



# regards

«Qui prend l'enfant par  
la main prend la mère  
par le cœur.»



Proverbe danois

VOLUME 13, N°4 - MAI 2018

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



## Être parent et bouger au quotidien : c'est possible

Avec le tourbillon du quotidien, il n'est pas rare que  
les parents s'oublient...

page 10



## Prochain conte en pyjama

Mercredi 16 mai  
à 18 h 30

C'est gratuit!

page 3



## On fleurit le quartier



lundi 29 mai  
au 1520 rue Dunant  
page 7



## Un café à saveur sociale et solidaire

page 3

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

819 565-9991



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

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

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

**Prochaine date de tombée  
des textes et des publicités**  
10 MAI 2018

**Prochaine date  
de parution**  
6 JUIN 2018

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

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

**ABONNEMENT POSTAL**  
20 \$ / 10 numéros



**Équipe du journal**

## Le RESPECT

**N**ous entendons souvent parler du RESPECT des autres et de l'intimidation. C'est surtout par l'exemple que nous enseignons aux autres cette grande vertu qu'est le RESPECT. Nous entrons dans une phase où ces deux notions de RESPECT et d'intimidation seront souvent mal comprises et surtout mal utilisées.

Une campagne électorale apporte son lot de dérapages et de crépages de chignons. Les candidats oublieront les notions de respect très facilement et se permettront d'essayer d'intimider les autres candidats ou les électeurs. Nous aurons droit, dans plusieurs cas, à des démonstrations peu enviables de la bassesse humaine. Ce ne sera pas un exemple très brillant pour nos jeunes.

Malheureusement, dans notre société dite civilisée, des adultes ne semblent pas connaître les notions de RESPECT que l'on devrait observer dans la vie de tous les jours. Très souvent, les gens qui manquent de respect envers les autres sont arrogants, prétentieux et imbus d'eux-mêmes. Ils traitent les autres comme des moins que rien.

Les exemples foisonnent sûrement autour de vous. Il ne faut pas avoir peur d'exiger du RESPECT envers soi, en

autant que l'on en exprime envers autrui. Si nous voulons être respecté, commençons par respecter les autres. Les personnes irrespectueuses utilisent souvent les menaces et la peur ainsi que l'intimidation pour imposer leur point de vue. Les esprits se ferment devant ces attitudes.

Cette notion du RESPECT des autres semble manquer dans notre société envahie par les réseaux sociaux. Les dérapages et les dérives sont nombreuses. Réfléchissons avant d'écrire quelque chose ou d'envoyer des messages sur les réseaux. Demandons-nous si nous aimerions recevoir le genre de message que l'on transmet. Le RESPECT commence par se respecter soi-même si nous voulons être respectés.

Au journal, nous faisons tous les efforts pour respecter notre lectorat. Nous nous attendons à recevoir le même traitement en retour. Le RESPECT ne veut pas dire de ne pas avoir d'opinion. Il sous-tend que nous devons les exprimer avec tact et dans un langage correct. Crier, sacrer ou abaisser les autres ne nous fera pas monter dans l'estime d'autrui. Dénonçons l'IRRESPECT.

Au plaisir,  
Jn-Guy Saint-Gelais,  
*président*

En partenariat avec :



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

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

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



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

**Dépôts légaux :** Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

**Tirage :** 4900 exemplaires

**Distribution :** Publisac

**Coordination :** Sylvie Pagès

**Graphisme :** Liliana Leal

**Révision et correction :** Monique Joyal-Painchaud

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

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

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

**Regards** est imprimé par :




D'une qualité et service impressionnant

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

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

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



**Équipe  
d'Ascot en Santé**



## **Le Baobab - café de quartier** **Un café à saveur sociale et solidaire**

**C**'est avec plaisir que nous vous annonçons l'aboutissement d'un projet titanesque qu'est le Baobab - *Café de quartier* : Il va ouvrir ses portes le 8 mai 2018. *Le Baobab - Café de quartier*, c'est une ambiance chaleureuse, un endroit rassembleur, un menu santé, gourmand et abordable, ainsi qu'un espace citoyen pour les gens du quartier d'Ascot!

*Le Baobab ouvrira ses portes au 1551 rue Dunant, Sherbrooke.* *Le Baobab - Café de quartier* vise à répondre aux besoins du quartier en créant un espace rassembleur et une offre alimentaire saine et abordable. Il vise à promouvoir la solidarité entre les différentes communautés du secteur par le biais d'un lieu de rencontre. L'Accorderie de Sherbrooke souhaite également remplir sa mission quant à la lutte contre la pauvreté et contre l'exclusion sociale en offrant un lieu d'échange de services où il est possible de se rencontrer, d'échanger, de tisser des liens et d'organiser des activités.

### ***La solidarité prend forme***

Le Baobab est un projet de l'Accorderie de Sherbrooke rendu possible par la solidarité et l'implication d'un

grand nombre de partenaires et de gens d'ici. Parmi les partenaires du projet collectif, on a la chance de travailler en étroite collaboration avec Ascot en Santé! Rappelons que l'Accorderie de Sherbrooke est enracinée dans Ascot depuis 2013.

« L'Accorderie de Sherbrooke tient à remercier le Réseau Accorderie, la Fondation Béati, la CDEC de Sherbrooke, Ascot en Santé, la Caisse d'économie solidaire Desjardins, le Réseau d'investissement social du Québec et tous les partenaires du *Baobab - Café de quartier*, sans qui rien de tout cela ne serait possible! Le Baobab est le fruit d'un travail de concertation incomparable. » Catherine Larouche, coordonnatrice de l'Accorderie de Sherbrooke.

Nous vous invitons à nous appeler, si vous souhaitez organiser un événement pour animer votre *Baobab - Café de quartier*. Profitez-en pour aimer la page Facebook du *Baobab - Café de quartier* pour connaître les événements qui vont être organisés et pour avoir des nouvelles de nous!



## **Prochain conte en pyjama**

Mercredi 16 mai, 18 h 30  
École Sylvestre  
1020, rue Kingston

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



## ENVIRONNEMENT

### La Grande Tournée des ventes-débarras

Elle est de retour cette année, mais la participation sera gratuite cette année et sans date limite d'inscription. Tout comme l'an dernier, elle se déroulera sur trois fins de semaine :

Arrondissement	Date Grande Tournée
Arrondissement #2 (Fleurimont) et Brompton	19 et 20 mai
Arrondissement #2 (Fleurimont) et Brompton	26 et 27 mai
Rock Forest – Saint-Élie-Deauville et Mont-Bellevue	2 et 3 juin

Pour les inscriptions, simplement vous rendre sur le site [www.sherbrooke.ca/ventesdebarras](http://www.sherbrooke.ca/ventesdebarras) afin d'inscrire votre adresse. Si vous ne disposez pas d'un service Internet, vous pouvez vous rendre à la bibliothèque Éva-Sénécal où des postes informatiques sont disponibles, vous pouvez également vous présenter ou téléphoner à votre bureau d'arrondissement.

**N'oubliez pas, l'événement se tient beau temps, mauvais temps!**

**Aucune reprise n'est possible dans le cadre de la Grande Tournée.**

### Début de la période de surveillance dans les parcs

Bien que les parcs soient accessibles à la population en tout temps de l'année, la période de surveillance, quant à elle, varie selon les équipements présents. Ainsi, les parcs de voisinage sont surveillés de la mi-mai à la fête du Travail, les parcs de quartier, de la mi-mai à la mi-septembre, alors que certains parcs bénéficiant d'équipements comme les patinoires multifonctionnelles sont surveillés en soirée jusqu'à la mi-octobre.

Il va s'en dire que le travail des préposés et l'accessibilité à certains terrains (soccer, baseball, etc.) dépendent de Dame Nature. Alors souhaitons-nous du beau temps afin de pouvoir profiter pleinement des divers équipements offerts!

### Réservation de plateaux sportifs dans l'arrondissement

Si vous désirez réserver un plateau, il vous suffit de contacter la centrale de réservations au 819 560-8900. Nous nous ferons un plaisir de vous renseigner sur les différentes modalités de location.

### Sherbrooke Ville en Santé

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que Sherbrooke Ville en santé, par le biais de son projet Récupère-don ton vélo, remettra environ 115 bicyclettes et casques protecteurs aux jeunes de milieux défavorisés. Pour une dix-huitième année, 16 bénévoles ont remis en bon état des bicyclettes non réclamées provenant de la Ville de Sherbrooke et de notre collecte auprès de la population.

### VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Mai 2018

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 7 mai	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 22 mai	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 28 mai	19 h	Conseil d'arrondissement no. 4 (ancien territoire des arrondissements de Jacques-Cartier et du Mont Bellevue)	Bureau d'arrondissement de Jacques-Cartier (2070, boulevard de Portland)

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

« Conseil municipal » du [sherbrooke.ca/mairie](http://sherbrooke.ca/mairie) pour les ordres du jour du conseil municipal;

« Séances du conseil d'arrondissement » du [sherbrooke.ca/viedemocratiquemb](http://sherbrooke.ca/viedemocratiquemb) pour les ordres du jour du conseil d'Arrondissement du Mont-Bellevue.

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

## Recul majeur de la protection des consommateurs en assurance (projet de loi n° 141)

L'assurance est un domaine complexe pour les consommateurs. Il importe donc que ce domaine soit bien encadré pour les protéger. Nous sommes très inquiets face au projet de loi n° 141 qui menace au contraire de faire disparaître des protections importantes.

### Conseiller ou vendeur?

Actuellement, seuls les représentants certifiés (formation adéquate et code de déontologie), sont autorisés à nous conseiller en matière d'assurance. La majorité des assurances que nous nous procurons (auto, habitation, vie, invalidité...) le sont auprès de représentants certifiés. Ils ont l'obligation de nous conseiller le produit d'assurance qui nous convient le mieux et doivent éviter les conflits d'intérêts.

Le projet de loi n° 141 donne le feu vert à la vente d'assurances en ligne, en diminuant de façon importante la protection des consommateurs. Ceux-ci pourront poser leurs questions en ligne à une « personne physique » n'ayant ni formation réglementée ni obligations déontologiques. Nous serons donc informés et « conseillés » par de simples vendeurs, sans trop faire la différence. Même les très complexes assurances-vie ou invalidité pourront être vendues ainsi. Les obligations de conseil des assureurs seront allégées, mais pas les obligations des consommateurs. Or, les conséquences de nos erreurs peuvent être pas mal plus catastrophiques en assurance que pour l'achat de divers bidules en ligne. Un risque majeur est de se croire bien assuré sans l'être vraiment et de s'en apercevoir seulement lorsque notre réclamation est refusée.

### Éviter les erreurs du passé assurance frais funéraires

La vente d'assurances frais funéraires a été interdite il y a 40 ans, vu les problèmes et les abus constatés. Quant aux préarrangements funéraires, la vente itinérante en fut interdite suite à une longue lutte initiée en Estrie. L'encadrement de ce secteur est maintenant satisfaisant.

Le projet de loi veut permettre le retour de l'assurance-frais funéraires. Celle-ci présente des risques pour les consommateurs : elle ne garantit pas de couvrir tous les frais si les coûts augmentent et un défaut de paiement peut faire perdre la couverture. Nous craignons aussi de voir réapparaître la sollicitation (permise en assurances). Allons-nous assister au retour de la vente sous pression chez les aînés ou auprès des familles endeuillées?

Ce ne sont que deux exemples des nombreux problèmes liés au projet de loi n° 141. Avec les autres associations de consommateurs du Québec, nous refusons ces reculs dans la protection des consommateurs.

Pour information : Sylvie Bonin, *coordonnatrice de l'ACEF*  
819 563-8144



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



**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!**

  
Mardi 13h à 16h  
Mercredi 9h30 à 16h  
Jeudi 13h à 18h  
Samedi 10h à 14h

  
La Maison  
des Grands-Parents  
de Sherbrooke

Nouvelle activité de la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke



## Rue Kitchener : célèbre maréchal britannique (1850-1916)



**Jean-Marie DUBOIS**

Université de Sherbrooke

**Gérard COTÉ**

Société d'histoire et du  
musée de Lennoxville-Ascot

La rue Kitchener est ouverte en 1917 entre les rues du Pacifique et Lincoln. Elle est prolongée jusqu'à la rue Galt Ouest en 1921 à la suite de l'établissement en 1919-1920 de la Canadian Connecticut Cotton Mills (Dominion Textile depuis 1928) sur la rue du Pacifique. La rue Kitchener dessert les rues McManamy, Champlain, Lincoln et du Pacifique où cette entreprise construit de nombreuses résidences pour ses employés. La rue est ensuite prolongée jusqu'à la rue de Cambrai en 1922, puis jusqu'à la rue Daniel en 1931.

Horatio Herbert Kitchener est né en Irlande en 1850. Sa famille s'établit en Suisse en 1864. Herbert commence ses études à Montreux, en Suisse, puis en 1868 à la Royal Military Academy, à Woolwich près de Londres. Lorsque la guerre franco-prussienne éclate en 1870, la famille est en Bretagne et Herbert s'engage comme volontaire dans l'armée de Napoléon III. De retour en Angleterre en 1871, il s'engage comme officier dans le régiment Royal Engineers. De 1874 à 1878, il effectue

des travaux de cartographie en Palestine puis à Chypre en 1878. Il devient vice-consul d'Anatolie en 1879. En 1883, il est promu capitaine et affecté à un régiment de cavalerie en Égypte.



Photo libre de droits  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Horatio\\_Herbert\\_Kitchener#/media/File:Herbert\\_Kitchener\\_1914.jpg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Horatio_Herbert_Kitchener#/media/File:Herbert_Kitchener_1914.jpg)

En 1884-1885, il fait partie d'une expédition au Soudan pour délivrer le général Charles Gordon, prisonnier d'une faction soudanaise. L'expédition échoue et le général est tué. Kitchener est nommé commandant de l'armée d'Égypte en 1892 et il prend Khartoum en 1898, mettant ainsi fin à cette guerre

au Soudan. Ce fait d'armes le rend très populaire et il devient gouverneur du Soudan en plus de recevoir le titre de baron. En 1899, il participe à la guerre des Boers en Afrique du Sud et y devient commandant en chef de l'armée en 1900 avec le grade de lieutenant-général. Il brûle les fermes des Boers et établit des camps de concentration mal gérés où meurent, entre autres, des milliers de femmes et d'enfants, ce qui ternit grandement son image et lui vaut nombre de critiques. La guerre se termine à l'avantage britannique en 1902 et Kitchener est promu général en plus de recevoir le titre de vicomte. En 1902, Kitchener devient commandant en chef en Inde pour y réorganiser l'armée. Il y est promu feld-maréchal en 1909. En 1911, il retourne en Égypte à titre de consul général. En 1914, il reçoit le titre de comte et devient secrétaire d'État à la guerre. Son action porte d'abord sur le recrutement de volontaires, de sorte que les effectifs de l'armée passent rapidement à plus de deux millions de soldats. Lord Kitchener décède en 1916 lorsque le croiseur cuirassé *HMS Hampshire* sur lequel il prenait place heurte une mine allemande au large des Îles Orcades, en Écosse. Son corps ne fut jamais retrouvé.



Ensemble, pour un quartier dynamique!

# Karine Godbout

Conseillère municipale district d'Ascot

819 572-4666

[karineascot@gmail.com](mailto:karineascot@gmail.com)

Karine Godbout-Ascot

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



## **On fleurit notre quartier!** depuis 15 ans dans la collectivité

**L**e projet « On fleurit notre quartier » fête, cette année, ses 15 ans d'implication dans le quartier d'Ascot! Ayant comme objectif de mobiliser les citoyens, organismes et entreprises œuvrant dans le milieu, ce projet rassembleur a permis de mettre en action tout près de 25 partenaires et des centaines de bénévoles, citoyens du quartier, au cours des dernières années.

Cette année encore, le comité est à la recherche de nouveaux partenaires qui aimeraient s'associer au projet pour augmenter le nombre de fleurs à distribuer.

Nous pouvons affirmer qu'en 15 ans, 25 000 plants de fleurs ont été déposés sur les balcons ou mis en terre afin d'embellir les devantures d'immeubles.

Une fois de plus, le comité vous invite donc à mettre la main à la terre, afin de nous aider à transplanter ces plants :



### **Journée repotage chez Famille Espoir**

**le lundi 28 mai, 10 h**

S'il pleut, l'activité sera remise au lendemain soit  
le mardi 29 mai  
chez Famille Espoir au 1520 rue Dunant

**Goûter et plaisir au rendez-vous!**

**Bienvenue à tous!**

Pour inscription et information, demandez Katherine  
au 819 569-7923 #100.

Il est important de réserver sa place, car un léger repas sera offert. Vous pouvez apporter votre lunch si vous le désirez!



## **INSCRIPTIONS SESSION D'ÉTÉ 2018**



**UN MONDE DE LOISIR POUR TOUS**

**DES ACTIVITÉS ESTIVALES POUR  
TOUS LES GOÛTS !**

- Aperçu de la programmation
- BADMINTON
- BOOTY BARRE
- DANSE NIA & GROOVE
- HULA-HOOP FITNESS
- CONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE EN PLEIN AIR
- PICKLEBALL
- PILATES -DOUX ET  
ÉTIREMENT
- PILOXING LIVE
- YOGA DÉBUTANT
- ZUMBA
- ANGLAIS EN PLEIN AIR
- ESPAGNOL POUR LES  
VOYAGEURS

Programmation détaillée sur notre site Internet

INFORMATION ET INSCRIPTIONS  
1010, rue Fairmount Sherbrooke  
819 821-5601  
info@loisirsherbrooke.com  
www.loisirsherbrooke.com



# Association des accidentés Cérébro-Vasculaires et Traumatisés crâniens de l'Estrie (ACTE)



**Denyse TREMBLAY**  
dtremb7@videotron.ca

**P**our des raisons de disponibilité, j'ai fait une entrevue téléphonique avec monsieur Peter Nieman qui occupe le poste de directeur depuis mai 2015. Créé en 1984, l'organisme ACTE, est un réseau d'entraides pour les personnes victimes d'un accident cérébrovasculaire ou d'un traumatisme craniocérébral ainsi qu'à leurs proches.

L'ACTE a une vocation régionale reconnue par les Agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux (CSSS et CLSC) et de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). La reconnaissance régionale implique que l'ACTE couvre l'ensemble du territoire de l'Estrie. Par exemple, les intervenants peuvent se déplacer à domicile afin de rencontrer les personnes AVC et TCC intéressées par leurs services. Plusieurs membres de l'ACTE apportent leur aide bénévolement dans différents comités et leur collaboration est essentielle! Par l'intermédiaire de leur journal *L'ACTIF* (<http://acteestrie.com/journal/>), vous pouvez y découvrir, à travers les textes, toutes les activités, les services ainsi que les rencontres offertes à ces personnes victimes de traumatisme. L'organisme compte 9 employés dont 4 sont des intervenants qui vous tendent la main afin de vous aider à traverser cette nouvelle période de votre vie et ainsi vous apprivoiser lentement à ces modifications de votre "nouveau" parcours de vie.

Vous pouvez en groupe participer à différents ateliers : théâtre, arts (peinture), exercices physiques, kinésithérapie, relaxation, curling, ateliers informatiques, etc. La vie n'est pas terminée après un tel accident. Il faut seulement réapprendre à vivre différemment.

Monsieur Peter Nieman m'a confié certains secrets sur l'organisme ACTE ; « Qu'est-ce que c'est un AVC? – Un AVC survient lorsque la circulation du sang est perturbée jusqu'aux cellules du cerveau. Le cerveau est alors endommagé, mais cela n'affecte pas nécessairement toutes les parties du cerveau. Les séquelles peuvent varier d'un individu à l'autre. Par exemple, un "cérébral léger" est porté à s'isoler. Tandis qu'un TCC est différent. C'est un traumatisme craniocérébral se produisant lorsqu'une personne a subi une ou plusieurs lésions au cerveau. Cette atteinte survient à la suite d'un choc brusque à la tête : accident d'auto, chute, etc.. Dans les deux cas, ce sont les neurones qui sont atteints à différents niveaux : physique, cognitif, affectif et comportemental. Une équipe travaille sans relâche afin de les aider à rendre leur vie la plus autonome possible et orientée vers des pensées positives.

– Pourquoi monsieur Nieman avoir postulé sur ce poste si complexe?  
– J'ai l'âme d'un missionnaire [en riant], car j'aime donner aux autres en les aidant, mais cela aurait pu être "aussi" pour les sans-abris...!  
– Parlez-moi de l'organisme ACTE  
– Évidemment, c'est à but non lucratif, nous avons une subvention annuelle accordée par le CSSS-IUGS, CHUS, car notre mission est de travailler avec les gens atteints d'un AVC ou

d'un TCC. Nos bureaux sont ouverts 5 jours par semaine de 8 h 30 à 16 h 30. Nous avons déménagé en avril dernier, dans de nouveaux locaux situés coin Woodward et 10e avenue, dans l'ancien édifice de la Jack Spratt. Durant 3 ans, on organisait de gigantesques "ventes de garage", les plus imposantes en Estrie et les levées de fonds allaient pour le comité de financement et de sensibilisation de l'organisme.



Peter Nieman, directeur Acte

– Vous avez un événement à chaque année qui vous marque plus que les autres, c'est lequel? – C'est notre souper de Noël qu'on organise à l'hôtel Delta pour les personnes atteintes de cette maladie et qui regroupe tout près de 90 personnes. Cette activité me touche beaucoup, car c'est la seule activité que plusieurs auront. Je profite de l'occasion pour sensibiliser les lecteurs. Si vous connaissez une personne qui vit cela, nous sommes là pour l'aider. Par exemple, nous avons plusieurs bénévoles qui aident lors de la chorale pour tourner les feuilles sur le lutrin ou installer la salle. Bénévoles, vous pouvez vous inscrire dans notre banque de données. »

Pour rejoindre l'ACTE, allez sur le site Internet [www.acteestrie.com](http://www.acteestrie.com)

Merci pour l'entrevue.



## Un local de quartier pour les citoyens du secteur LaRocque



**Mylène Bérubé**  
Coordonnatrice 0-5 ans

Ascot en Santé & Concertation  
École LaRocque-Communauté

**D**epuis le 1er mai, l'agente de liaison familles 0-5 ans du quartier LaRocque, Samira Saad, vous accueille dans de nouveaux locaux. Grâce au travail de collaboration entre la Concertation école LaRocque-communauté et l'Office municipal d'habitation de Sherbrooke, c'est désormais officiel, l'agente de liaison familles 0-5 ans a pignon sur rue au 475, rue McManamy, app. 102 à Sherbrooke. Samira partagera les locaux avec l'agent de développement nouvellement embauché à la Concertation école LaRocque-communauté et une animatrice de l'Office municipal d'habitation de Sherbrooke. Que de bonnes nouvelles pour les résidents du secteur!

Déjà, Samira vous accueille au local selon 3 plages horaires pour les mois de mai et juin. Un nouvel horaire paraîtra pour la période estivale. Les mardis de 13 h à

15 h le local est ouvert à tous. Venez-y prendre un café et échanger avec Samira.


Les jeudis matin de 9 h à 12 h ont lieu les « P'tits jeudis ». Ce moment est dédié aux parents d'enfants 0-5 ans. Vous pouvez vous présenter au local avec ou sans vos enfants. Lors de ces matinées, des ateliers et causeries seront au menu. Les sujets et activités seront déterminés en fonction de vos besoins.

Les samedis de 9 h 30 à 11 h 30, et ce, jusqu'au 2 juin, en collaboration avec Jeunes musiciens du monde, nous offrons gratuitement des ateliers d'éveil musical. Cette activité s'adresse aux enfants âgés de 0 à 5 ans accompagnés d'un parent.

Toutes ces activités sont gratuites, ne requièrent aucune inscription; une collation et des breuvages vous y sont de plus offerts gratuitement.

Rappelons que l'agente de liaison familles 0-5 ans, Samira Saad, offre un service d'accompagnement personnalisé aux familles d'enfants de 0 à 5 ans, ainsi que des services d'accueil, d'écoute et de référence, de l'information sur les activités parent-enfants, ou une visite du quartier aux nouveaux résidents du secteur.

**Pour plus d'information,**  
contactez Samira au 873-200-5613

Tout petit rappel

« On ne peut bien gouverner sa famille qu'en donnant l'exemple. »  
Confucius



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



# Être parent et bouger au quotidien : c'est possible



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

**A**vec le tourbillon du quotidien, il n'est pas rare que les parents s'oublient, et que le temps dédié à la pratique d'activités physiques écope. La fatigue, le manque de temps et de motivation ne sont que quelques-unes des raisons qui peuvent décourager les parents de faire de l'exercice. On pense souvent qu'il est nécessaire d'entreprendre un programme d'entraînement ou de faire du sport organisé. Or, il existe de nombreuses façons de bouger et d'adopter un mode de vie plus actif. En voici quelques idées :

## Avec les enfants

- Jouer plus souvent avec les enfants, dans la cour arrière et au parc.
- Planifier des activités en famille comme des randonnées pédestres ou à vélo.
- Profiter des heures d'entraînement des enfants pour en faire aussi en allant marcher, courir ou nager.

- S'inscrire à une activité parent-enfant (p.ex. cardio-poussette, karaté, danse, tennis).
- Intégrer les enfants à sa routine d'exercices. Inspirez-vous du document *Jouer aux exercices!* par Kino Québec, disponible sur Internet.

## Dans nos déplacements

- Privilégier le transport actif de la marche, du vélo ou en patin à roues alignées. Aller conduire les enfants à l'école ou à la garderie à pied, si possible.
- Descendre à un ou deux arrêts d'autobus avant votre destination.
- Garer la voiture le plus loin possible dans le stationnement du centre commercial.
- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur.

## Dans vos loisirs

- Maximiser le temps passé devant la télé en réalisant des étirements, de la musculation ou de la bicyclette stationnaire tout en écoutant vos émissions favorites.



- Donner rendez-vous à vos amis pour une activité comme une marche, une partie de badminton, un cours de yoga plutôt que de vous voir au restaurant.
- Remplacer les soupers de famille par un après-midi en plein air.

## Au travail

- Sortir pour faire une marche tous les jours à l'heure du dîner.
- Profiter des pauses ou lors des conversations téléphoniques pour se dégourdir les jambes. Vous pouvez vous lever, vous étirer, marcher ou vous mettre sur la pointe des pieds.
- Prendre l'habitude de faire quelques exercices lorsque vous passez plusieurs heures devant l'ordinateur (p.ex. contractions abdominales, rotations des épaules ou étirements).



## 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





# Les chantiers de construction...



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

**N**otre quartier est en pleine effervescence avec plusieurs chantiers de construction sur le territoire. Certaines règles de prudence doivent être respectées. Voici des rappels importants.

Les entrepreneurs ont l'obligation de par la loi de sécuriser les chantiers de construction. Si possible, ils doivent clôturer le périmètre. Également, des pancartes ou des affiches doivent indiquer les règles à suivre. C'est une question de sécurité.

Pour les citoyens, il est défendu de traverser les chantiers pendant qu'il y a des travailleurs ou des équipements en opération. Si vous le faites, vous devez porter des souliers de sécurité, des lunettes protectrices et un chapeau de chantier. Déroger à ces règles peut entraîner des amendes sévères.

De plus, les gens qui seraient pris à défaire des clôtures ou à enlever des éléments de signalisation se verraient imposer des peines salées par la police, la Ville ou la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) S'il vous arrivait un accident sur le chantier, l'entrepreneur ne pourrait pas être blâmé. Le chantier de la Place Bergamin sur Dunant est particulièrement problématique.

Des personnes violent les règles sans vergogne et à répétition.

De plus, suivre ces règles est une question de civisme. Il faut savoir respecter la propriété d'autrui. Les membres de la Surveillance de quartier peuvent répondre à vos interrogations. Soyons prudents et respectueux.

À la prochaine.

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



# Les repas en famille vous font du bien!

C'est ce que Mme Marie-Josée Harbec, étudiante au doctorat à l'Université de Montréal, et sa superviseuse Linda Pagani, professeure en psychoéducation ont démontré lors d'une étude menée sur des jeunes québécois. Selon cette étude les enfants ayant l'habitude de manger avec les membres de leur famille en retireraient des bienfaits pour leur santé autant physique que mentale et ce sur le long terme.

## Toujours une bonne raison de se mettre à table ensemble!

- Les parents et les enfants font de meilleur choix alimentaire et donc ont de meilleure chance de conserver une bonne santé. Une alimentation riche en fruits et légumes aide à maintenir un poids santé.
- Les enfants qui prennent régulièrement des repas en famille ont de meilleurs résultats scolaires. En famille chacun peut s'exprimer et partager ses idées et cela développe les capacités cognitives de chacun.
- Parents et enfants ont aussi une plus grande confiance en eux. Ils sont moins atteints par la dépression, aux pensées suicidaires, à la consommation de drogues, et aux troubles de l'alimentation. En mangeant ensemble les parents arrivent mieux à déceler ces types de problèmes.
- C'est aussi un bon moyen de développer des habitudes de vie ensemble, cuisiner et apprendre à goûter des aliments nouveaux, partager les tâches ménagères et prendre quelques responsabilités! Utile autant à la maison que dans la vie quotidienne.



## Souper printannier à La Grande Table

Jeu-di 17 mai à 16h30

**GRATUIT**  
pour familles admissibles



**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

## Fêter les familles

Et quoi de mieux que la **semaine sherbrookoise de la famille** qui se déroule du 14 au 20 mai 2018 pour prendre cette bonne habitude de manger ensemble!

Plusieurs activités gratuites ont cours cette année. Vous trouverez la liste de celles-ci sur le site internet de la Ville de Sherbrooke <https://www.ville.sherbrooke.qc.ca/citoyen/famille/semaine-sherbrookoise-des-familles/>

À La Grande Table nous organisons un souper printannier, suivi d'activités pour petits et grands. C'est un rendez-vous le jeudi 17 mai à 16h30 à notre Resto sur la rue Daniel.

Sur place : repas, tente de lecture en partenariat avec le collègue Frontière, séance photos et petits jeux! Le tout gratuitement!

Les familles admissibles peuvent s'inscrire au (819) 821-5505 avant le 10 mai prochain. On vous attend nombreux!

Clothilde Stamm

*Intervenante en travail social*





Eglise Parole de Vie Internationale



COLLABORATION D'ASSOCIATIONS MONDIALES POUR LE PROGRESSEMENT DES SAINTS  
EDITION CANADA 2018

vous invitent à une conférence qu'elle organise

 <b>COUPLE PASTEUR ABRAHAM KASEREKA &amp; JEANNE KAVIRA</b> <small>HÔTES / SHERBROOKE - CANADA</small>	 <b>PASTEUR CHRISTOPHE NGANDU</b> <small>KINSHASA - R.D.CONGO</small>	 <b>PASTEUR MICHEL CHAPUT</b> <small>SHERBROOKE - CANADA</small>	
 <b>COUPLE PASTEUR BERNARD &amp; MONIQUE DUFOUR</b> <small>FASSETT - CANADA</small>	 <b>PASTEUR ALAIN KABENGA BULE</b> <small>OTTAWA - CANADA</small>	 <b>ADORATRICE JEMIMA KALEMBA</b>	

- thème -

## LES BONTÉS DE L'ÉTERNEL NE SONT PAS ÉPUISÉES

Orchestre Puissance de la Parole

DU **04 AU 06** VENDREDI 04 & SAMEDI 05 DE 17H30' À 21H00'  
**MAI 2018** DIMANCHE 06 DE 16H00' À 20H00'

Ecole Privée Le SALESIEN : salle Centre Quebecor  
135 Rue Don-Bosco Nord, Sherbrooke, QC J1L 1E5

Contacts :  
(819) 674-5862 | (819) 446-5433



## Sur la route « parapapampam »!



Texte : Josée  
**ROCHEFORT**  
conseillère pédagogique

**C**hers parents, que ce soit à pied, en autobus ou en voiture, il peut être très amusant de jouer avec votre enfant en stimulant son développement de la langue orale. Vous pouvez, par exemple, réciter des comptines que vous connaissez ou que vous apprenez grâce au planificateur.

Il est possible aussi d'inventer de courtes devinettes en donnant des indices sur des choses que vous voyez pendant votre parcours. Je vous propose aussi de chanter. Vous connaissez certainement le refrain de plusieurs chansons. Il est intéressant aussi de chercher les écritures dans l'environnement. Les affiches de signalisations, les noms des commerces, les publicités ou les trajets dans l'autobus. Demandez à votre enfant ce qu'il connaît de ces écrits. Sait-il à quoi ça sert, ce qu'ils veulent dire, ou ce qu'ils

désirent nous apprendre? Profitez de la distribution gratuite de certains dépliants, catalogues, journaux pour montrer à votre enfant toute la variété de ce qu'on peut apprendre, savoir et découvrir en lisant. Un petit carnet et un crayon dans votre poche vous permettront de conserver ces idées près de vous quand un trajet ou un déplacement aura besoin d'être animé de façon agréable et enrichissante pour toute la famille.



## VIE COMMUNAUTAIRE

## La conciliation et la réconciliation entre tous les Québécois

**C**'est le 24 mars dernier que Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (SAFRIE) a tenu sa Journée de rapprochement interculturel, sous le thème *La conciliation et la réconciliation entre tous les Québécois*. L'événement, qui avait lieu dans le cadre de la Semaine d'actions contre le racisme se déroulait à l'École secondaire du Phare.

La place publique a été aménagée afin d'accueillir les nombreux citoyens et citoyennes présents à l'événement. En effet, plus de 500 personnes se sont présentées sur les lieux et ont pu admirer les spectacles et prestations de danses folkloriques. De plus, un goûter multiculturel a été servi gratuitement.

Ce joyeux rendez-vous fut haut en couleur et en chaleur humaine. La présence d'élués municipales, Mesdames Karine Godbout et Annie Godbout, ainsi que la conseillère du Patrimoine canadien, Madame Julie Bernier, a été grandement appréciée. Le directeur du SAFRIE, M. Méthode Muhanuka, a inauguré l'événement, en rappelant l'importance de renforcer la cohésion sociale et l'existence harmonieuse entre les Québécois de souche et ceux issus de l'immigration.

En somme, la Journée de rapprochement interculturel du SAFRIE s'est avérée, encore cette année, un succès sur toute la ligne.



L'activité a été rendue possible grâce au partenariat de :





## Camp de jour

Les inscriptions sont commencées pour le camp de jour, et il y a encore des places disponibles.

Pour plus de détails, contactez-nous au 819-821-1995



## Semaine québécoise des familles



Dans le cadre de la semaine québécoise des familles, le Carrefour accès loisirs vous offre une **activité gratuite** « POP-CORN ET CINÉMA ».

Samedi 19 mai de 13 h 30 à 15 h 30 pop-corn et breuvage inclus

Au Carrefour accès loisirs, 172 rue Éline C. Poirier

Veuillez réserver en appelant au 819-821-1995



Famille Espoir et Jeunes musiciens du monde sont heureux de vous inviter à leur **fête du printemps**

## Le grand Tintamarre

Le dimanche 27 mai, de 11 h à 14 h 30

Sous le préau du Parc Belvédère, 500 rue Thibault

### Au programme :

Spectacle de Jeunes musiciens du monde

Tirage, jeux, animations, grande peinture collective

Pop-corn et jus offerts

Apportez votre pique-nique et venez fêter avec nous!

*Pom pom pom pom !*





# Sommes-nous si touchés par la pollution?

**Aurore BOYER**

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

L'air que nous respirons, la nourriture que nous mangeons, notre habitat, notre quotidien... en quoi sont-ils pollués? Quel est l'impact sur notre santé et comment éviter au mieux les polluants?

La production mondiale chimique a été multipliée par 400 en 70 ans... 5000 se retrouvent au Canada, dans la nourriture, les plastiques, la peinture, le mobilier, les tissus, les détergents, les cosmétiques... et sont reconnus pour être des perturbateurs endocriniens, c'est-à-dire qu'ils dérèglent l'action des hormones et entraînent des problèmes de santé.

## Dans l'air

Selon le gouvernement canadien, la pollution de l'air peut être responsable de problèmes respiratoires (asthme, allergie, maladie pulmonaire chronique) et cardiaques (arythmie, insuffisance cardiaque, hypertension).

Une pollution invisible nous entoure dans le quotidien :

- les peintures, vernis, matériaux de construction contiennent du formaldéhyde, un irritant pour les yeux et les voies respiratoires ;
- les émanations de combustion des voitures contiennent plus de 150 substances chimiques (composés organiques volatils, des métaux, du dioxyde de soufre, du benzène...) pouvant provoquer des maux de tête, étourdissement, etc.;
- le tabagisme actif ou passif : 4000 composés chimiques se retrouvent dans les cigarettes dont 50 sont cancérogènes ;

- la poussière que nous respirons à la maison peut contenir des résidus « retardateurs de flamme » contenus dans les TV, ordinateurs, tapis, autos, systèmes d'éclairage, rembourrages de meubles, qu'on appelle polybromodiphényléthers (PBDE). Il agit comme œstrogène-mimétique et perturbe la thyroïde;
- les odeurs synthétiques des parfums d'ambiance, désodorisants, produits ménagers, solvants, sont fixées par des phtalates qui ont un effet toxique sur le développement, augmentent l'incidence du cancer des testicules, des malformations génitales et des problèmes de fertilité.

## Dans la nourriture

Ces mêmes phtalates se retrouvent dans des plastiques (sacs, emballages alimentaires, contenants Tupperware), se libérant davantage quand ils sont chauffés (gare aux micro-ondes!).

L'eau que nous buvons :

- l'eau embouteillé longtemps, entreposé voire exposé en plein soleil, l'eau des bouteilles contient plusieurs dérivés de plastique ;
- l'eau du robinet : on retrouve des médicaments (hormones, acétaminophène...), des métaux, sous-produits de chlore, des pesticides issus de l'agriculture, etc. Ces pesticides se retrouvent aussi dans notre alimentation ;
- Les légumes, fruits, viandes, sous-produits animaux contiennent des quantités de pesticides beaucoup trop importantes. Les effets œstrogènes-mimétiques responsables de malformations génitales et cancers sont largement reconnus par les scientifiques ;
- Dans la cuisine, le revêtement antiadhésif des casseroles est fait de téflon qui contient des composés

cancérogènes et perturbateurs endocriniens. On retrouve du bisphénol A (BPA) dans les conserves métalliques, cannettes d'aluminium, etc.

## Dans les cosmétiques

Les cosmétiques sont une source insoupçonnée de perturbateurs endocriniens, de métaux lourds et de produits chimiques (phtalates, triclosan, oxybenzone, parabènes...) pas assez réglementés. Ils sont cancérogènes et affectent le développement et la maturation du système reproducteur.

On les retrouve dans les maquillages (baumes à lèvres, ombres à paupières, lingettes démaquillantes, vernis à ongle...), désodorisants, crèmes, lotions, colorants, shampooing...

## Pour limiter l'impact de la pollution

- Ventiler régulièrement votre habitat et porter des masques lors de travaux ;
- Penser à filtrer l'eau du robinet avec un filtre au charbon ou osmose inversée. Quelques feuilles de coriandre dans l'eau permet de neutraliser les métaux lourds ;
- Manger le plus nature possible: Bio si vous le pouvez ou jardinez vos légumes est idéal!
- Faire régulièrement (une fois aux 3 mois) des Détox (voir article du mois de mars) pour aider votre corps à mieux filtrer et éliminer les polluants ;
- Utiliser des cosmétiques naturels, ou faites des recettes maison ;
- Pour votre jardin ou votre pelouse, évitez les engrais, insecticides, herbicides... Laissez pousser les pissenlits... en salade, ils sont délicieux!



Centre Communautaire  
de Loisir Sherbrooke



**Christophe DE GAULE**

C.legaude@yahoo.com

## Le Grand bal : Une soirée grandiose!

Le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke s'apprête à présenter la deuxième édition de l'activité-bénéfice Le Grand bal, édition présentée par Pneus express de l'Estrie, le samedi 9 juin 2018 dès 19 h.

L'orchestre HiFi, composé de 19 musiciens expérimentés, se produira sur scène afin de faire danser les convives pendant plus de trois heures. Plusieurs styles de danse sont au programme, dont le fox-trot, le cha-cha-cha, la valse, la samba, et bien plus!

Les billets sont en vente au coût de 35 \$ au 819 821-5601 ou au secrétariat du Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke.

Présenté par Pneus express de l'Estrie

## Le Grand bal

au profit du Centre communautaire de loisir Sherbrooke



Vivez une soirée de bal durant laquelle 19 musiciens seront sur scène pendant plus de 3 h afin de vous faire danser

Le samedi 9 juin 2018 dès 19 h

Billet 35 \$

En vente au secrétariat du Centre

## Mains et bras de mère

Les doux reposoirs

Langeant la vie

Le frêle souffle

Ma simplicité,

Mon innocence,

Mon dépouillement,

Mon ingénue candeur,

Les emfans de la mère,

Deux mystiques réalités

La jonction et la voie du cœur,

Féériques, festives, délicates paluches,

Les terminaisons des pognes de notre père Adam!

Battoirs de la mère portant, son bébé, tout un symbole.

Le désir et l'envie, la quintessence de la vie, le nourrisson,

L'aspiration d'une vie véritablement accomplie c'est le poupon.

Voici notre fragilité, notre délicatesse, notre intégration ou notre réincarnation.

Le nouveau-né, le doux toucher, l'œuvre d'action de grâce, l'entrée dans la vie!

Je vous rends grâce, mains de la pauvre mère de toujours porter ainsi la vie

Et d'en prendre si souvent soin, éternelles mains des femmes du monde,

Douillettes mains de la mère, voici la reconnaissance de l'humanité,

Grands et petits, riches et pauvres, Blancs ou Noirs, toutes et tous

Nourrissons, nous y sommes passés. Nous y avons séjourné

Merci, mères de porter ainsi le monde depuis toujours.

*Cordiales salutations*



LILIANA  
LEAL

DESIGNER  
GRAPHIQUE

819 580 0222  
lilianaleal.com  
graphiste@lilianaleal.com

## Les plus jeunes se préparent pour quand ils seront grands...

**D**u 4 au 10 avril, l'école internationale du Phare a ouvert grand ses portes aux élèves de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année du primaire des écoles du quartier. Cette expérience, en préparation au passage du primaire vers le secondaire, permet aux élèves de découvrir leur école de quartier et ainsi diminuer le stress associé à cette grande transition qui arrivera plus vite qu'ils ne le pensent. Les élèves peuvent vivre des activités de l'école préparées pour eux, en lien avec la vie dans une école secondaire et les différents programmes qui leur seront offerts. Ils côtoient évidemment des jeunes de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> secondaire, qui les accompagnent dans ces activités et qui peuvent les guider. Finalement, ils ont l'occasion de poser toutes les questions qu'ils ont à l'esprit afin de les rassurer lorsqu'ils termineront leur parcours au primaire et devront faire leurs choix. Au menu : kiosques sur le PEI, le cheerleading, le jeu vidéo et la vie active. Les jeunes ont aussi découvert ce que l'école a à leur offrir au niveau des sciences et des

autres activités parascolaires. Également, tout au long de l'année, d'autres activités sont également offertes afin de favoriser cette future intégration, comme les Portes ouvertes, des conférences de presse au primaire, des visites lors des présentations théâtrales, etc.

Sébastien Lebel, *enseignant*



## Projet intergénérationnel de couture à la Maison des Grands-Parents!



**U**n groupe d'élèves de 5-6<sup>e</sup> années de l'Écollectif a participé à 4 ateliers de couture. Nos généreuses couturières bénévoles, Ginette King et Lucille Fouquet-Robitaille, ont transmis leurs connaissances en couture à ces 6 jeunes consciencieuses! Voici quelques témoignages de ces jeunes apprenties.

« Mon expérience à la Maison des grands-parents a été magique... Je ne peux même pas la décrire tellement j'ai aimé ça! Les grands-parents nous ont accueillies avec gentillesse et générosité. Prêtes à nous transmettre toutes leurs connaissances en matière de couture! Elles nous écoutaient avec attention... Il n'est pas arrivé une

seule fois où nous sommes parties de cet endroit avec un énorme sourire » Maëna.

« Elles étaient vraiment gentilles et elles étaient vraiment bonnes en couture. Avec elles, nous avons appris plein de trucs sur la couture que nous ne connaissions pas avant [...] J'ai vraiment beaucoup aimé l'expérience, car les grands-mamans étaient passionnées et très encourageantes. Si j'avais la chance de revivre une expérience pareille, je le referais sans hésiter! » Béatrice.

### Robes de bal à donner!

Oui!, Oui! vous avez bien lu : des robes de bal à donner!! Nous poursuivons notre projet de remise de tenues de bal! Si vous connaissez

une jeune finissante dans le besoin, n'hésitez pas à lui parler de notre projet! Vous pouvez aussi consulter notre album photos « Robes de bal » sur la page Facebook de la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke. Pour plus d'infos, contactez Élise Chamberland au 819-820-9803 poste 5.





## ■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

1520, rue Dunant

819-569-7923

[www.famillesespoir.ca](http://www.famillesespoir.ca)

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

### Activités chez Famille Espoir pour mai 2018

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

**le jeudi 3 mai** : La situation de la femme en Côte d'Ivoire avec Isabelle Boni, **le jeudi 17 mai** : Herboristerie avec Aurore Boyer et **le jeudi 31 mai** : *Le bonheur*.

**Service de halte-garderie gratuit de 13 h à 15 h.**

**Café-causerie familial** : Parents, enfants et aînés sont les bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café! **De 9 h 30 à 11 h 30, le jeudi matin.**

**Groupe d'achats économiques** : Économies et recettes pratiques de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux soit **le jeudi 10 mai et le jeudi 24 mai**. Une cotisation de 5 \$ est nécessaire.

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

### ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

**Tout commence par la famille!** Lieu d'accueil pour les parents accompagnés de jeunes enfants (0-5 ans). Le but est simple : se rencontrer, se divertir et échanger. Activités mettant de l'avant la relation parent-enfant. **Le vendredi matin de 9 h 30 à 11 h 30.**

**Tout commence avec une chanson!** Partez à la découverte de votre rythme musical pour les enfants âgés de 0 et 5 ans et leurs parents.

**Le vendredi 18 mai de 9 h 30 à 11 h 30 : Éveil musical avec Jeunes Musiciens du Monde.**

**Soirée Cinéma familiale, Le 29 mai à 18 h.**

Inscription au 819-569-7923 poste 103

### ACTIVITÉ JEUNESSE

**Répétition parentale éducative pour enfants de 6 mois à 5 ans :**

Coût minime, profitez-en! Informez-vous à Johanne au 819-569-7923, poste 103.

**Aide aux devoirs et leçons** : Pour les jeunes du primaire, du **mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45.**

Inscription au 819-569-7923, poste 100.

**Une place pour moi** : Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise. C'est une soirée qui t'appartient avec des activités que tu aimes et qui t'intéressent ! **Le mercredi de 18 h à 19 h 45 jusqu'au 23 mai.**

**Jeunes musiciens du Monde** : Cours de musique gratuits (incluant le prêt d'un instrument) pour les jeunes de 6 à 18 ans. Cours de groupe : Chansons, Fanfare, etc. Cours le mardi, mercredi, jeudi entre 16 h et 20 h .

Renseignez-vous auprès de Christine Fortin, directrice au 819-569-7923 poste 104.

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

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

## ■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

991, rue Kingston, Sherbrooke, (Québec) J1H 3S2

Tél. (819) 822-0835

[familleplus@qc.aira.com](mailto: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 \* Pas d'activités le lundi 21 mai \*
- **Semaine sherbrookoise des familles** (du 12 au 20 mai)  
**Fête familiale à Famille Plus** : jeudi 17 mai.
- **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**  
Prémamanche pour les 3 à 5 ans, mercredi et vendredi, groupe fermé.

## ■ CLINIQUE COMMUNAUTAIRE DE CHIROPRATIQUE

En 2018, la Clinique Communautaire de Chiropratique aura lieu les 30 mai, 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

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

**Le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois :**

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

Mme Jacqueline Giroux, présidente au 819.562.5933

**Dîner fête des mères et des pères : 3 mai**

**Élections suivies du dîner de la fin d'année : 17 mai**

■ **SOLIDARITÉ ALIMENTAIRE  
COMMUN'ACTION (SAC)**

Composée de différentes initiatives alimentaires, venez faire vos provisions chez nous! Des petits prix et des solutions pour vos besoins!

Au menu : Formation culinaire, projet de jardinage au balcon, marché Fermier et notre fameuse **Épicerie solidaire** - pour des emplettes à petits prix!!

Venez à notre prochaine ouverture et découvrez comment vous pouvez remplir votre sac!

Ouvert à tous. Familles, enfants, et citoyens de tous horizons sont les bienvenus!

Un espace solidaire à échelle humaine pour mieux vivre ensemble!

Prochaines ouvertures : lundi 7 mai et mercredi 16 mai de 15 h à 19 h au local Commun'Action du Centre Communautaire de Loisirs Sherbrooke, 1010 rue Fairmount.

■ **INTERVENTION DE QUARTIER**

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

**Demande d'aide individuelle, en couple ou en famille**

(Informations, références, écoute)

Du mardi au vendredi

**Sans rendez-vous**

Tous les mardis entre 13 h et 16 h

Tous les jeudis entre 9 h et 12 h

Appelez ou venez nous voir!

**ESPACE CAFÉ (pour adultes)**

*Jeux-art-échange, etc.*

Un mardi sur deux de 10 h à 12 h

*(15 mai, 29 mai)*

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

**LES VENDREDIS ANIMÉS**

Chaque vendredi de 9 h à midi

**ACTIVITÉS VARIÉES GRATUITES!**

Ateliers, jeux de société, documentaires et conférences.

Cafés et collations gratuites!

Programmation disponible au

Centre Communautaire de Loisirs Sherbrooke

819 239-9444

communaction@hotmail.ca

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

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

### Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



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

*Sherbrooke, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus*



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke