid et méchoui • Traiteur à domicile • Cocktail, 5 à 7 • Suchis • Homard • Crabe <p style="text-align: center;">RÉCEPTION108.COM info@reception108.com 1715, rue Dunant, Sherbrooke 819 562-2223</p>	<p>L'original Le VRAI !</p> <p style="text-align: center;">VILLAGE GREC</p> <p>Brochette de poulet Mets grecs Mets italiens Poutine Poulet BBQ</p> <p>• Livraison, • Au comptoir • Service au volant</p> <p>Heures d'ouverture Dimanche au jeudi : 11 h à 23 h Vendredi et samedi : 11 h à 24 h</p> <p style="text-align: center;">www.villagegrec.ca 1320, rue Denault, Sherbrooke 819 829-9999</p>
--	---













Éléonore







la  qui voulait être un 















Éléonore la  n'aime pas être grande. Elle aimerait être un , comme son meilleur ami **Zélé**.




Chaque Noël, la demande au  de la transformer en , mais son souhait n'est jamais exaucé... Sa maman, son papa et son ami  lui répètent comme des  s la même chose : « Elle est née  et elle doit s'aimer comme elle est ! ».




Un jour, la  décide qu'il est temps pour elle de devenir un . Elle fera tout ce qu'il faut pour y arriver ! Elle commence à manger de l'  au lieu de manger les  des . Beurk ! Elle trouve que cela goûte très mauvais ! Il lui faudra donc trouver une autre solution.


La  décide alors de marcher sur ses genoux et de pencher sa tête vers le sol pour être plus petite. Houille ! Aouch ! **Éléonore** se rend compte qu'il est difficile de jouer ainsi, car elle a mal partout ! Le  lui dit : « Tu es si bonne au  d'habitude : c'est toi la meilleure pour faire des  au « basket-ball ». Remets-toi sur tes pattes et viens jouer ! ». Cependant, la  continue de réfléchir à un moyen pour ressembler à un .



La  aimerait tant que son pelage soit comme la  pour ressembler à son ami . Elle pense prendre un  de  jusqu'à ce que son pelage devienne , mais elle aurait besoin de beaucoup trop de . De plus, elle n'est pas certaine que le  ferait changer la couleur de son pelage.

Soudain, la  aperçoit son ami **Zélé** très grand avec des échasses au bout des pattes. Il a des taches de boue sur sa . En plus, le  a la  pleine de .

Les deux amis rient de bon  ! La  demande au  : « Mais qu'est-ce que tu fabriques ? »

Le  lui répond : « Je me déguise  en puisque tu tiens tellement à te déguiser en  ! ».

Le  retire son drôle de déguisement et les deux amis gambadent ensemble comme à leur habitude.

En y réfléchissant bien, **Éléonore** trouve que son idée était trop farfelue et c'est à partir de ce moment que la  ne souhaite plus être un . Elle s'aime comme elle est et elle accepte d'être différente de son ami **Zélé**.



L'endettement des aînés : détecter pour mieux agir



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

Les ACEF (Associations coopératives d'économie familiale) réagissent au phénomène croissant de l'endettement des aînés en lançant deux outils. L'outil **Test éclair sur votre santé financière** est destiné aux aînés. Il permet de faire un rapide bilan de sa situation financière pour détecter des situations problématiques. Un deuxième outil est destiné aux intervenantes et intervenants pour les guider vers des pistes d'action. Les outils sont disponibles sur le portail des associations de consommateurs toutbiencalcule.ca.

Les ACEF constatent que de plus en plus de personnes âgées ont besoin d'aide parce qu'elles sont endettées. Les chiffres officiels confirment l'ampleur des problèmes financiers des aînés. Depuis 5 ans, les dettes à la consommation (hors hypothèque) ont grimpé de 68 % chez les 65 ans et plus. Les dettes hypothécaires sont aussi en hausse. Depuis 10 ans, le nombre

de faillites a bondi de 131 % chez les personnes âgées de 65 ans et plus¹.

Face à cette situation, l'Union des consommateurs et l'Université de Sherbrooke viennent de compléter un projet de recherche collaborative intitulé **Émergence de l'endettement chez les aînés : bien comprendre pour mieux agir**. Plus de 70 entrevues individuelles ont été réalisées tant auprès de personnes âgées, que d'intervenants sociaux, que du milieu financier. Les outils ont été produits à partir des constats de cette recherche.

Des facteurs d'endettement nombreux, et des impacts sur la santé

« Les trajectoires d'endettement sont influencées par des facteurs sur lesquels les individus peuvent agir (comme les habitudes de consommation et d'épargne, les connaissances sur les produits de crédit) et par d'autres sur lesquels ils ont moins de prise. Des événements inattendus et hors de contrôle (maladie, séparation, perte

d'emploi) sont souvent un facteur de rupture qui entraîne une situation d'endettement. L'endettement a presque toujours des impacts négatifs sur la santé. », explique Sylvie Bonin, coordonnatrice de l'ACEF Estrie.

L'existence d'un lien important entre l'endettement des personnes âgées et le manque de planification de la retraite a été confirmée dans l'étude. Selon la Régie des rentes du Québec, presque une personne sur deux prend sa retraite à un moment qu'elle n'avait pas réellement choisi ni planifié². Trop de gens ne sont pas préparés. Il faut une certaine planification pour faire face aux changements dans les revenus mais aussi dans les dépenses à la retraite. Des dépenses liées au vieillissement peuvent accaparer une part très importante des revenus, une part qui pourrait ne pas être disponible si le montant du remboursement des dettes est trop élevé.

Pour information :
Sylvie Bonin,
Coordonnatrice de l'ACEF
819-563-8144 / cell. : 819-574-5198

¹ Grammond, S. *Les retraités à crédit*, La Presse plus, Montréal, 25 septembre 2016 et *Un héritage ? Non merci !* La Presse Plus, Montréal, 26 octobre 2016.

² Carboneau, D. et Drolet, P., (2009) *L'autonomie financière à la retraite : définition et comportements en matière d'épargne*, Régie des rentes du Québec, p. 30.

VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT.

Il existe de nombreux services pour vous.

APPELEZ LA LIGNE INFO-AIDANT

1 855 852-7784

APPUYEZ-VOUS SUR NOUS

L'APPUI
ESTRIE
POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS

LAPPUI.ORG

Josée Cloutier
Journaliste à TVA Sherbrooke
Porte-parole de l'Appui Estrie

Nouvelle section Vie des tout-petits du Journal Regards

Ascot en Santé, en étroite collaboration avec la Concertation École LaRocque-Communauté se sont vu attribuer une subvention par Avenir d'Enfants en vue de réaliser un plan d'action visant les familles d'enfants âgés de 0 à 5 ans du secteur. Ce projet sera en cours jusqu'en 2019. En vue d'assurer le déploiement de ce projet au sein de la communauté, le Comité de suivi du plan d'action 0 à 5 ans a été mis sur pied. Ce dernier regroupe des représentants des groupes partenaires d'Ascot en Santé et de la Concertation École LaRocque-Communauté qui oeuvrent d'une façon ou d'une autre dans le domaine de la petite enfance.

Il apparaît primordial pour le Comité de suivi du plan d'action 0 à 5 ans d'informer les citoyennes des actions qui seront mises en place en collaboration avec les nombreux collaborateurs engagés dans le milieu, mais aussi de vous informer des retombées de ces actions pour le territoire. C'est dans ce contexte qu'il nous fait plaisir de vous présenter la toute nouvelle section *Vie des tout-petits* du Journal *Regards*. Chaque mois, nous profiterons de cet espace pour vous tenir au fait des actions pour le bien-être de nos tout-petits.



TOUT PETIT RAPPEL

Bien des parents se demandent s'ils peuvent laisser leur enfant seul dans la voiture :

le temps d'aller rapidement faire quelques achats, par exemple, une pinte de lait et du pain. Bien que nous ne nous trouvions pas en période où les risques de suffocation par la chaleur soient présents, sachez que peu importe la raison, on ne laisse jamais un enfant sans surveillance dans un véhicule, que le moteur soit fermé ou non.

L'article 380 du Code de la Sécurité Routière dit : « **Nul ne peut laisser sans surveillance dans un véhicule routier dont il a la garde un enfant de moins de 7 ans.** » 1986, c. 91, a. 380.

Quincaillerie
PARENT

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



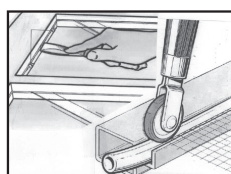
**Home
hardware**

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!

**LILIANA
LEAL**

DESIGNER
GRAPHIQUE

Identité visuelle
Illustration
Imprimé

web

819 580 0222

lilianaleal.com

graphiste@lilianaleal.com



Le Défi Santé est de retour ! Votre famille sera-t-elle de la partie ?



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

Connaissez-vous le *Défi Santé*? Le Défi santé c'est LE rendez-vous annuel pour placer votre santé et celle de votre famille en priorité ! Anaïs Favron, porte-parole du défi, vous invite à poser des gestes simples pour manger mieux, bouger plus et vivre une vie plus équilibrée.

Dès le **30 mars prochain**, faites comme plus de 100 000 Québécois et tentez de relever les 3 objectifs suivants pendant 6 semaines :

★ OBJECTIF 5 ★



Objectif 5 :

manger au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour. Favorisez les légumes et les fruits frais aux jus.

★ OBJECTIF 30 ★



Objectif 30 :

bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60 ! Pourquoi ne pas en profiter pour bouger en famille !

★ OBJECTIF Équilibre ★



Objectif équilibre :

favoriser un bon sommeil chaque jour. Aussi, trouvez des outils pour faire face aux exigences du quotidien, gérer le stress et avoir des relations enrichissantes avec votre famille, les autres et avec vous-mêmes!

Trucs, recettes, vidéos, défis amusants et plusieurs prix à gagner vous attendent!

En solo, en famille ou en équipe, joignez le mouvement et **inscrivez-vous dès maintenant** à DefiSante.ca. Soyez au premier rang de toutes les nouveautés de 2017!

Le rendez-vous actif *Défi Santé* de Sherbrooke!

À nouveau cette année, le *Défi Santé* et *Cardio Plein Air* vous invitent à leur « Rendez-vous actif Défi Santé ». Faites comme de nombreuses familles à travers le Québec et participez au Rendez-vous actif de votre ville !

À Sherbrooke, les familles sont invitées à se réunir **au parc Lucien-Blanchard le dimanche 2 avril à 10 h 30**. Une activité à inscrire à son calendrier ! Enfants, parents et grands-parents sont attendus pour un entraînement gratuit de 60 minutes. Vous avez deux pieds gauches ? Vous êtes un super athlète? Vous êtes tous les bienvenus à cette activité haute en couleur. Plaisir, énergie et motivation, c'est garanti! Courez aussi la chance de remporter l'un des prix de participation! C'est un rendez-vous à ne pas manquer!





Le réveil de la nature



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

Mars signifie souvent l'arrivée de la chaleur et la sortie des bicyclettes, des ballons et des trottinettes. Ça veut dire plus d'enfants dans les rues et plus de risques d'accidents. Pour les automobilistes, ça peut apporter de nouvelles distractions. Plus de gens vont circuler à pied. Il faudra redoubler de prudence. Il en est de même pour la maison ou l'appartement.

À chaque année, nous vous donnons des trucs pour vous éviter de mauvaises surprises avec les voleurs. Les membres de la Surveillance de quartier sont là pour vous guider dans vos questionnements sur la sécurité de votre milieu. N'hésitez pas à les contacter. C'est aussi la période où bien des gens commencent leur grand ménage du printemps. Ça veut dire : ouvrir grandes les portes et les fenêtres. Pour aérer. Ça peut vouloir dire que ça laisse l'entrée aux intrus. Soyons prudents quand nous faisons cela.

Assurons-nous quand nous partons de la maison que nous fermons bien nos portes et nos fenêtres. C'est une question de sécurité. Et si vous êtes en sécurité, vous serez sereins. À la prochaine.

À la prochaine.

Jn-Guy Saint-Gelais, chroniqueur
Surveillance de quartier,
Arrondissement du Mont-Bellevue
info@surveillancedequartier.org ou
www.surveillancedequartier.org



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

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



AIR MILES Jean Coutu

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

5\$ de rabais

* Sauf sur prescription

Sur tout achat de 30\$ et plus en pharmacie

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

Valide jusqu'au 31 mars 2017

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



Faites le plein d'ingrédients de base !



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

Il est 18 h 30, vous venez d'arriver à la maison, les enfants sont affamés et vous n'aviez rien planifié pour le souper ! Pas de panique !

À l'avenir, en deux temps trois mouvements, vous serez en mesure de cuisiner un souper rapide et nutritif, pour les

soirs où la routine a été chamboulée... Pour ce faire, il vous suffit d'un heureux mélange d'ingrédients de base, d'une pincée de planification et d'un soupçon de créativité et le tour est joué !

Rien ne vaut un réfrigérateur et un garde-manger rempli d'ingrédients essentiels pour faciliter la préparation des repas de dernière minute. Prenez note des ingrédients mentionnés dans le tableau ici-bas et courez au supermarché faire le plein de ceux-ci !

Prévoyez quelques minutes de votre temps pour établir une liste d'idées recettes simples et rapides à cuisiner à partir de vos aliments de base. Exemple : omelette aux légumes, chili végétarien, salade de légumineuses, pâte au thon, sauté de poulet et légumes, etc. Conservez cette liste sur le réfrigérateur, ainsi, lorsque votre temps pour préparer le souper sera compté, vous n'aurez qu'à jeter un coup d'oeil à ces idées recettes. Mine de rien, ces suggestions sauront vous faire sauver un temps précieux.

LES INGRÉDIENTS DE BASE...

	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR	GARDE-MANGER
LÉGUMES ET FRUITS	- Légumes frais - Fruits frais	- Légumes surgelés - Fruits surgelés	- Tomates en conserve - Légumes en conserve - Fruits séchés - Compote de pommes
PRODUITS CÉRÉALIERS	- Pain tranché	- Pain tranché - Pain pita - Tortillas	- Pâte alimentaire - Farine blanche - Farine de blé entier - Flocons d'avoine - Riz, orge, couscous
PRODUITS LAITIERS	- Lait - Yogourt - Fromage	- Fromage râpé	- Lait en poudre - Lait évaporé - Boisson de soya
VIANDES ET SUBSTITUTS	- Viande - Volaille - Oeufs - Tofu	- Viande - Volaille - Poissons - Fruits de mer	- Beurre d'arachide - Noix et graines - Poissons en conserve - Légumineuses en conserve
AUTRES ALIMENTS	- Beurre - Margarine		- Huile végétale, vinaigre - Épices, fines herbes - Sucre, cassonade, miel - Poudre à pâte, fécule de maïs, bicarbonate de soude - Bouillon de légumes

Gardez en tête qu'en ayant toujours sous la main une panoplie d'ingrédients passe-partout, vous partez avec une longueur d'avance. Préparer les repas de dernière minute sera dorénavant un vrai jeu d'enfant !



À votre écoute:

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

Pierre-Luc DUSSEAULT
Député de Sherbrooke



819-564-4200
www.pierrelucdusseault.npd.ca



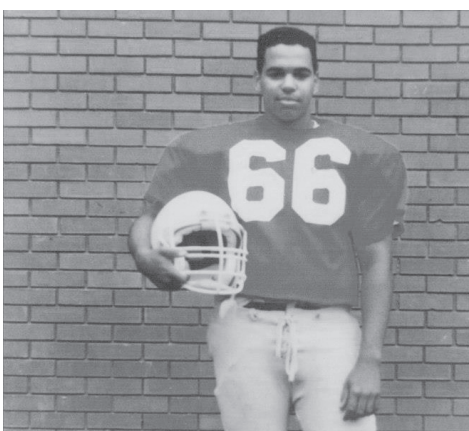


Qui est monsieur Marc-Antoine Joseph?



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Il a joué au football à la position « ligne défensive » pour l'école Le Ber, le Collège Champlain et Camp McGill, mais une blessure à l'épaule l'a forcé à quitter!



École Le Ber en 1990, il a porté le n° 66.

Père de 5 enfants, pour lui, le sport est un élément majeur. Il partage sa vie avec sa conjointe depuis 16 ans madame Ève Rivard, infirmière depuis 12 ans au CHUS. Elle l'épaule dans sa passion sans borne. Monsieur Joseph possède une brochette d'implications et d'activités hors du commun. Il occupe le poste d'Agent de gestion des risques et des réclamations pour la Ville de Sherbrooke, entraîneur de football et bénévole pour la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS).

Par le passé, il fut professeur à l'école du Barreau du Québec, il a été chargé de cours, ainsi qu'entraîneur de football à l'Université de Sherbrooke et conseiller juridique d'entreprise chez Expert Travel Financial Security (E.T.F.S.) Inc. Il est avocat de métier, mais il n'exerce pas. Il parle créole haïtien. Un homme qui s'implique et qui se dévoue inconditionnellement à plusieurs causes : entraîneur et responsable d'un

programme de football à la CSRS; membre du comité consultatif pour le passage « maison des jeunes » et il a été administrateur de la Fondation de l'école Le Ber.

Monsieur Joseph a intégré l'activité sportive dans la vie de sa famille. Leurs enfants s'impliquent dans différentes activités sportives comme : le hockey, le football, le soccer et l'athlétisme. En plus d'être super occupé avec sa conjointe, il fait parfois un saut à Haïti où il a de la famille, afin de les retrouver et d'échanger en famille.

« Parlez-moi de vous? »

— J'ai voyagé beaucoup. À deux ans, j'ai demeuré 5 ans au Mali. Mon frère et moi, nous sommes partis en sacs à dos faire le tour de l'Europe en 1994. J'ai demeuré au nord du Québec dans une réserve amérindienne (les Cris) durant 5 ans. J'ai fait mon voyage de noces aux Îles Canaris au nord-ouest de l'Afrique, précisément en Espagne.

— Vous aimeriez aller à Haïti avec toute votre famille?

— Oui, un jour, quand les plus jeunes seront un peu plus vieux.

— Vous avez des moments où vous ne faites rien?

— Oui, en famille, on fait du « cocooning » en écoutant un film ou je fais de la lecture.

— Qu'est-ce ce qui vous rend triste?

— Le mal fait aux enfants et l'injustice à tous les niveaux.

— Ce qui vous rend heureux?

— Les moments passés en famille.

— Vous avez un rêve?

— Devenir entraîneur de football à plein temps à Sherbrooke, au niveau scolaire à l'école Le Ber. Ce qui est dommage, au Québec et même au Canada, ces postes ne sont pas reconnus, c'est du bénévolat, mais aux États-Unis, ils sont rémunérés et reconnus.

— Ça prend une formation spéciale pour devenir entraîneur de football?

— Oui, c'est certain. Je suis au niveau 3, c'est le plus haut, je fais des cliniques

une fois par année dans une université américaine ou canadienne afin de me mettre à jour.

— Est-ce que le sport a un impact chez les jeunes?

— Certain que oui, car cela les amène à suivre un parcours acceptable et parfois éviter de se retrouver dans la rue. J'ai vu des jeunes devenir enseignant et avoir des carrières à différents niveaux. Je suis quelqu'un d'ouvert aux gens et je respecte les différences comme la religion, l'orientation sexuelle des gens, la couleur, car tout cela est important à mes yeux.

— Votre entraînement à la Clinique de Kinésiologie sur Belvédère sud, est sur une base régulière?

— Oui depuis 2 ans, je viens de 2 à 3 fois par semaine, pour une remise en forme et perdre du poids.

— Vous êtes un homme super occupé?

— Oui, mais c'est ma façon de donner à la communauté, c'est pour les jeunes et non pour la gloire, car ils sont sous notre responsabilité. Ces jeunes sont notre ressource et le développement futur. On est chanceux de vivre au Québec malgré les problèmes que l'on rencontre.



Aujourd'hui, il est entraîneur.

— Merci monsieur Joseph pour cette entrevue très intéressante. Je vous souhaite que votre rêve, celui de devenir entraîneur à plein temps au niveau scolaire, se réalise. »



Le printemps arrive plus vite avec le carrefour accès loisirs

Le carrefour accès loisirs vous propose pour le printemps une programmation dynamique et innovante! Non seulement, vous y trouverez la suite de certains de nos cours d'informatique, et d'activité physique de cet hiver, mais surtout une programmation « verte » pour vous initier au jardinage ou pour compléter vos connaissances.

Voici quelques-uns des thèmes qui y seront traités. Pour ceux d'entre vous qui n'avez pas de terrain ou qui cherchez à maximiser votre espace, nous vous proposons « un jardin sur mon balcon », qui allie la théorie à la pratique afin de découvrir les différentes façons d'avoir son jardin chez soi en exploitant son balcon. Pour les débutants, nous proposons « Mon premier jardin » afin de prendre un bon départ.

Dans les autres cours, nous verrons différentes techniques et approches reliées à l'agriculture urbaine et à la permaculture : le jardin en lasagne, le jardin en carré, les lisiers et purins, le sol nourricier (brf), la biologie du sol, le jardin de fines herbes, la culture de champignons



sur billots de bois et des plantes de la platebande comestibles ne sont que quelques-uns des cours novateurs qui seront donnés par nos professeurs expérimentés.

Pour les intéressés, nous aurons aussi un cours sur le poulailler urbain. Quoi faire et ne pas faire si vous souhaitez vous lancer dans cette aventure. Veuillez surveiller votre publisac fin mars afin de recevoir notre signet cartonné qui vous donnera plus de détails sur cette belle programmation. Vous pouvez aussi consulter notre site web au www.carrefouraccesloisirs.com

Martine Staehler

819 821-1995 / martinstaeher@carrefouraccesloisirs.com

carrefour
accès loisirs

NOUVEAU!
UNE FRIPERIE FAMILIALE

La
Chiffonnerie

VÊTEMENTS
POUR HOMMES,
FEMMES ET ENFANTS

1265, rue Belvédère Sud,
Sherbrooke
819 820-9803

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



Heures d'ouverture

Mardi 13h à 16h
Mercredi 9h30 à 16h
Jeudi 13h à 16h



Nouvelle activité de la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke



Participez à la journée 100 % Bubble football!

Le samedi 18 mars, le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke vous invite à venir lâcher votre fou lors de la **Journée 100 % Bubble football!** Inscrivez votre groupe de 10 personnes à une heure de Bubble football et poursuivez le plaisir au bar du Centre, le Kabak, en profitant de grignotines offertes gratuitement et de rabais sur les consommations. Vous pouvez même prolonger la compétition avec vos collègues en les défiant au ping-pong, au soccer sur table ou au billard!

Joignez-vous à la **Journée 100 % Bubble football** : c'est l'occasion idéale d'affronter vos collègues, vos amis ou votre famille dans un contexte de compétition amicale! Plaisir et fous rires garantis!

Pour inscrire votre équipe ou pour obtenir de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter un membre du Centre au 819 821-5601 ou à info@loisir-sherbrooke.com.



Centre Communautaire
de Loisir Sherbrooke

Souper spaghetti de l'école Jean-XXIII

Contribuez à une levée de fonds au profit de la Fondation de l'école Jean-XXIII. Souper spaghetti avec musique, animation et maquillage pour enfants. Billets en vente à l'école Jean-XXIII.

Menu

Salade César (bacon à part)



Spaghetti végétarien

Spaghetti à la viande



Desserts faits maison (0,50 ¢)

Brevages : café, jus, bouteille d'eau (1,00 \$)



Le samedi 25 mars 2017

À partir de 17 h 00 à l'école
internationale du Phare

405, rue Sara, Sherbrooke

Adulte : 8 \$

Enfant : 5 \$





Inscrivez-vous à la session de printemps 2017!

L'arrivée du beau temps rime avec les inscriptions du printemps! En effet, le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke vous offre une programmation bien garnie pour la saison printanière. Ceux qui désirent bouger ont accès à une panoplie de cours : **Insanity Live, pilates, gumbots, stretching, danse NIA** et plusieurs autres sont offerts. Les adeptes de cuisine trouveront également leur compte dans le volet alimentation avec des ateliers tels que **cuisine italienne, introduction aux cocktails, menu cabane à sucre, sushis, tapas**, etc. Les cours de langues, d'arts, de technologies ainsi que les ateliers de développement personnel complètent la programmation.

Plusieurs cours de la programmation jeunesse qui n'étaient pas offerts à la session d'hiver font leur entrée cette session-ci, dont **petits touche-à-tout** (3-5 ans), **préparation à la maternelle** (3-5 ans), **sciences et compagnie** (4-6 ans), **la fièvre du printemps** (6-9 ans) et **hula hoop** (5-11 ans). Certaines activités classiques sont également au programme : **soccer** (3-5 et 6-8 ans), **académie des petits chefs** (6-11 ans), **cheerleading** (6-10 et 7-11 ans), et bien plus! Plusieurs activités spontanées et une fête familiale gratuite sont également prévues, vous pouvez consulter la programmation complète au www.loisirsherbrooke.com.



VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE DE TROIS FAÇONS :

1. En personne, au secrétariat du Centre, du lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 17 h.
2. Par téléphone au 819 821-5601 du lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 17 h.
3. En ligne au www.loisirsherbrooke.com (ayez votre numéro de personne en main).

Centre Communautaire
de Loisir Sherbrooke

IIII

mercredi

5

avril

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale annuelle

à 17 h 00

Au 600, rue Thibault

**La mèche
VERTE inc.**1707, Belvédère Sud
Sherbrooke, Qc J1H 4E4

819-563-5956

lamècheverte@videotron.ca

Vous cherchez des idées de
cadeaux pour toutes
occasions, venez découvrir
notre boutique unique en son
genre.

Lundi au vendredi : 9h00 à 17h00 Samedi : 9h00 à 16h00

Sur présentation de ce coupon, obtenez 5\$ de rabais à l'achat
de 30\$ sur tout en magasin. Valide jusqu'au 31 mars 2017



Le fabuleux destin des Dorvaliennes et des Dorvaliens

Laissez-moi vous raconter le fabuleux destin des citoyennes et citoyens de la rue Dorval, qu'on appelle communément dans le quartier, les Dorvaliens et les Dorvaliennes. Ils sont de plus en plus reconnus pour leurs initiatives citoyennes qui visent à dynamiser la vie de quartier en créant des opportunités de rencontre et de partage dans le voisinage (fête des voisins, activités de jardinage, projections de films, temps des sucres, création d'un parc de voisinage, feux et musique, etc.)

La bougie d'allumage



Il y a de cela 4 ans, plusieurs citoyens et citoyennes de la rue Dorval voyaient le paysage d'une partie de leur rue changer drastiquement. En effet, en l'espace de quelques jours, une dizaine d'érables matures furent abattus pour dégager la ligne électrique, ce qui provoqua une grande vague d'émotions dans le voisinage.

Aujourd'hui, il faut bien le reconnaître, cet événement aura été une bougie d'allumage qui a amené les citoyens à se rencontrer, à se découvrir et à partager leur sentiment d'appartenance face à leur quartier. Petit à petit, les relations de voisinage ont créé une communauté complice et solidaire, qui prend plaisir à aller vers les autres.

Ainsi, depuis 3 ans, il y a la fameuse « Fête des voisins de la rue Dorval », où une partie de la rue est fermée à la circulation, pour y installer tables, chaises et musiciens. La formule est simple et invitante, autant pour les enfants, les parents, ou même les grands-parents, avec des jeux, un repas partagé, des musiciens du quartier et de la bonne humeur.

Sur la rue Dorval, il y a aussi le parc des Érables, créé en 2015, à partir d'un terrain privé aménagé par des citoyens.



On y retrouve des jeux pour les enfants, un espace de rencontre pour les parents, ainsi que des arbustes et arbres fruitiers. Cet espace est accessible au voisinage et des activités sont également organisées telles que des projections de films extérieurs, fêtes d'hiver, épluchette de blé d'inde, etc.

Tout cela est rendu possible grâce à l'engagement et l'implication de plusieurs familles du quartier. En effet, on retrouve de multiples talents concentrés sur cette rue, tels des musiciens, bricoleurs, jardiniers, cuisiniers..., disposés à s'impliquer de leur temps, mais également en prêt de matériel pour rendre possible la réalisation d'activités de quartier. Cette coconstruction de vie de quartier est précieuse, elle doit être rêvée, expérimentée, alimentée, entretenue, puisque le dynamisme d'un quartier, émane des personnes qui l'habitent et le côtoient.

Maintenant, je peux bien vous l'avouer! Je suis fière de faire partie de cette communauté !

Karine Godbout / Dorvalienne
karineg@vousetesici.ca



GARDERIE LES YEUX DU CŒUR INC.
505 rue Thibault
Sherbrooke (Québec) J1H 6G7
819 346-2936
Fax: 819 346-2936
Contact:
Denis ou Linda



C'EST AVEC LE  QU'IL FAUT VOIR



■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

1520 rue Dunant
819-569-7923
www.familleespoir.ca

Activités adultes-famille

Tout commence par la famille!

Lieu d'accueil pour parents accompagnés de jeunes enfants (0-5 ans). Le but est simple; se rencontrer, se divertir et échanger. Activités mettant de l'avant la relation du parent avec son enfant. **Les vendredis matin de 9 h 30 à 11 h 30 sauf le vendredi 3 mars.**

Tout commence avec une chanson!

Partez à la découverte de votre rythme avec des activités d'éveil musical pour les enfants âgés entre 0 et 5 ans et leur parent. **Le dernier vendredi du mois donc le 31 mars de 9 h 30 à 11 h 30.**

Groupe d'achats économiques

Coopérons pour faire des économies. Partage de recettes simples et pratiques. Coût d'adhésion de 5 \$. **Un jeudi sur deux de 13 h à 15 h, les jeudis 2 mars et 16 mars.**

Café-causerie familial

Parents, enfants et aînés sont bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café! **Tous les jeudis matin dès 9 h.**

Dîner-rencontre

Dès 12 h, une soupe vous sera servie, suivie d'une conférence d'information, d'une activité ou d'une sortie. **Un jeudi sur deux de 12 h à 15 h, soit le jeudi 9 mars, Cap-Estrie et le jeudi 23 mars, Droits de la famille.**

Soirée Cinéma familiale

Premier mardi de chaque mois de **18 h à 20 h.**

Ateliers de communication en français pour adulte

Du lundi au jeudi de 9 h à 11 h 30. **Inscription requise.**

***Notez qu'un service de halte-garderie est offert gratuitement pendant certaines activités parentales.**

Activités jeunesse

Samedi Jeunesse

Ateliers de peinture à l'eau, sports et bricolages pour les enfants de 4 à 13 ans. Activités spéciales pour les jeunes de 9 ans à 13 ans. **Tous les samedis de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 14 h 45.**

Aide aux devoirs

Pour les jeunes du primaire. **Du mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45,**

***Inscription obligatoire, places limitées.**

Une place pour moi

Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise, votre enfant n'a qu'à se présenter. **Le mercredi de 18 h à 19 h 45.**

Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke

Cours de musique gratuits (incluant le prêt d'instruments) pour les jeunes de 6 à 18 ans.

Pour info : 819-569-7923 #104

Halte-garderie

Répit parental

1 \$/demi-journée, inscription requise, informez-vous!
Pour enfant de 18 mois à 5 ans.

Mercredi et jeudi de 9 h à 12 h.

Pour enfant de 8 mois à 18 mois.

Lundi et mardi de 9 h à 12 h.

Pour information, 819-569-7923 poste 103.

La plupart des activités sont gratuites. Renseignez-vous au 819-569-7923, poste 102.

www.familleespoir.ca

■ INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT -CLSC

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

Nouveauté : ESPACE CAFÉ (pour adultes)

(jeux-arts-échanges, etc.)

Un MARDI sur deux de 10 h à 12 h

7 mars -21 mars - 4 avril

Sans rendez-vous

Tous les MARDIS entre 13 h et 16 h

Friperie gratuite

Tous les VENDREDIS entre 9 h 30 et 11 h 30

Bébé trucs ascot

DERNIER JEUDI du mois de 13 h à 15 h
30 mars

Demande d'aide

Prenez un rendez-vous 819-570- 4000 (fermé lundi)

Intervenante de quartier

Marie-Pier 819-570- 4000

■ AIDE AUX DEVOIRS/AIDE SCOLAIRE

« Les Apprentis-Sages » offrent l'aide aux devoirs, aux leçons et l'aide scolaire pour les enfants-ados-adultes.

Madeleine, orthopédagogue: 819-342-0622.



■ ACTIVITÉS EN MARS CHEZ FAMILLE PLUS !

Lundis animés

Pour parents et enfants de 5 ans et moins. Les lundis animés se déroulent au Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke de 9 h à 11 h. Activité et collation gratuites.

Halte-garderie

Mercredi – Jeudi – Vendredi de 8 h à 16 h 30 pour les 18 mois – 5 ans. Réservations le lundi entre 9 h et 12 h.

Matinées parents

Pour se regrouper et partager à travers différentes thématiques. Tous les jeudis de 9 h à 11 h. Halte-garderie gratuite durant l'activité.

Bienvenue à tous et à toutes !

Y'APP (y'a personne de parfait)

Série de 6 rencontres sur les différents thèmes : les défis d'être parent, le développement de mon enfant, comportement et discipline, etc.

■ CLUB DES COPAINS DE L'ÂGE D'OR DU PRÉCIEUX SANG

785, rue thibault

Tous les jeudis de 13 h à 16 h :

Cartes, dards, baseballpoche, domino, crible

1er jeudi de chaque mois :

bingo de 10 h à 11 h, suivi d'un repas.

Spécial Dîner de cabane à sucre

Pour information :

Françoise Lévesque 819 569-3714

■ CLINIQUE CHIROPRACTIQUE

La clinique chiropratique communautaire aura lieu le 29 mars prochain de 13 h à 15 h au sous-sol de Famille Espoir. Arrivez tôt pour vous inscrire!

■ LES JARDINS COMMUNAUTAIRES MARCEL-TALBOT

Inscription pour les anciens : mardi 18 avril 2017, de 18 h 30 à 20 h

Inscription pour les nouveaux : mardi 25 avril 2017, de 18 h à 19 h 15

Assemblée générale annuelle : Mardi 25 avril 2017 à 19 h 30

Salle Nazareth à l'église Précieux-Sang 785, rue Thibault, Sherbrooke

Courriel : jardins.marcel-talbot@hotmail.com

Annoncer dans *Regards*, ça rapporte!

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

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

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

Line Martin

Téléphone : (819) 943-1758

Courriel : line.martin@linemartin.ca



932 du Fédéral, Sherbrooke, J1H 5A7

819.542.1136
www.handi-capable.net



PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

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

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.

■ ACTION-SOLUTION

Fini les dettes! Services financiers, tenue de livres: **action-solution.ca** **Brigitte Mc Mahon : 819 446-6393**
/ N° de REQ : 2265735326



Sortir et s'en sortir

LES ARTS ET LA CULTURE POUR CONTRENER L'EXCLUSION SOCIALE

FORMATION À LA MÉDIATION CULTURELLE

DESCRIPTION DE LA FORMATION

D'une durée de 2 journées (14 heures), la formation vise à développer les compétences des participant-e-s à la mise en place d'actions de médiation culturelle dans le champ de l'intervention sociale. Elle vise également à sensibiliser les participant-e-s à la diversité des pratiques culturelles et à mieux saisir le mécanisme des organismes partenaires culturels en Estrie.

PRINCIPES DE CULTURES DU CŒUR ESTRIE

- Libre choix
- Gratuité
- Démarche volontaire



OBJECTIFS

À la fin de cette de formation, les participant-e-s auront acquis des connaissances et des outils leur permettant:

1. identifier les compétences nécessaires à la pratique de médiation culturelle;
2. acquérir les repères nécessaires pour mieux appréhender le monde des arts et de la culture (arts visuels, cinéma, danse, musique, musée, théâtre);
3. être en mesure d'utiliser le site de Cultures du cœur Estrie pour accéder à l'offre culturelle et procéder à la réservation;
4. mener une action de médiation culturelle animée par les principes de libre choix, de gratuité et par la prise en compte des intérêts et des besoins des personnes.

Devenir médiateur culturel vous intéresse?
Ascot en Santé peut payer les frais de formation.
Informez-vous au 819 342-0996