



regards

« L'été se marque non
moins par ses mouches et
moustiques que par ses roses
et ses nuits d'étoiles... »

Marcel Proust



VOLUME 13, N°6 - JUILLET 2018

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



Première sherbrookoise!!

Partenariat innovateur entre l'Office municipal
d'habitation de Sherbrooke (OMHS) et la
Concertation école LaRocque-communauté

page 5



**Madame Johanne
Provencher**, une femme
au bénévolat sans limite

page 8

Quel breuvage choisir cet été?

Il fait beau et chaud, c'est
l'été! Alors que chacun
vaque à ses occupations

page 12



La lecture au cours de l'été

Pour les moins de 5 ans, il est
primordial de leur montrer
quels sont les avantages de
savoir lire.

page 13

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 AOÛT 2018

**Prochaine date
de parution**
5 SEPTEMBRE 2018

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

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

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

Le Droit de la famille

Le 15 juin 2015, le Comité consultatif sur le Droit de la famille déposait son Rapport sur l'opportunité d'une réforme globale du droit de la famille québécoise. Ce comité avait été créé par le Ministre de la Justice, M. St-Arnaud le 9 avril 2013. Depuis ce temps, le gouvernement québécois n'a pas mis en place un processus de consultation citoyenne pour connaître le pouls de la population.

Devant cet état de fait, la Chambre des notaires du Québec a décidé de mettre sur pied cette vaste consultation. « L'objectif de la Commission de consultation citoyenne sur le droit de la famille est d'aller à la rencontre des organismes et des citoyens qui souhaitent se prononcer sur le sujet et alimenter la réflexion. » La Commission était à Sherbrooke le 5 juin dernier.

Trois grands axes de discussion ont été élaborés à partir des conclusions du rapport du comité consultatif. Ces trois axes sont : la conjugalité (les conjoints), la parenté (les parents) et les nouvelles réalités sociales et familiales. Pour la conjugalité, les unions par le mariage religieux ou civil sont bien encadrées légalement. Pour ce qui est des conjoints de fait, faudrait voir s'il y a lieu de légiférer ces unions. Ceci pourrait couvrir les protections des parties. À suivre...

Quant à l'axe deux sur la parenté, il faut réfléchir aux obligations juridiques pour les parents mariés ou non. Comment aplanir les inégalités entre conjoints? Quels sont les droits des conjoints avec ou sans enfant? Le contrat de vie commune devrait-il être obligatoire pour les couples? À la séparation, quelles sont les mesures de protection des conjoints dans les notions de patrimoine familial, d'obligation alimentaire et de résidence familiale pour les parents? Un cadre juridique complexe à élaborer. À suivre...

Enfin, les nouvelles réalités sociales et familiales des couples homosexuels, les mères porteuses, la pluriparentalité et la pluriparenté. Lors d'une séparation ou d'un divorce, quels sont les droits des membres de l'ancienne famille versus la famille reconstituée? Quelle est la protection à accorder aux ex-conjoints, aux grands-parents, aux frères et sœurs? Il y a des enfants qui se retrouvent avec 8,10,12 grands-parents. Le droit n'est pas adapté à ces réalités. À suivre...

Les conclusions de cette consultation seront connues à l'été 2019. Nous sommes toutes et tous interpellés par ce sujet. À suivre...

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 St-Gelais, président; Rachel Quirion vice-présidente; Évelyne Lapierre, secrétaire; Christophe Degaule, administrateur; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Sandy Tremblay, membre représentant Ascot en Santé; Liliana Léal, personne-ressource.

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

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

Regards est imprimé par :




D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | **Conception graphique**
Service de lettrage | **Estimation gratuite**

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

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



**Équipe
d'Ascot en Santé**

Chers membres d'Ascot en Santé, partenaires et personnes résidentes d'Ascot,

Depuis déjà plus de 5ans, j'ai le privilège d'agir à titre d'agente de développement pour Ascot en Santé. J'ai eu la chance d'apporter ma légère contribution à plusieurs de nos projets collectifs. Je me considère extrêmement chanceuse d'avoir eu la chance de côtoyer chacun et chacune d'entre vous au fil des ans.

Au cours des derniers mois, le conseil d'administration d'Ascot en Santé a clarifié ses orientations et réaffirmé ses principes directeurs pour les prochaines années. Ce fût donc l'occasion pour moi d'évaluer ce que j'avais encore à apporter à notre collectivité. Après une réflexion intense et émotive, j'ai réalisé que mes objectifs de carrière ne concordaient pas

aux prochaines étapes qu'aura à franchir Ascot en Santé. J'ai donc décidé de faire le saut et d'aller relever de nouveaux défis professionnels.

Les dernières années ont été chargées en développement et ma collègue Sylvie est, quant à elle, partie prendre un repos bien mérité dans l'objectif de vous revenir en forme à l'automne 2018.

Ce renouveau peut apeurer plusieurs d'entre vous, mais rassurez-vous, ce moment de bouleversement au sein de l'équipe de travail est temporaire et servira de base pour une énergie nouvelle que saura stimuler le conseil d'administration en place, j'en suis certaine.

La personne qui me succèdera devrait entrer en poste dans les prochaines semaines, je vous invite à lui réserver le même accueil chaleureux que celui auquel j'ai eu droit il y a près de six ans. Mon passage à Ascot en Santé marque les plus belles années professionnelles de ma vie. Je vous remercie énormément.

Au plaisir de vous recroiser le plus souvent possible.

Sandy Tremblay



Merci Sandy

Un immense et plantureux MERCI à Sandy pour son support et son attachement indéfectible au journal. Elle était la représentante d'Ascot en Santé au C. A. du journal depuis 5 ans.

Ce fut une joie et un plaisir de travailler avec toi. Au nom du C. A. du journal, reçois cet hommage comme le gage d'une profonde reconnaissance. BONNE CHANCE dans ton nouveau défi. Ta nouvelle équipe est très chanceuse de te compter dans leurs rangs.



Ensemble, pour un quartier dynamique!

Karine Godbout

Conseillère municipale district d'Ascot

819 572-4666
karineascot@gmail.com
f Karine Godbout-Ascot

Surveiller la date de la prochaine **rencontre citoyenne** pour y participer.



Arrondissement
du Mont-Bellevue

À SURVEILLER

**Événement Sherblues & Folk
4 au 7 juillet 2018**

Lieu : centre-ville de Sherbrooke, à l'angle des rues Wellington Sud et King Ouest et dans les bars et les restaurants participants. Spectacles gratuits et payants.
Renseignements : www.sherblues.ca, 819 565-5656

**Fête du lac des Nations
17 au 22 juillet 2018 (37^e édition)**

Lieu : parc Jacques-Cartier, 220, rue Marchant (arrondissement de Jacques-Cartier)
Renseignements : www.fetedulacdesnations.com, 819 569-5888

**Classique Pif Vacances Transat
25 juin au 1^{er} juillet 2018 (43^e édition)**

Voir programmation sur le site Internet disponible à partir du 11 juin
Lieu : Parc Quintal (1671, chemin Duplessis) Renseignements : Jean-Charles Doyon, 819 821-7433, classiquepif.com

**Bouffe ton Centro
3 et 4 août 2018**

Lieu : centre-ville de Sherbrooke Renseignements : bouffetoncentro.co 819 822-6082 poste 105

**Balades contées
22 juin au 7 septembre 2018**

Lieu : Parc du Domaine-Howard (1350, boulevard de Portland)
Renseignements : 819 821-1919

VIE CULTURELLE



Concerts de la Cité : du 29 juin au 4 août 2018 - 31^e anniversaire

Les Concerts de la Cité se déroulent au centre-ville de Sherbrooke, sur la Place de la Cité (derrière le palais de justice) et à l'amphithéâtre du Carré-Strathcona (à l'angle des rues Wellington Nord et Frontenac, face à l'hôtel de ville). Plus de 50 spectacles extérieurs, présentant une programmation des plus diversifiées, sont offerts **gratuitement** au public.

Des classiques toujours très appréciés

Les habitués des Concerts de la Cité seront heureux de retrouver leurs volets préférés. Ainsi, Les Grands classiques du Lundi, Les Concerts midis, Les Concerts à la brunante du côté de la Place de la Cité, Les Mercredis au Carré, Les Jeudis et Vendredis Jazz, Les Samedis animés et Le Théâtre de rue à l'amphithéâtre du Carré-Strathcona seront de retour.

Renseignements :

www.concertsdelacite.qc.ca ou 819 565-5656



VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Juillet et Août 2018

Date	Heure	Séance	Lieu
Mardi 3 juillet	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 20 juillet	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)

Les ordres du jour sont disponibles, le matin même de la séance, dans la section :
 « Conseil municipal » du sherbrooke.ca/mairie pour les ordres du jour du conseil municipal;
 « Séances du conseil d'arrondissement » du sherbrooke.ca/viedemocratiquemb pour les ordres du jour du conseil d'Arrondissement du Mont-Bellevue.

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993



Première sherbrookoise!!

Partenariat innovateur entre l'Office municipal d'habitation de Sherbrooke (OMHS) et la Concertation école LaRocque-communauté

La Concertation école LaRocque-communauté est heureuse d'annoncer la conclusion d'une entente avec l'Office municipal d'habitation de Sherbrooke (OMHS) pour la création et l'opération d'un local de quartier au 475, rue McManamy, app. no 102 (Habitations Youville). Ce partenariat innovateur permettra aux deux organisations de combiner leurs forces dans la poursuite de leurs missions respectives.

La Concertation aura maintenant pignon sur rue et pourra poursuivre plus efficacement sa mission, particulièrement son volet de développement de la communauté Immaculée-Conception comme milieu de vie pour les jeunes et leurs familles. Deux ressources humaines y sont d'ailleurs assignées : une agente de développement ainsi qu'une agente de liaison 0-5 ans. Une variété d'activités seront offertes à toute la famille. Qu'il s'agisse d'activités pour les 0-5 ans, pour les préadolescents ou encore de projets réalisés par et pour les citoyens.

Madame Martine Staehler, directrice du Carrefour Accès Loisirs, porte-parole de la Concertation école LaRocque-communauté, souligne qu'il s'agit d'une opportunité



inespérée pour rejoindre les familles du quartier et rassembler celles-ci autour de projets porteurs de changement pour la communauté. Le président du conseil d'administration de l'OMHS, Monsieur Rémi Demers, précise pour sa part que cette collaboration contribuera au mieux-être de sa clientèle tout en facilitant la participation de ses locataires à la réalisation de projets et à des activités rassembleuses dans le quartier.

Par ailleurs, grâce à une **généreuse contribution matérielle d'Estrie-Aide**, le local de quartier a été meublé et équipé de divers

accessoires afin de lui assurer un côté chaleureux et pratique.

Sollicitée par l'entremise de l'Office municipal d'habitation de Sherbrooke, cette collaboration permettra à la Concertation de consentir davantage de ses ressources aux actions touchant directement les citoyens et citoyennes du quartier.

Marie-Soleil Pinsonnault,
agente de développement
Concertation école LaRocque-communauté

Isdclarocque@gmail.com,
819 679-1919



À votre écoute:

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

Pierre-Luc **DUSSEULT**
Député de Sherbrooke



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





Rue Saint-Gérard : Rédemptoriste italien (1726-1755)



Jean-Marie DUBOIS

Université de Sherbrooke

Gérard COTÉ

Société d'histoire et du
musée de Lennoxville-Ascot

Cette rue est ouverte en 1943 sous le nom de rue Percy. À la suite d'une requête des citoyens de la paroisse de Notre-Dame-du-Rosaire, pilotée par la Société Saint-Jean-Baptiste du diocèse de Sherbrooke, le conseil municipal de Sherbrooke change le nom pour le nom actuel lors de sa réunion du 18 février 1946. Deux autres noms anglophones de rues adjacentes changent aussi pour former un petit système odonymique sur les saints. La rue Saint-Gérard est la première construite dans ce système

Gerardo Majella est né à Muro, en Lucanie, dans le sud de l'Italie, le 6 avril 1726. Il est le fils de Benita Galella et de Domenico Majella, tailleur. Dès son plus jeune âge, il est un fervent adepte de la prière. En 1738, à la mort de son père, il n'a que 12 ans mais il se fait apprenti-tailleur chez Panutto pour être le soutien de sa famille. De 1741 à 1744, il est domestique à l'évêché de Lacedogna. Les gens de cette localité le surnomment Gerardiello, le petit Gérard, en raison de son aspect chétif et maigre. De 1744 à 1749, il est tailleur à Muro. En 1749, à Delicito, il est admis comme novice chez les

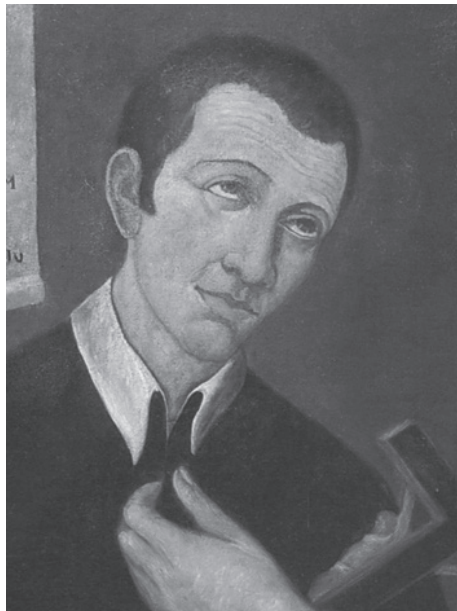


Photo : Anonyme, XVIIIe s. Sanctuaire Materdomini, Avellino (Italie). Tiré de Mandouze, André [réd.] (1987) *Histoire des saints et de la sainteté chrétienne*. Hachette, Paris, tome IX, p. 61

Rédemptoristes, communauté fondée en 1734 par Alphonse-Marie de Liguori dans le royaume de Naples. Gerardo prononce ses vœux en 1752.

Il décède de tuberculose à Caposele, le 16 octobre 1755. Il est béatifié le 29 janvier 1893 par le pape Léon XIII et canonisé le 11 décembre 1904 par le pape Pie X. Saint Gérard est surtout invoqué comme protecteur des mères qui accouchent et aussi des personnes faussement accusées. Sa fête liturgique est célébrée le 16 octobre.



École internationale
du Phare

PROGRAMME RÉGULIER ET
ÉDUCATION INTERNATIONALE

Devenez partenaire
du plus grand réseau
d'opérateurs spécialisés
en entretien ménager
commercial au Canada



Seul JAN-PRO Canada
peut vous offrir un
partenariat d'affaires
avec autant de bénéfices

Contrats-clients garantis

- un programme de formation spécifique, avec certification de compétences ;
- un support administratif et technique vous permettant d'opérer votre entreprise à son maximum ;
- des avantages concurrentiels incomparables ;
- des résultats financiers les plus performants de l'industrie.

JAN-PRO

POUR UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL
FONCTIONNEL, PERFORMANT ET SÉCURITAIRE

GHYSLAIN BARRETTE

Associé / Directeur

ghyslain.barrette@jan-pro.ca

T. (819) 780-0800 poste 710

C. (819) 446-0552

jan-pro.ca



Le soleil : mieux vaut prévenir que guérir!

**Aurore BOYER**

Pharmacienne
et consultante en produits
de santé naturels
auroreboyer8@gmail.com

Tant attendu après l'hiver pour sa lumière et sa chaleur, le soleil revient en force! La nature explose, la vie reprend forme, on a juste envie de prendre des baignades de cet astre qui nous a manqué. Cependant, on a l'impression qu'il mord plus que d'habitude : est-ce le changement climatique qui réduit notre couche d'ozone ou notre peau qui manque de protection?

Les astrophysiciens remarquent que le rayonnement du soleil est de plus en plus fort, et des tempêtes solaires atteignent de plus en plus les couches de notre atmosphère. Les dermatologues ont vu exploser les lésions cancéreuses et précancéreuses ces dernières années.

Comment profiter du soleil en toute sécurité?

Le soleil est nécessaire

Pour convertir la vitamine D de notre corps en vitamine D active, on a besoin d'une exposition au soleil de 15 à 30 minutes par jour. Cette vitamine est nécessaire pour absorber le calcium, pour notre humeur, notre système immunitaire...

Si vous exposez vos avant-bras et vos jambes jusqu'aux genoux ainsi qu'au visage, c'est suffisant pour ce processus!

Rappel d'exposition

Soleil rime aussi avec bronzage, on aimerait reprendre un peu de couleur après l'hiver. Le bronzage idéal s'obtient au bout d'un mois. Plus c'est court, plus c'est dangereux.

- **Évitez l'exposition entre 11 h et 16 h**

- **Portez** des vêtements couvrant la surface de la peau voire des vêtements anti-UV, un chapeau à bord large couvrant la tête, les yeux, le visage, les oreilles, le cou!
L'ombre des arbres protège plus que les vêtements ou les parasols : mettez vos enfants sous les arbres!

Le vieillissement réduit l'épaisseur de la peau, plus sensible aux radiations!

- **Mettez une crème solaire mais pas n'importe laquelle!** En effet, des ingrédients cancérigènes ou provoquant des réactions cutanées peuvent composer vos crèmes. Pour les enfants surtout en bas âge, les crèmes minérales (sans filtres chimiques) sont à privilégier. Elles agissent en faisant un écran pour les rayons.

- **Choisissez** vos filtres solaires organiques (ou crèmes solaires) en fonction de votre type de peau et de vos besoins (résistant à l'eau, durée d'exposition...).

- **Demandez** conseil à votre pharmacien

- **Évitez** les sprays solaires! Même s'ils sont pratiques, ils sont dangereux une fois inhalés. En effet, les fines particules sont respirées et peuvent causer des dommages aux poumons!

Photosensibilisation

Prudence si vous prenez des médicaments : certains peuvent rendre votre peau plus sensible au soleil!

Vérifiez avec votre pharmacien.

Une alimentation qui nous protège?

L'alimentation apporte des éléments qui protègent votre peau et permet de

vous défendre des dommages causés par les rayons ultraviolets : ce sont les antioxydants, comme la carotène!

- **Mangez coloré** (carotte, courge, patate douce, mangue, cantaloup, bleuets, petits fruits, épinards...)
- **Buvez suffisamment d'eau** pour éviter les déshydratations !

Oups, trop tard : SOS coup de soleil

Comme toute brûlure, appliquer des compresses d'eau froide ou une serviette humide pour faire un transfert de chaleur et soulager la douleur. Si la douleur est trop intense, il existe des gels anesthésiques après soleil, et couvrir la partie touchée (ne pas la réexposer au soleil!)

- **le gel d'aloès** (pur si possible) apaise les coups de soleil, hydrate la peau
- l'huile essentielle de **lavande aspic** : anti-inflammatoire, antibactérienne, cicatrisante, anti démangeaison, Elle peut s'utiliser pure ou mélangée au gel d'aloès : elle fait des miracles!
- la **calendula** : sous forme de gel, crème: cicatrisante, anti-inflammatoire, elle est riche en carotène aussi!
- en homéopathie, Apis mellifica 9 CH soulage les brûlures avec un petit œdème!
- Belladonna 9CH et cantharis 9CH calme l'inflammation et cicatrise rapidement les cloches d'eau suite à une brûlure du 1er degré.

Je vous souhaite un bel été!



Madame Johanne Provencher, une femme au bénévolat sans limite



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Elle est née à Asbestos dans une famille de sept enfants. Sa mère, madame Rolande Brunelle, vit en résidence; son père, Rosaire Provencher, est décédé en 1991. À l'âge de 19 ans, elle quitte sa ville natale d'Asbestos pour aller travailler à Valcourt durant 6 ans, pour la compagnie Joseph-Armand Bombardier. Ayant étudié par correspondance pour devenir secrétaire médicale, elle décide de réaliser son rêve et postule au CHUS de Sherbrooke. Elle occupa un poste dans le domaine médical durant 36 ans de 1975 à 2011.

À sa retraite, les possibilités de bénévolat s'ouvrent devant madame Provencher. Elle décide de s'inscrire au Réseau d'amis pour personnes âgées ayant besoin d'aide ou de compagnie à raison de 3 h par semaine, durant un an. Suite à cette expérience, elle pose sa candidature à Sercovie pour du travail de secrétariat à temps partiel d'une demi-journée par semaine pour une période limitée d'un an. N'ayant pas peur des défis du bénévolat, elle fait un clin d'œil à Marraine Tendresse de l'Estrie qui vient en aide aux jeunes mamans afin de leur donner un peu de répit, en offrant 3 h par semaine de son temps. Son travail consiste à s'occuper du petit bébé, soit en le promenant ou en jouant avec lui.

Depuis 6 mois, elle offre généreusement son temps à Topnanny pour devenir une nounou ou une gardienne d'enfant, selon son horaire. Je lui ai demandé quelles étaient les exigences pour faire partie de ces organismes? – « Il y a

une enquête de police afin de vérifier si les gens ont un dossier criminel, car il ne faut pas oublier, qu'on s'infiltrer dans la vie privée des gens, et que la sécurité est une priorité. L'autre condition, il faut être apte et intéressé à faire du bénévolat. Moi, j'ai beaucoup d'expérience avec les enfants de mes neveux, car je les ai gardés durant des années.

– Parlez-moi de vous madame Provencher? – J'ai suivi plusieurs cours de croissance personnelle; j'adore lire des livres sur la psychologie et les relations d'aide. Je vais souvent dans des conférences comme celle d'André Harvey, un homme aux belles valeurs de vie qui nous fait



comprendre bien des choses, et c'est une des raisons pourquoi je fais ce genre de bénévolat. – Vous avez des amies qui sont importantes dans votre vie? – Oui, j'en ai 3, soit Louissette, Paule et Denyse. – Pourquoi? – Elles ont l'écoute, l'empathie. Je leur fais confiance et je peux tout dire sans être

jugé! – Qu'est-ce que vous rend triste? – L'indifférence et l'incompréhension qui font qu'on ne se sent pas appréciée. Cela me dérange. Il y a aussi les mauvais traitements aux enfants, car c'est profiter de leur innocence. – Vous aimez voyager? – Certainement, je suis allée 3 fois en Europe et chaque année durant l'hiver, je vais dans le sud durant 2 semaines. En plus, depuis que je suis à ma retraite, je fais des sorties d'une journée en groupe comme une petite croisière aux Mille Îles.

– Vous avez vécu un moment mémorable que vous n'oublierez jamais. Vous voulez nous en parler? – La perte de mes 2 sœurs, décédées à intervalle de 10 mois. Ma sœur Huguette est décédée à 64 ans d'une maladie. Carole est décédée subitement à 56 ans et c'est moi qui l'ai trouvée. Ça été très traumatisant et difficile.

– Vous avez une anecdote à nous conter? – Oui, lorsque je me suis fait prendre dans une descente de police à l'hôtel Kébec d'Asbestos, à la discothèque La descente aux enfers, avec ma chum Diane. À cette époque, l'âge était 21 ans et je n'avais que 20 ans. Je m'en souviendrai toute ma vie, car mon père était d'une humeur massacante tellement il était choqué. Quand les policiers sont allés lui porter des papiers pour ma « comparution à la cour, c'était directement à son travail, sur l'heure du midi... Imaginez cela? Aujourd'hui, j'en ris... »

Vous êtes une femme au cœur d'or, d'une grande disponibilité et d'une générosité hors du commun, qui mérite un éloge dans cet article du Regards. Bravo pour tout ce bénévolat que vous accomplissez inconditionnellement.



Le musée pour tous



Mylène Bérubé

Coordonnatrice 0-5 ans

Ascot en Santé & Concertation
École LaRocque-Communauté

Saviez-vous que depuis juin, plusieurs musées du Québec ouvrent gratuitement leurs portes à la population? En effet, depuis juin, les musées reconnus et soutenus par le ministère de la Culture et des Communications dans le cadre du programme Aide au fonctionnement des institutions muséales. Pour connaître la liste de tous les musées québécois ciblés par cette mesure, rendez-vous sur la page Internet de Culture et Communication Québec, dans la section « Muséologie ».

Je vous propose ici la liste des musées estriens qui prennent part à ce projet :

- Musée de la nature et des sciences de Sherbrooke
- Musée Beaulne
- Musée des beaux-arts de Sherbrooke
- Moulin à laine d'Ulverton
- Musée Colby-Curtis
- La Société d'histoire de Sherbrooke

Cette mesure est un pas intéressant dans la démocratisation de l'accès à l'art, au patrimoine et à l'histoire.

Pourquoi ne pas profiter de cette opportunité pour emmener vos tout-petits au musée? Les musées sont des espaces

fantastiques de découvertes et d'apprentissage pour nos petits curieux. Les faire baigner dans l'univers culturel dès leur plus bas âge ne peut avoir que des retombées positives sur leur développement et l'émergence de leur pensée critique.

« La culture est la possibilité même de créer, de renouveler et de partager des valeurs, le souffle qui accroît la vitalité de l'humanité [...]. » Proverbe africain

Profitez de ces sorties pour laisser aller l'imagination de vos enfants, accompagnez-les dans leurs découvertes et laissez libre court à l'interprétation qu'ils font de ce qu'ils ont sous les yeux. Vous pouvez aussi les questionner sur leur appréciation de ce qu'ils découvrent.

Enfin, retenez qu'on n'est jamais trop jeune pour fréquenter les musées et que cette opportunité d'accéder gratuitement à un pan de la culture est une opportunité de se réapproprier l'espace culturel.



La Chiffonnerie
UNE FRIPERIE FAMILIALE

**VÊTEMENTS
POUR HOMMES,
FEMMES ET ENFANTS**

1265, rue Belvédère Sud,
Sherbrooke
819 820-9803

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

Nouvelle activité de la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke



Mardi 13 h à 16 h
Mercredi 9 h 30 à 16 h
Jeudi 13 h à 18 h
Samedi 10 h à 14 h





Pas banal ces escaliers!



Evelyne LAPIERRE
Coordonnatrice à
l'Alliance sherbrookoise pour
des jeunes en santé

Tout le monde a ou, du moins, souhaite avoir LA montre qui comptabilise ses pas, ses pulsations cardiaques et qui indique même les cycles de son sommeil. C'est tendance. Un autre truc bien à la mode est de s'abonner naïvement au gym et croire que la forme reviendra grâce à cette inscription relativement onéreuse.

Vous trouverez ici le truc le plus « in » de notre époque pour garder un rythme de vie sain et qui est totalement gratuit : les escaliers! Vous savez, ces espaces délaissés depuis quelques décennies par les ascenseurs? Ils sont maintenant de retour en force dans les plans des architectes pour, bien sûr, intégrer l'activité physique au quotidien des gens, mais aussi pour designer l'intérieur d'un bâtiment.

Au profit d'une communauté en santé

Les cages d'escaliers d'un établissement sont souvent placées en retrait parce qu'elles sont vouées à n'être utilisées qu'en cas d'urgence. Tellement dissimulées qu'on a tendance à les oublier, alors qu'elles seraient nettement plus empruntées si elles étaient visibles.

Et c'est toute une population qui gagnerait à se dégourdir plus fréquemment plutôt que de rester passif dans un escalier roulant ou un ascenseur : selon le Center for Active Design, un Américain moyen gagne un demi-kilo par année, alors que monter un escalier, pendant deux minutes, à tous les jours, pourrait arrêter ce gain de poids. L'effet de gravir des escaliers est tel qu'il permettrait de brûler 50 % plus de calories que la course à pied. N'est-ce pas une bonne nouvelle?!

Usages multiples



Depuis le début des années 2000, les promoteurs du design actif intègrent davantage les escaliers dans la création de leurs nouvelles structures. Outre que pour se déplacer d'étage en étage, l'usage des escaliers en est un, aussi, d'échanges, de communication, de repos et de rassemblement. Par exemple, des marches de plus de 20,5 cm de largeur donneraient envie aux gens de discuter entre eux,



puisque l'espace entre chacune des marches est suffisant pour permettre de souffler et parler en grimpant. Alors que des escaliers plus abruptes pourraient servir de gradin lors d'un événement public, augmentant le nombre de places assises dans un hall.

Mais pas besoin de refaire les escaliers de votre organisation pour qu'ils soient plus populaires que l'ascenseur! Simplement voir à ce qu'ils soient ludiques, attrayants et conviviaux : ajoutez des plantes, intégrez une ou deux chaises sur un palier avec une petite bibliothèque, accrochez des éléments décoratifs sur les murs, faites peindre les contremarches par un artiste local, etc.

Pour en savoir plus sur le sujet et pour avoir un aperçu des types de créations monumentales en vogue, rendez-vous sur le site Web de 100 degrés, la référence en saines habitudes de vie au Québec : centdegres.ca/magazine/amenagement.



« La parole est moitié à celui qui parle, moitié à celui qui écoute. »

DÉCOUVREZ LA MAISON DES ARTS DE LA PAROLE

- spectacles de conte et de poésie performée
- ateliers d'initiation au conte
- spectacles et ateliers en milieu scolaire
- créations sur mesure

www.maisondesartsdelap parole.com



Enfin l'été



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

Pour plusieurs d'entre nous, ce sera les vacances, les rencontres de familles, les repas entre amis et peut-être des voyages. C'est le temps de recharger les batteries de nos énergies après un long hiver et un printemps plutôt frisquet.

Avertissez vos voisins, vos parents et vos amis quand vous partez à l'extérieur. Ces personnes pourront jeter un coup d'œil sur vos biens et votre propriété. N'oubliez pas de fermer l'eau spécialement sur la laveuse à linge. Ça pourrait vous éviter des désagréments.

Avisez vos membres de la Surveillance de quartier dans votre secteur. Ils surveilleront et ramasseront le courrier et les journaux. Vous partirez en paix et vous pourrez rendre le même service à vos voisins quand ils partiront à leur tour.

La quiétude du quartier est l'affaire de toutes et de tous. Entraidez-vous. Tout le monde en tirera des bénéfices. Parlez à vos voisins. En groupe, vous réussirez à créer un sentiment de sécurité dans votre environnement.

Le comité de Surveillance de quartier s'est réuni le 23 mai dernier. Plus de trente personnes du quartier ont assisté à cette rencontre. La conférence a porté sur la médiation citoyenne avec l'organisme Le Pont. Nos policiers

marraine et parrain nous ont fait part des dernières statistiques sur la criminalité. Si on exclut le centre-ville, notre coin est quand même très sécuritaire.

Nous vous souhaitons un bel été. Profitez du grand air. Amusez-vous avec vos voisins et vos amis. Si vous prenez un verre, ne prenez pas le volant. On se reparle en septembre.

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.

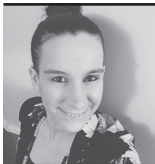
Rien de plus simple!

Ayez en main votre carte AIR MILES et votre
NIP et le tour est joué.

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins
- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies



Quel breuvage choisir cet été?



Texte : Clothilde STAMM

Intervenante

La Grande Table

L Il fait beau et chaud, c'est l'été! Alors que chacun vaque à ses occupations : travail en plein air, jeux à l'extérieur, jardinage, sport..., voici que la soif se fait sentir pour les petits comme les grands. Mais quel breuvage doit-on privilégier?

L'eau : la clé d'une bonne hydratation

L'eau est le seul liquide vital, nous en sommes tous constitués. Elle joue un rôle primordial dans l'alimentation des enfants et des adultes : c'est elle qui assure le transport des nutriments dans l'organisme et leur absorption et elle facilite l'élimination par l'urine.

- Un bébé allaité ou nourri avec une préparation pour nourrissons n'a pas besoin d'eau, car il en consomme déjà. S'il fait très chaud, vous pouvez donner au bébé plus de préparation ou le faire téter plus souvent.
- Dès 6 mois, en cas de besoin seulement vous pouvez offrir au bébé une petite quantité d'eau (dans une tasse ou à la cuillère) sans jamais le forcer.
- Pour les plus vieux, pensez à toujours leur remplir une bouteille d'eau fraîche qu'ils apporteront lors de leurs activités ou encore essayez notre recette estivale*

Et les jus alors?

Les fruits contiennent naturellement du sucre (fructose). Ainsi, lorsqu'ils sont pressés en jus de fruits, le sucre demeure présent et il est donc moins santé que l'eau. Cependant, lorsque le fruit est pressé avec sa pulpe le jus contient alors des fibres intéressantes sur le plan nutritionnel et reste un petit plaisir de l'été que l'on aime.

L'idéal est donc de faire son jus soi-même, en pressant des oranges, par exemple, ou en passant des fruits un peu mûrs dans une centrifugeuse.

Si vous devez acheter des jus du commerce, sachez que l'idéal est un jus contenant maximum 20 g de sucre par portion de 250 ml (1 tasse).

On ne recommande pas de donner du jus de fruits aux enfants de moins de deux ans mais de limiter leur consommation à 125 ml (une demi-tasse) par jour, et ce, de façon occasionnelle.

Recette express pour
la boîte à lunch

SIMPLE ET A PETIT PRIX



Recette estivale pour soif d'été!

Ingrédients :

- 3 pommes
- 4 kiwis
- 6 fraises
- 1 l d'eau.

Préparation :

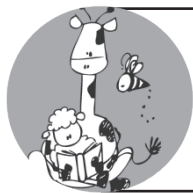
Lavez les fruits, coupez les pommes en quartier en laissant la peau, les fraises en tranches et les kiwis en rondelles en enlevant la peau. Les déposer dans un grand pot. Ajoutez un litre d'eau, mélangez et refermez le pot puis mettre 1 h au réfrigérateur. Se conserve 2 jours au frais.



Image : blog maison du monde



La lecture au cours de l'été



**Texte : Bernadette
CINQ-MARS**

*Pour le comité Conte
et Crayon.*

Les enfants de plus de 5 ans viennent d'entreprendre les grandes vacances d'été. Pour ceux et celles qui ont des difficultés en lecture, il est important de les inciter à faire quelques séances de lecture tout au long des vacances pour ne pas perdre les acquis. La motivation est le travail des parents en ce domaine.



Pour les moins de 5 ans, il est primordial de leur montrer quels sont les avantages de savoir lire. En voici quelques exemples sous la forme d'un jeu:



Faire la liste d'épicerie



Lire la recette des petits gâteaux favoris



Lire les panneaux de la route afin de se rendre à destination



Lire les noms des animaux au Zoo.



Lire et écrire une carte d'anniversaire.



Écrire un message à grand-maman



Rédiger un message d'amour à papa et maman



Écouter l'histoire lue par maman.

Il va sans dire que si l'enfant voit ses parents prendre plaisir à passer de bon temps avec un livre, il suivra possiblement son exemple.

« Prêchons donc par l'exemple. »



VIE COMMUNAUTAIRE

*Ascot'oyer
On change le monde!*



Battante !

Didi a passé son enfance entre l'école et les hôpitaux. Elle a arrêté de marcher suite à deux opérations manquées, qualifiées de CHOCS OPÉRATOIRES, par le chirurgien. Opérée à quatre reprises, elle peut remarquer avec une canne, puis seule quand il n'y a pas d'obstacle.

Elle est parvenue à faire son cours de sténodactylo dans une école privée. À l'âge adulte, Didi a une vie heureuse malgré son état physique. Elle s'interroge souvent en pleurs; Aurais-je moi aussi un peu de bonheur ? La chance d'avoir un jour un travail assuré ? Un amour avec qui partager mes joies ? Vais-je pouvoir me marier ?

Vivre d'espoir, ne pas douter, c'était mon cheval de bataille et j'ai réussi à toujours garder cet espoir !

J'ai écrit mon vécu de la naissance jusqu'à aujourd'hui dans cette biographie que je vend au coût de 15,99 \$. Mon histoire raconte la vie d'une personne ayant la paralysie cérébrale. Contactez-moi pour plus d'informations à cette adresse courriel; didigagne01@hotmail.com

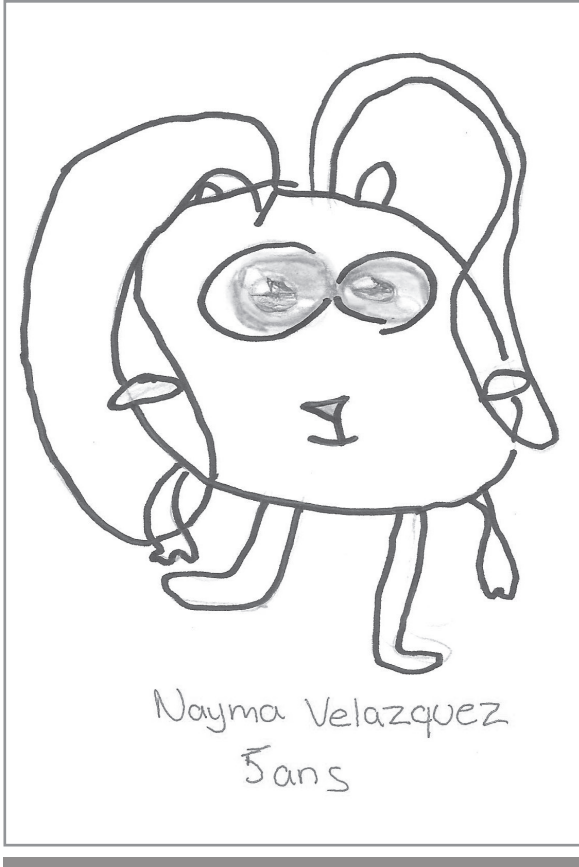
Diane Gagné



LILIANA
LEAL

DESIGNER
GRAPHIQUE

819 580 0222
lilianaleal.com
graphiste@lilianaleal.com



Christophe DE GAULE

C.legaude@yahoo.com

La caresse maternelle

Tendresse,
 Douceur,
 Finesse,
 Simplicité,
 Sobriété,
 Amabilité,
 Attention,
 Délicatesse,
 Tenue affection,
 Sain attouchement,
 Enlacement et effleurement,
 Venant de toi, mère, maman,
 La caresse était un doux apaisement,
 L'antidote de tous mes maux de gamins.
 Rassérénié, mais espiègle, je me coulais en toi.
 En cette commune union, nous ne formions qu'un.
 Seule ou accompagnée de douces paroles et de mimiques,
 Ta caresse de mère était tout un apaisant et indescriptible langage
 Que nous, mère et fils étions les seuls décrypteurs ou décodeurs !
 Triste existence, vivre sans les caresses, les douceurs en embrassades d'hier.



*Ascotoyer
On change le monde!*

ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

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

Suivez-nous sur notre page **Facebook!**

Activités chez Famille Espoir du 26 juin en p.m. au 16 août 2018

	10 h à 11 h 30	13 h 30 à 15 h 30	18 h à 20 h
L	Coop des Grandes -Familles / Rue de l'Ancienne- Carrière	Famille Espoir 1520 rue Dunant	
M	Des Roseraies	Rue JOGUES	
M	Parc Belvédère	Coop des Grandes -Familles / Rue de l'Ancienne- Carrière	Une place pour moi 9 à 13 ans
J	1945 rue Des Grands-Monts	Des Roseraies	
V	Famille Espoir 1520 rue Dunant		

Projet Couleurs en plein air

Ateliers de peinture à l'eau favorisant la spontanéité, la créativité et la communication. Ce projet estival est destiné aux enfants âgés entre 4 et 13 ans et à toute famille désirant vivre une expérience enrichissante. Le but est simple : divertir les enfants en leur offrant un espace animé! La semaine de 10 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 15 h 30 (sauf les vendredis p.m.)

*À ne pas manquer la fête de clôture du projet Couleurs en plein air le jeudi 16 août de 11 h à 14 h. Au menu : épiluchette de blé d'Inde, animation sur place et plusieurs surprises! Bienvenue à toute la famille.

Activités spéciales pour les préados

Une place pour moi : C'est une soirée qui t'appartient avec des activités que tu aimes et qui t'intéressent!

Comment nous joindre ?

Vous pouvez descendre dans la rue pour nous rejoindre aux endroits inscrits selon l'horaire ou contactez-nous au 819 569-7923 poste 100.



■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

991, rue Kingston, Sherbrooke, (Québec) J1H 3S2
Tél. (819) 822-0835
familleplus@qc.aira.com
Suivez-nous sur notre page **Facebook!**

Pour les familles ayant des enfants entre 0 et 5 ans.

Activités parent-enfant

- **Lundis animés** de 9 h à 11 h, venez nous rejoindre au Centre communautaire Loisirs Sherbrooke au 1010, rue Fairmount, Sherbrooke
À compter du 9 juillet, les lundis animés auront lieu dans les locaux de Famille Plus.

Activités parent

- **Matinées Parents**, plusieurs thèmes différents abordés de 9 h à 11 h le jeudi, halte-garderie gratuite pendant l'activité.

Halte-Garderie

Mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30, halte-garderie pour enfants de 18 mois à 5 ans.

Le petit monde de Lucie

Prématornelle pour les 3 à 5 ans, mercredi et vendredi, groupe fermé.

Au plaisir de vous accueillir.

■ INTERVENTION DE QUARTIER

1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9
Arzemina Spahic Blazevic (819)570-4000
Lindsay-Ann (819) 578-9336

PROGRAMMATION ÉTÉ 2018

Demande d'aide individuelle, en couple ou en famille

(Informations, références, écoute)

Du mercredi au vendredi

Sans rendez-vous

Tous les jeudis entre 9 h et 12 h

Appelez ou venez nous voir!

Espace café (ouvert à tous les adultes de Sherbrooke)

Jeux-art-échange, etc.

Un jeudi sur deux de 10 h à 12 h

(28 juin, fermé le 12 juillet, 26 juillet).

Bébé + (ouvert aux mères de Sherbrooke)

Loisir et échange entre mères

2e Jeudi du mois de 13 h à 15 h (12 juillet, 9 août).

Bébé truc ascot (ouvert aux mères de Sherbrooke)

Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions

Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h (28 juin, 26 juillet, 30 août).

Friperie gratuite (ouverte aux gens du territoire de l'Intervention de quartier Ascot)

Tous les vendredis entre 9 h et 11 h 30

Local fermé les lundis

■ CLINIQUE COMMUNAUTAIRE DE CHIROPRATIQUE

En 2018, la Clinique Communautaire de Chiropratique aura lieu les 28 août, 31 octobre et 19 décembre, de 13 h à 15 h chez Famille Espoir au 1520 rue Dunant.

Dre Jessica Holmes, chiropraticienne DC

Annoncer dans *Regards*, ça rapporte!

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

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

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

N'hésitez pas à nous contacter

Téléphone : 819 342-0996

Courriel : journalregards@yahoo.ca



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



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

www.coopfuneraireestrie.com

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

Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



Sept salons, dont le complexe de la rue du 24-Juin
Sherbrooke, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke