



regards

« Ce qui compte à Noël,
ce n'est pas de décorer
le sapin, c'est d'être tous
réunis. »

De Kevin Bright



VOLUME 15 NUMÉRO 10 - DÉCEMBRE-JANVIER 2020-2021

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



VOUS SOUHAITE UN

JOYEUX
NOËL

MERRY CHRISTMAS
FELIZ NAVIDAD

★ عيد ميلاد سعيد ★

FELIZ NATAL
BUON NATALE

聖誕節快樂



LE TRAVAIL COLLECTIF SE POURSUIT!

Soutenir le quartier dans son
processus de rétablissement ...

page 3



L'ESTRIE ENGAGÉE DANS L'ATTEINTE

DE L'ÉGALITÉ ENTRE LES
FEMMES ET LES HOMMES ...

page 4

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
15 JANVIER 2021

Prochaine date de parution
3 FÉVRIER 2021

RÉDACTION

600, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 6G7
Tél. : 819 342-0996

journalregards@gmail.com

PUBLICITÉ

(819) 342-0996
journalregards@gmail.com

ABONNEMENT ANNUEL

POSTAL : 25 \$ / 10 numéros
COURRIEL : 10 \$ / 10 numéros

En partenariat avec :



Corporation Ascot en Santé
info@ascotensante.org
819-342-0996

<https://www.facebook.com/AscotenSante/>

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

Québec

Sherbrooke
Ville de

Arrondissement du Mont-Bellevue



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉTIERS ÉCRIS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :
<https://concertationascotensante.wordpress.com/>

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4950 exemplaires

Distribution : Publisac

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Jn-Guy Saint-Gelais et Line Hogue

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Line Hogue, administratrice; Liliana Leal, 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!

<https://www.facebook.com/JournalRegards/>



NOTE DE LA RÉDACTION



ÉQUIPE DU JOURNAL

JOYEUSES FÊTES

Nous tenons à vous souhaiter un très joyeux temps des Fêtes. Nous sommes conscients que la pandémie et les restrictions liées à la zone rouge risquent de rendre les réunions familiales difficiles, voire impossibles.

Dites-vous que ce n'est que partie remise. Nous pourrions nous coller et nous embrasser à nouveau en 2021. Du moins, c'est à espérer. En attendant, téléphonez-vous, textez-vous et visionnez vos activités sur vos téléphones intelligents ou vos tablettes.

Nous vous invitons à prendre un bon verre de vin ou de cognac à la santé de toute votre parenté. Votre journal vous accompagne dans cette traversée difficile.

Regardons l'avenir avec optimisme et profitons de nos proches dans la chaleur de nos foyers. De très JOYEUSES FÊTES avec de la joie et du plaisir.

Je tiens personnellement à vous témoigner toute ma gratitude

et mes encouragements dans cette épreuve qui met à vif nos nerfs et notre capacité de vivre encabanée. Je veux que vous sachiez que l'équipe du journal continue ses efforts pour vous servir un journal de qualité et de prestige. Votre support est très apprécié.

Ensemble, nous allons réussir à passer au travers de la crise. Nous en rirons dans quelques années et nous en aurons un souvenir vague. Quand vous regardiez en avant il y a cinq ou dix ans, tout vous semblait loin et difficilement accessible. Quand vous regardez aujourd'hui le chemin parcouru, vous réalisez comment le temps est passé vite.

Ce n'est qu'un mauvais rêve qui passe. Regardons l'avenir avec un œil nouveau et rempli d'espoir. Le soleil continue de briller et la joie est en chacun de nous. JOYEUSES FÊTES.

Ça va bien aller ! Au plaisir

Jn-Guy Saint-Gelais,
président



Carrière ÉCONOLITHO imprimerie

D'une qualité et service impressionnant!

- imprimés commerciaux
- service de lettrage
- conception graphique
- estimation gratuite

975-1, chemin Hamel
Sherbrooke, Qc J1R 0P7 | info@imprimeriecarriere.com | 819 569-0219



LE TRAVAIL COLLECTIF SE POURSUIT!



Jérémy GAULIN

Agent de concertation et de coordination, Ascot en Santé

En 2020, les citoyennes, citoyens et partenaires du quartier d'Ascot auront marqué le visage de l'intervention collective pour la Table de concertation Ascot en Santé, notamment par leur résilience et leur engagement. Toutes et tous auront vécu de grands remous personnels, professionnels et collectifs. Malgré tout, la participation du quartier aura été des plus solidaires et ce, dans un esprit de bienveillance.

Des nouvelles de votre Table de concertation!

Pour Ascot en Santé, il était primordial de se rapprocher des besoins immédiats de la communauté afin de bien l'épauler dans les actions qui faisaient du sens pour elle. C'est pour cette raison que nous avons reporté la démarche de planification stratégique et avons déposé un plan d'action 2020-2021 adapté lors de l'Assemblée générale annuelle. Pour la prochaine année, nos priorités seront de **soutenir le quartier dans son processus de rétablissement des impacts de la crise et d'alimenter la liaison avec les citoyennes et citoyens de façon saine et sécuritaire.**

Sur la planche à dessin actuellement ...

Plusieurs projets se poursuivent au sein de la Table de concertation.

Comme toujours, nous souhaitons que ceux-ci soient à l'image du quartier. Nous irons donc à votre rencontre afin de nous aider à orienter les actions en cours et les rapprocher de ce que vous souhaitez voir naître dans votre quartier. Rassurez-vous, nous vous interpellons soit à deux mètres en portant un masque, soit par des moyens de communication « sans-contact » ! Votre santé est importante pour nous et sera protégée en tout temps.

Les travaux en cours actuellement :

- **Place citoyenne** : réflexion et planification de l'ouverture et de la première programmation d'un espace citoyen dans le parc Belvédère ;
- **Rapprochement interculturel** : consultations citoyennes sur le

vivre-ensemble interculturel ;

- **Comité proximité-familles** : déploiement de travailleuses de milieu dans le quartier pour soutenir la population et animer le quartier ;
- **Adaptation COVID** : projets spéciaux adaptés au contexte de pandémie.

En conclusion, je souhaite reconnaître haut et fort le travail dévoué et l'implication sans précédent des partenaires de la Table de concertation durant cette année d'adaptation et de changement. Chacune et chacun ont su innover leurs services afin de continuer à soutenir le quartier et à créer des liens significatifs entre les citoyennes et citoyens!

Au nom d'Ascot en Santé : merci!



LA PANDEMIE NE NOUS ARRÊTE PAS !

Nous sommes prêts à collaborer avec vous pour créer un quartier animé et dynamique !

 /Ascot en Sante

 /Ascot_en_Sante



Jérémy Gaulin
Agent de concertation
developpement@ascotensante.org
819.943.1894



Françoise Doyon-Morin
Agente de projets et de mobilisation citoyenne
info@ascotensante.org
819.342.0996



Marysol Garcia R.
Coordonnatrice | Comité 0-5 ans
comite.05ans@ascotensante.org
819.588.2426



Samira Saad
Agente de liaison | Comité 0-5 ans
larocque.05ans@ascotensante.org
873.200.5613



L'ESTRIE ENGAGÉE DANS L'ATTEINTE DE L'ÉGALITÉ ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES

Six MRC de l'Estrie ont signé une nouvelle entente sectorielle de développement en matière d'égalité entre les femmes et les hommes au montant de 251 000 \$. De ce montant, une enveloppe de 200 000 \$ provient de la Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les femmes et les hommes vers 2021 dont la mise en œuvre est coordonnée par le Secrétariat à la condition féminine.



Cette entente a été rendue possible grâce à un partenariat entre le Secrétariat à la condition féminine, le ministère des Affaires Municipales et de l'Habitation, six des sept municipalités régionales de comté du territoire (du Granit, des Sources, du Haut-Saint-François, Coaticook, Memphrémagog, Ville de Sherbrooke) et ConcertAction femmes Estrie.

ConcertAction femmes Estrie, la table de concertation de défense des droits des femmes, agira en tant que mandataire de l'entente. Les groupes porteurs de projets de l'entente

sont : ConcertAction femmes Estrie, le Centre d'intégration au marché de l'emploi (CIME), Promotion des Estriennes pour initier une nouvelle égalité sociale (PEPINES), la Fédération des communautés culturelles de l'Estrie (FCCE), le Centre des femmes Le point d'ancrage.

ENTENTE SECTORIELLE DE DÉVELOPPEMENT EN MATIÈRE D'ÉGALITÉ ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES DANS LA RÉGION DE L'ESTRIE

Conformément à la Stratégie gouvernementale pour l'égalité entre les femmes et les hommes vers 2021, qui vise à soutenir des projets concrets d'envergure locale, régionale et nationale, le Secrétariat à la condition féminine a procédé à la signature d'une entente sectorielle de développement afin de réaliser des projets en lien avec les orientations suivantes :

- **Orientation 1** : Ensemble pour une socialisation et une éducation égalitaire, sans stéréotypes sexuels et sans sexisme.
- **Orientation 2** : Ensemble pour l'autonomisation économique des femmes.
- **Orientation 3** : Ensemble pour un partage équitable des responsabilités familiales et un meilleur équilibre entre la vie professionnelle, familiale, étudiante, sociale et politique.
- **Orientation 4** : Ensemble pour une approche différenciée selon les sexes en santé et en bien-être.
- **Orientation 5** : Ensemble pour une société sans violence faite aux femmes.
- **Orientation 6** : Ensemble pour la parité dans les lieux décisionnels.

L'égalité entre les sexes est une valeur fondamentale de la société québécoise et un facteur de développement et de prospérité, tant sur le plan économique que social. L'atteinte de l'égalité de fait entre les femmes et les hommes ne serait pas possible sans la contribution de toutes et de tous. La mobilisation de tous est un aspect incontournable tant en ce qui concerne les enjeux d'égalité que la lutte contre la violence faite aux femmes.



ConcertAction
FEMMES ESTRIE



La pandémie de COVID-19 est sérieuse.

Continuez de pratiquer toutes les mesures de santé publique :



Suivez les consignes locales sur les rassemblements.



Pratiquez la distanciation physique.



Lavez vos mains.



Portez un masque.



Restez à la maison si vous avez des symptômes, même légers.



Canada

Téléchargez l'appli Alerte COVID.

Protégeons-nous les uns les autres.
Apprenez-en plus au Canada.ca/le-coronavirus
ou au 1 833 784-4397.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



LE MASQUE N99, INNOVATION SHERBROOKEISE

M.I. INTÉGRATION DE SHERBROOKE EN COLLABORATION AVEC DORMA FILTRATION ET CMRC.



Denyse TREMBLAY

Monsieur Vincent Houle est président de M.I. Intégration depuis 2016. Ils sont experts moulistes et spécialistes en moulage par injection. Cela ne les a pas empêchés de s'ouvrir à d'autres projets en aidant le milieu de la santé durant la Pandémie. Ils fabriquent les premiers masques de protection entièrement conçus et fabriqués au Canada. Un masque avec un filtre 100 % régional N99 canadiens. Sa composition est faite de polymères avec un contrôle du filtre à 99,9 % des particules dans l'air.

La firme s'est adjoint les services du Dr René Caissie, chirurgien maxillo-facial de Montréal. Il exerce actuellement dans sa spécialité en cabinet privé et au centre hospitalier Hôpital Sacré-Cœur de Montréal. Il est important dans la recherche des masques. Il est un élément majeur afin de guider l'équipe vers un meilleur produit qui répond aux besoins hospitaliers. Le Dr René Caissie priorise que le masque N99 soit stérilisable et recyclable.

Contrairement au N95, il peut être désinfecté et porté au moins 30 fois avant d'être recyclé. Ce masque N99 possède 100 % d'efficacité pour filtrer des particules qui sont de la grosseur de la COVID-19. L'une de ses composantes essentielles, le filtre est fait ici à Saguenay par l'entreprise Sefar-BDH. Les efforts sont récompensés par Santé Canada qui leur accorde la licence de production. Dorma Filtration et ses



Monsieur Vincent Houle nous présente le masque N99, à quoi il ressemblera.

partenaires se lancent dans la fabrication avec l'objectif de 200 000 unités par mois à Sherbrooke. Dès décembre, la production devrait doubler et permettre de créer plusieurs emplois.

Y a-t-il plusieurs étapes à la production? «Évidemment, avec beaucoup de détail et de calcul. Nous voulons qu'il ne soit pas lourd, le confort est important. Je vous dirais qu'il pèse environ 110 grammes et mesure 4 pouces maximum. Le coût pourrait varier entre 75 \$ et 85 \$ pour une sécurité frôlant le 100%. Au début, le système de santé sera prioritaire. Ensuite, il sera accessible au domaine industriel et à tous. Les points de vente seront partout comme pour les masques. Une équipe de 12 personnes travaillent depuis le mois de mai sans relâche.»

Il s'agit d'un projet collaboratif avec Dorma Filtration et le Dr René Caissie pour créer un masque à grande échelle. Notre objectif est de lutter contre le coronavirus qui a pris la planète en otage. Bravo à une entreprise locale

qui n'a pas peur de relever les défis que cela comporte. Les fabricants espèrent percer le marché américain. L'entreprise M.I Intégration compte 175 employés répartis en trois usines, dont deux sont situées au Mexique. L'entreprise transformera son entrepôt du boulevard Industriel à Sherbrooke pour y installer sa production.

À travers cette pandémie, les entreprises se donnent la main, s'entraident et s'unissent pour aider le milieu de la santé, trouver des solutions pour sauver et protéger le plus de personnes. Nous vivons un drame planétaire dont on ne connaît pas la suite, ni ce que sera demain. Un cadeau pour le milieu de la santé qui rendra leur travail plus confortable étant donné toutes les contraintes qu'ils rencontrent. Les défis sont de taille. En cette période des fêtes cette année, ce sera le cadeau idéal avec la réalité que nous vivons. Encourageons le local qui nous donne le meilleur d'eux.



STATION DE POMPAGE MONTANTE : SEULE STATION OFFICIALISÉE DE SHERBROOKE



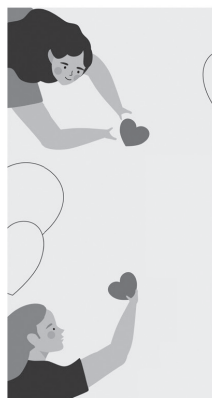
Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke
Gérard COTÉ
Société d'histoire et du
musée de Lennoxville-Ascot

Cette station de pompage d'eau potable est mise en service en 1992 par la municipalité d'Ascot. Elle avait été planifiée en février par le conseil municipal dans les plans et devis pour la construction du réseau d'aqueduc de la rue Montante. Elle est alors construite de façon souterraine au 2491 de la rue Montante, dans une courbe près de la limite de Rock Forest à l'époque et à l'ouest de l'intersection de la rue des Appalaches. Seulement deux tuyaux sortant de terre en bordure nord de la rue signalent sa présence. Le nom de la station n'est cependant



Photo : courtoisie de la municipalité d'Ascot

formellement attribué que le 4 juin 2001 par le conseil municipal d'Ascot. Le toponyme est officialisé par la Commission de toponymie du Québec, le 25 octobre 2001. Grâce à l'initiative de l'ancienne municipalité d'Ascot, c'est la seule station de pompage dont le nom est officialisé de tout le territoire de la ville de Sherbrooke.



En ces temps très particuliers que nous traversons, nous souhaitons saluer nos bénévoles.

La pandémie ne vous a pas empêché de poursuivre votre engagement bénévole. Au cours de la dernière année, nous avons été témoins de vos actions innovantes, empreintes de compassion. Nous tenons à vous témoigner toute notre gratitude pour le dévouement dont vous avez fait preuve en ces temps singuliers. Merci de vous investir dans votre communauté; celle-ci a besoin de vous. Mais surtout, n'oubliez pas de prendre soin de vous.

Nous vous remercions sincèrement,



Chantale L'Espérance
Présidente de
l'Arrondissement
des Nations



Marc Denault
Conseiller municipal,
district du Golf



Évelyne Beaudin
Conseillère municipale,
district du Carrefour



Paul Gingues
Conseiller municipal,
district de l'Université



Karine Godbout
Conseillère municipale,
district d'Ascot



L'ÉVEIL À LA LECTURE ET À L'ÉCRITURE EN HIVER

L'hiver, il y a de la neige, on peut écrire avec des craies ou de la peinture dans la neige. On peut faire un bonhomme de neige et chanter une chanson d'hiver comme :

VIVE LE VENT, VIVE LE VENT, VIVE LE VENT
D'HIVER

QUI S'EN VA SIFFLANT, SOUFFLANT, DANS LES
GRANDS SAPINS VERTS

OH! VIVE LE TEMPS, VIVE LE TEMPS, VIVE LE
TEMPS D'HIVER

BOULE DE NEIGE ET JOUR DE L'AN ET BONNE
ANNÉE GRAND-MÈRE



La plupart du temps les enfants aiment chanter. Les comptines, les chansons préparent à la lecture et à l'écriture. Les comptines et les chansons mettent l'accent sur les sonorités et le rythme des mots. Ainsi, elles facilitent le développement de la conscience des syllabes et des sons dans les mots ce qui est essentiel pour apprendre à lire et à écrire. Chantez dans la langue que vous vous sentez à l'aise. Chantez ce qui vous plaît.

Sinon à l'intérieur l'hiver, on peut préparer des cartes à quelqu'un qu'on aime et lui envoyer par la poste. On peut emprunter des livres à la bibliothèque et les regarder au chaud. On peut suivre une recette pour se faire des biscuits ou des soupes. On peut s'amuser tout en apprenant que l'écrit c'est plaisant!

VIVE L'HIVER, VIVE L'HIVER, VIVE L'ÉCRIT L'HIVER

#MERCIAUXBÉNÉVOLES
5 DÉCEMBRE 2020 - JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

Un SUPER MERCI aux bénévoles qui
gravitent autour du journal
communautaire *REGARDS*.

À toutes et tous les bénévoles
d'Ascot en santé, MERCI pour tout
ce que vous faites.

« VOIS COMME CETTE PETITE CHANDELLE RÉPAND AU
LOIN SA LUMIÈRE ! AINSI RAYONNE UNE BONNE ACTION
DANS UN MONDE MALVEILLANT. »
WILLIAM SHAKESPEARE



BESOIN DE PARLER ? JE SUIS LÀ POUR VOUS ÉCOUTER !

Pour certains, le temps des fêtes est synonyme de réjouissance, mais pour d'autres, cela peut être une période plus difficile.

Si vous avez le cœur gros face à l'approche des Fêtes et que vous vivez du stress, de la solitude ou de l'incertitude en lien avec une situation particulière, DIRA-Estrie offre un service de travail de milieu pour les aînés de 65 ans et plus dans les arrondissements **Des Nations** et de **Fleurimont**.

Le travailleur de milieu est présent pour écouter les aînés, les informer, les référer et les accompagner selon leurs besoins vers les bonnes ressources de la communauté.

Notre travailleur de milieu, Mathieu, est en poste pour les aînés qui ont besoin :

D'écoute, besoin de ventiler (peu importe leurs besoins)

De l'aide pour trouver les bonnes ressources pour leurs besoins, du référencement et de l'accompagnement.

N'hésitez pas à référer et à en parler aux aînés de votre entourage.

Coordonnées :

Mathieu Schommer

Travailleur de milieu auprès des aînés

DIRA-Estrie

Téléphone : 873-662-1610

Courriel : itmav@dira-estrie.org

Service gratuit grâce au soutien financier du secrétariat aux aînés

Gouvernement du Québec.



ON VEUT VOUS FAIRE RAYONNER!

En 2020, *Regards* veut faire connaître à ses lecteurs les organismes et les gens qui œuvrent dans le quartier.

Organismes communautaires, commerçants, clubs sportifs, associations étudiantes ou institutions privées, on veut vous faire RAYONNER!

Présentez-nous votre équipe, votre vision, votre programmation, vos nouvelles couleurs ou vos projets à venir pour la communauté.

On veut vous CONNAÎTRE!

Avec votre collaboration, un cahier spécial de 4 pages sera réalisé pour vous au coût de 500 \$. Seront inclus :

- ▼ Rédaction du contenu;
- ▼ Mise en page;
- ▼ Visibilité de votre organisation pendant un ou deux mois dans le journal *Regards*;
- ▼ PDF du cahier spécial réutilisable pour d'autres fins de promotion.

Pour plus de détails ou pour réserver votre cahier publicitaire, contactez l'équipe du journal *Regards* :
Tél. : 819 342-0996
journalregards@gmail.com



VIVRE ENSEMBLE EN COLLECTIVITÉ

Un projet qui promeut le vivre ensemble sur le territoire Ascot en santé-Communauté des Grands-monts et du Phare.

Déposé auprès du Ministère de l'immigration, de la francisation et de l'intégration du Québec(MIFI), dans le cadre du programme Mobilisation-Diversité, le projet *Vivre-ensemble en collectivité* est une initiative de la Coopération de développement communautaire de Sherbrooke(CDC) à travers la démarche collective de l'initiative sherbrookoise en développement des communautés(ISDC).

A titre de rappel, la CDC regroupe les organismes communautaires œuvrant dans différents secteurs d'activité en vue d'assurer la participation active du mouvement communautaire au développement social et économique du milieu sherbrookois.

L'initiative sherbrookoise en développement des communautés (ISDC) est un vaste réseau de partenaires dont la Ville de

Sherbrooke, le CIUSSS-CHUS, la Commission scolaire de la région de Sherbrooke et Sherbrooke Ville en santé. L'ISDC qui soutient les tables de quartier, a pour mission un impact structurant sur le développement et la vitalité des communautés afin d'améliorer la qualité et les conditions de vie de la population sherbrookoise.



La Communauté Ascot en santé, des grands-Monts et du Phare peut se targuer de bénéficier d'une table de quartier dynamique. Cette instance de concertation intersectorielle qui regroupe les acteurs du quartier (communautaires, institutionnels, politiques, privés et les citoyens) grâce à une planification stratégique

bien orchestrée, offre sur le territoire une panoplie d'activités qui permettent aux habitants de *s'Ascot'oyer et de changer le monde.*

Le projet *Vivre ensemble en collectivité* a pour objectif, par le biais d'une consultation, de mobiliser les citoyens afin qu'ils proposent des activités de rapprochement interculturel dont ils seront les acteurs. Un volet du sondage permettra également de proposer une série d'actions intégrées pour favoriser le rapprochement interculturel et agir sur des enjeux en lien avec l'intégration des personnes immigrantes, la richesse de ce quartier. Deux activités proposées par les citoyens seront organisées sur le territoire.

Malgré la pandémie qui a déstabilisé la programmation des activités des différents organismes et d'Ascot en santé, le projet *Vivre ensemble en collectivité* s'active dans l'ombre et se déploiera bientôt avec la reprise de la vie culturelle que les citoyens appellent de tous leurs vœux.



Immigration,
Francisation
et Intégration

Québec



ISDC

Initiative sherbrookoise
en développement
des communautés



Ascot
en Santé



CONCERTATION
école LaRocque-
COMMUNAUTÉ



LES MINISTRES JEAN BOULET ET FRANÇOIS BONNARDEL DÉSIGNENT LES PORTE-PAROLE DE LA RÉGION DE L'ESTRIE

Dans le cadre de la 24e édition des prix Hommage bénévolat-Québec, M. Jean Boulet, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale et ministre responsable de la région de la Mauricie et M. François Bonnardel, ministre des Transports et ministre responsable de la région de l'Estrie, incitent le plus grand nombre de personnes à soumettre une candidature.

Remises par le gouvernement du Québec, ces distinctions visent à souligner l'engagement extraordinaire de bénévoles et d'organismes de toute la province qui, par leur implication, font une réelle différence dans leur communauté.

Cette année, un prix spécial sera remis. Il s'agit du prix « Actualité », qui permettra de reconnaître le travail de bénévoles qui ont œuvré dans le cadre de la crise sanitaire liée à la COVID-19.

FAITS SAILLANTS :

- Il est possible de soumettre des candidatures dans trois catégories : **Jeune bénévole – Prix Claude-Masson**, qui vise à souligner l'engagement **bénévole** de personnes âgées de 14 à 35 ans, **Bénévole**, qui vise à rendre hommage à des personnes de 36 ans ou plus, et **Organisme**, qui vise à reconnaître l'action d'organismes à but non lucratif qui soutiennent l'engagement bénévole au sein de leur communauté. De plus, un prix spécial sera remis à un ou une jeune bénévole pour son apport dans le domaine de la **communication**.

- Un prix spécial, le prix « Actualité », permettra de reconnaître le travail de bénévoles dans le cadre de la pandémie. Deux lauréats seront sélectionnés dans les catégories **Jeune bénévole** et **Bénévole**, pour lesquelles il sera possible de soumettre des candidatures.
- Un comité de sélection choisira une quarantaine de lauréates et lauréats.
- La période de mise en candidature prendra **fin le 5 décembre**, qui correspond à la Journée internationale des bénévoles.
- La cérémonie pour la remise des prix aura lieu au printemps 2021.
- Pour obtenir plus d'information ou pour soumettre une candidature, visitez le site Internet à ditesluimerci.gouv.qc.ca.
- Compte tenu de la COVID-19, pour obtenir plus de renseignements, vous pouvez communiquer avec le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales à l'adresse suivante : sacais.supporthbq@mtess.gouv.qc.ca.
- Collaborateurs essentiels aux prix Hommage bénévolat-Québec : le Réseau de l'action bénévole du Québec, la Fédération des centres d'action bénévole du Québec ainsi que les porte-parole régionaux.



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.

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

Gens d'affaires, annoncer dans Regards vous intéresse?

N'hésitez pas à nous contacter

Téléphone : 819 342-0996 | Courriel : journalregards@gmail.com

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse : centredecrise.ca/listecentres
- **Tel-Aide**
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101
- **Écoute Entraide**
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)

Quebec.ca/allermieux

 Info-Social 811

Québec 



CAS VÉCU D'ARNAQUE DE FAUX PRÊTEUR L'ACEF INVITE LA POPULATION À LA PRUDENCE.

Dans la foulée d'une mise en garde publiée par l'Office de la protection du consommateur (OPC) et l'Autorité des marchés financiers (AMF), l'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie (ACEF Estrie) invite la population à se méfier des prêteurs trouvés sur Internet.

L'ACEF Estrie a en effet reçu un consommateur victime d'une telle arnaque. Son histoire peut aider d'autres consommateurs à ne pas tomber dans le panneau. Il s'agissait de "Crédit solution plus", mais nous pouvons supposer qu'il y a plusieurs fraudeurs et plusieurs "noms d'entreprises" utilisés.

Voici donc le cas en question. Le consommateur avait trouvé le prêteur « Crédit solution plus » sur Internet et avait demandé un prêt. La supposée entreprise avait accepté d'accorder un prêt au taux avantageux de 4%, et envoyé un contrat par texto puis demandé au consommateur de payer des frais de notaire avant de verser le montant du prêt. Il y avait un problème

technique (probablement planifié) pour ce versement, et comme c'était pressant, l'entreprise a indiqué par texto au consommateur de faire un virement bancaire directement dans le compte du notaire. Une fois ce virement effectué, le faux prêteur a demandé des frais pour l'assurance-prêt, conditionnel au versement du prêt. C'est cette 2e demande qui a mis la puce à l'oreille du consommateur.

Celui-ci est venu à l'ACEF Estrie, dans le but de voir s'il pouvait annuler le contrat de crédit, qu'il croyait encore valide à ce stade. Nous avons alors fait des vérifications : "Crédit solution plus" a un site internet, mais pas de permis de prêteur de l'OPC, ni d'enregistrement au Registre des entreprises du Québec. Le "supposé notaire" à qui l'argent a été versé n'est pas inscrit à l'Ordre des notaires. Et le "contrat" d'assurance-prêt envoyé était bidon aussi, avec un autre nom d'une "supposée notaire" non inscrite à l'Ordre des notaires.

Le consommateur s'est donc bel et bien fait arnaquer d'un montant d'environ 700 \$ et le montant

aurait été plus élevé s'il avait payé la « supposée assurance-prêt » de 1 400 \$. Par ailleurs les fraudeurs ont maintenant ses informations personnelles, incluant ses coordonnées bancaires!

La morale de l'histoire : ne JAMAIS VERSER D'ARGENT avant un prêt, et faire les vérifications (entre autre que le prêteur a un permis de l'OPC) avant de communiquer vos informations personnelles en vue de conclure un prêt. Il faut aussi savoir qu'avec un virement bancaire, vous n'avez pas de possibilités de ravoir votre argent. En tout temps, surtout lors de transaction à distance, un paiement par carte de crédit vous protège mieux, par un recours appelé "rétrofacturation". Paypall offre aussi certaines protections.

Pour information

Sylvie Bonin
Coordonnatrice ACEF Estrie
819-574-5198



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.



LE JOURNAL A BESOIN DE VOUS

Votre journal communautaire REGARDS a besoin de bénévoles pour combler quatre (4) postes disponibles au Conseil d'administration du journal. Le CA se réunit de 4 à 6 fois par année pour environ 2 h à chaque rencontre.

Les personnes intéressées n'ont qu'à communiquer avec le journal ou écrire à sialeg@videotron.ca ou téléphoner au 819.565.4078

JOIGNEZ UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE



Jean Coutu

**François Maltais, Alexandra Allie
et Guillaume Beauregard**

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 21 h

Samedi 8 h 30 à 20 h

Dimanche 9 h à 20 h



**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 Photopies



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE DE L'ESTRIE (RRCSSME)

Les 24 membres du regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie (RRCSSME) tiennent à s'adresser à la population estrienne et faire connaître leur position face aux différents propos et réactions entendus dans l'espace public suite à la tragédie de Québec

Sherbrooke, vendredi le 6 novembre 2020 - Depuis 1998, les membres du RRCSSME qui œuvrent dans les neuf (9) MRC (réseaux locaux de services en santé de l'Estrie) font la promotion d'une offre de services de crise bonifiée sur leur territoire. Ainsi, les personnes en perte d'équilibre émotionnel et social recevraient les services dont elles ont réellement besoin au moment opportun et dans l'endroit le plus approprié pour leurs besoins. Un centre de crise communautaire pour accueillir ces personnes doit être mis sur pied rapidement. Celui-ci viendrait s'ajouter à une offre de services déjà existante qui agit en amont. Cette offre communautaire sous-financée en Estrie vise à prévenir l'émergence de situations de crise en forte augmentation.

Les 24 organismes communautaires membres sont des lieux qui participent activement à la transformation sociale afin que

chacun puisse y trouver sa place. Les personnes marginalisées peinent à se sentir accueillies dans leur diversité au sein de nombreuses communautés. Remplir sa vie de rêves, d'objectifs, de défis et de relations interpersonnelles enrichissantes permet de se construire et de se sentir plus fort face aux obstacles que la vie nous amène. Se sentir inclus comme une citoyenne ou un citoyen actif permet un équilibre de vie plus sain et valorisant, ce qui atténue les symptômes lors de période de déséquilibre.

La majorité de nos membres offre des milieux de vie où se côtoient, au quotidien, de nombreuses personnes qui expérimentent des problématiques diverses de santé mentale, et ce, sans actes de violence. Nos organismes membres offrent des milieux sécuritaires et sécurisants où les épisodes de violence physique sont des exceptions et ne reflètent en rien l'image stigmatisante véhiculée au cours des dernières semaines.

Nous travaillons aussi à développer des communautés à cette image. Voici quelques exemples mis de l'avant par les organismes membres pour y arriver : Des activités sont créées pour briser l'isolement et s'entraider afin de tisser un réseau

social qui détermine la qualité de notre santé mentale. Des espaces d'expression des compétences citoyennes sont mis en place. Des hébergements sécurisants et convenables permettent de pouvoir se mettre en action sans devoir constamment se soucier de dormir au chaud ou chez des inconnus.

L'insertion au travail est utilisée comme outil pour développer un sentiment d'utilité sociale et un pouvoir d'agir sur sa vie. Des luttes sont menées afin d'éradiquer la pauvreté et les conséquences de celles-ci chez les personnes touchées : sentiment chronique de survie, état de détresse psychologique, etc.

Il est urgent d'agir pour doter l'Estrie d'un Centre de crise communautaire et de bonifier l'apport des organismes communautaires en santé mentale en Estrie, comme il est urgent d'agir sur les déterminants sociaux de la santé mentale au Québec en commençant par la sécurité financière.





LE TEMPS DES FÊTES



Jn-Guy **SAINT-GELAIS**

Surveillant de quartier
Arr. du Mont-Bellevue

L'équipe de la Surveillance de quartier veut vous souhaiter un très JOYEUX TEMPS DES FÊTES. Que, malgré la pandémie et ses restrictions, vous puissiez passer du bon temps avec vos voisins, vos amis et vos parents ... mais pas tous en même temps dans votre famille. Nous prendrons un verre à votre santé.

Cependant, vous devrez penser à la sécurité de vos lieux de résidence. Les envieux et les voleurs ne prennent pas de congés, surtout dans le temps des FÊTES. Vous

devez continuer d'être prudents et attentifs à vos biens.

N'exposez pas trop vos cadeaux sous le sapin ou devant vos fenêtres. Ne laissez pas d'invitations à venir voir et partager vos emplettes des fêtes. Gardez une petite gêne. Ne mettez pas tout à la vue des passants.

Si vous devez vous absenter, avisez vos proches ou vos amis pour qu'ils surveillent votre logement ou votre maison. La sérénité est une suite de petites attentions. N'oubliez pas que les réclamations à l'assureur peuvent entraîner des augmentations de primes.

Avec la pandémie, les vols dans les résidences sont plus ciblés. Les

voleurs surveillent un peu plus les déplacements des résidents et profitent de vos absences pour visiter les lieux. Si vous voulez passer de joyeux temps des fêtes, soyez prudents et attentifs.

Aidez vos voisins et vos amis. L'entraide est une arme essentielle dans la lutte contre le crime. Levons nos verres à votre santé!

Ça va bien aller ! Au plaisir.

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



L'équipe du journal
vous souhaite
de très Joyeuses Fêtes





Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

C'est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

[Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)

 Info-Social 811

Votre
gouvernement

Québec 



LA BIENVEILLANCE POUR PRÉVENIR LA MALTRAITANCE

La bienveillance est un des éléments de prévention contre la maltraitance envers les aînés. Cela se caractérise par des gestes et des attentions du quotidien envers soi et envers autrui : reconnaître nos besoins et les combler, reconnaître nos limites et notre pouvoir, développer la bienveillance envers l'autre.

Bienveillance envers soi : besoin de sécurité et de protection

« Réjeanne, c'est ma voisine et mon amie. Je la connais depuis douze ans. Elle est gentille, on joue aux cartes ensemble. Ça fait passer le temps et on jase. Depuis quelques mois, elle a commencé à me demander de l'argent parce qu'elle dit avoir plus de dépenses et que c'est difficile pour elle de payer ses choses. Au début, ça ne me dérangeait pas, et je me disais que les amies c'est fait pour ça. En plus, ça la mettait de bonne humeur et elle venait plus souvent me voir.

Maintenant, ça commence à me stresser. J'ai été voir mon compte bancaire et je n'ai presque plus d'économies. Moi qui devais faire réparer mon auto bientôt... Je n'ose pas lui dire que je ne peux plus lui donner d'argent, j'ai peur qu'elle ne veuille plus me parler. C'est ma seule amie. Je ne sais pas quoi faire. J'en ai parlé à mon concierge et il m'a donné le numéro de DIRA-Estrie. Je vais essayer de leur en parler. »

Se sentir en sécurité et protégé peut avoir une influence sur notre santé mentale et notre santé physique. Prendre le temps de déterminer ce qui nous sécurise dans notre environnement peut ainsi renforcer notre sentiment de protection et favoriser une meilleure qualité de vie. Pour ce faire, des organismes tels que DIRA-Estrie peuvent vous aider à apporter les changements nécessaires.

Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin ? Renseignez-vous à **DIRA-Estrie**, Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance, au **819-346-0679** pour savoir ce que nous pouvons faire pour vous aider. Service gratuit et confidentiel.



DIRA-Estrie

Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance

Carrefour des aînés

300, rue du Conseil, bureau 337

Sherbrooke (Québec) J1G 1J4

819-346-0679



Chers bénévoles,

Avec votre dévouement, vous illuminez notre Québec et c'est le plus beau cadeau que vous pouvez nous offrir. Du fond du coeur, nous vous disons MERCI!

Découvrez nos initiatives pour souligner la Journée internationale des bénévoles sur rabq.ca.





1^{ER} DÉCEMBRE, JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE VIH/SIDA

SAVIEZ-VOUS QUE LE VIH PEUT ÊTRE INTRANSMISSIBLE?

En effet, la personne vivant avec le VIH qui prend un traitement de façon adéquate et continue **ne peut pas transmettre le VIH**. L'objectif du traitement est de diminuer la charge virale afin de la rendre indétectable. Une fois celle-ci indétectable, le virus devient intransmissible. Que ce soit par le biais de relations sexuelles, contact sang à sang, le VIH ne peut pas être transmis lorsqu'il y a un traitement antirétroviral et une charge virale indétectable. Il est toutefois recommandé de se protéger lors de relations sexuelles pour prévenir le risque de contracter d'autres infections transmissibles sexuellement et/ou par le sang.

SAVIEZ-VOUS QUE LE STATUT VIH EST CONFIDENTIEL?

Effectivement, les droits des personnes vivants avec le VIH sont

bafoués lorsqu'il y a divulgation de leur statut sans leur consentement. Il en est de leur droit de choisir à qui et à quel moment ils désirent dévoiler leur statut, puisqu'il n'y a pas de risque de transmission du VIH dans les activités de la vie quotidienne. Les personnes vivant avec le VIH sont tenues de divulguer leur statut lorsqu'ils ont une relation non protégée et une charge virale détectable.

À noter qu'il n'est pas nécessaire de divulguer un statut positif pour un entretien d'embauche, pour faire du bénévolat, pour les rendez-vous chez certains professionnels de la santé car les mesures de protection universelles sont là pour assurer la sécurité des travailleurs, l'efficacité de ces mesures est indéniable.

L'ARCHE de l'Estrie est un organisme qui vise à soutenir et accompagner les personnes vivant avec le VIH tout au long de leur vie. Parmi ses services, il y a l'intervention psychosociale, l'accompagnement dans diverses démarches, le transport aux rendez-vous médicaux, la défense de droit et la promotion de saines habitudes de vie. Services gratuits et confidentiels.

Que vous soyez une personne vivant avec le VIH ou un proche et que vous désirez de plus amples renseignements, l'équipe de l'ARCHE est là pour vous.

Savez-vous que l'ARCHE est à la recherche de bénévoles pour effectuer les transports médicaux de ses membres. Avis aux intéressés. Contactez-nous pour plus d'informations.

N'hésitez pas à nous contacter au 819-569-7424.

intervention@archedelestrie.org

www.archedelestrie.org





MISE EN GARDE

CONTRE DE FAUX PRÊTEURS D'ARGENT

Québec, le 3 novembre 2020. – L'Autorité des marchés financiers (AMF) et l'Office de la protection du consommateur (OPC) mettent la population en garde contre de faux prêteurs d'argent, qui utilisent les médias sociaux pour recruter leurs « clients ». Ils font miroiter des offres de prêts personnels, de prêts auto ou de prêts hypothécaires à des taux très avantageux, un stratagème pour exiger quelques milliers de dollars en frais divers, payables à l'avance par virements. Ils recueillent au passage des renseignements personnels hautement sensibles, comme les coordonnées bancaires des emprunteurs.

Les fraudeurs prétendent être affiliés à des institutions financières reconnues. Souvent, leur nom affiché ne correspond à aucune dénomination sociale enregistrée au Québec. Leur site Web peut être hébergé à l'extérieur du Québec.

Bien entendu, ces organisations ne disposent pas du certificat ou du permis requis, selon le cas, par l'Autorité ou par l'OPC.

SE PROTÉGER

Les consommateurs ne devraient jamais solliciter un emprunt auprès d'une personne ou d'une organisation sans faire de vérifications. À l'exception des grandes institutions financières, les entreprises qui offrent des prêts d'argent doivent être titulaires d'un permis de l'OPC et celles qui font du courtage hypothécaire, d'un certificat de l'Autorité. Qu'il s'agisse d'un prêteur ou d'un courtier, il ne devrait jamais être question de payer de frais à l'avance lorsque l'on cherche à emprunter. Surtout, dans quelque situation que ce soit, on ne devrait jamais faire de virement bancaire à une entreprise ou à un individu, à moins de n'avoir aucun doute sur son honnêteté.

La COVID-19 cause des difficultés financières accrues à bon nombre de personnes. Des fraudeurs tentent d'abuser de leur vulnérabilité en offrant du financement ou des conseils en lien notamment avec les problèmes d'endettement. L'Autorité et l'OPC recommandent aux citoyens la plus grande prudence. Ils rappellent que les associations de consommateurs, regroupées sous le site ToutBienCalcule.ca, peuvent offrir des services-conseils gratuits et confidentiels aux personnes qui ont des difficultés liées à leurs finances personnelles.

Les consommateurs peuvent dénoncer à l'Autorité ou à l'OPC les entreprises qui offrent illégalement du crédit. Celles qui commettent de la fraude doivent être rapportées à la police ou au Centre antifraude du Canada.



Joyeuses
Fêtes

Les membres du conseil municipal de la Ville de Sherbrooke se joignent à moi pour vous souhaiter de joyeuses Fêtes et une année 2021 empreinte de paix, de santé et de joie.

Steve Lussier,

maire de Sherbrooke





ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

991, Kingston, Sherbrooke (Québec) J1H 3S2

Tél. (819) 822-0835

Site internet : www.familleplus.ca

Suivez-nous sur Facebook! Famille Plus

- Famille Plus offre les services aux familles ayant des enfants de 5 ans et moins.
- Cotisation familiale annuelle de 10 \$ est exigée. La carte de membre est valide du 1er avril au 31 mars de l'année suivante.
- Activités gratuites (sauf pour la halte-garderie).

ACTIVITÉS FAMILIALES :

Lundis animés (9 h à 11 h) :

Inscription obligatoire sur <https://www.gorendezvous.com/fr/FamillePlus/>

Nous sommes de retour au Centre multi-loisirs! (adresse : 1010 rue Fairmount, Sherbrooke). Nous serons dans le local Rond-point/Transit, toujours au dernier étage.

Venez nous rejoindre pour différentes activités. Avant-midi varié avec chanson, histoire, bricolage, jeux libres et jasette entre parents.

Mardis (9 h à 11 h) : Groupe complet

Sortie familiale en alternance avec Parents positifs (Y'APP - Y'a personne parfaite).

Parents positifs (Y'APP - Y'a personne parfaite): Découvrons des façons positives d'agir en tant que parent. Venez discuter entre parents de différents aspects de la vie de famille: la discipline, le sommeil, l'alimentation, la coparentalité, les étapes de développement, etc.

ACTIVITÉS PARENTS :

Jeudis-Matinées-Parents

Réservations le lundi entre 9 h-12 h (Si lundi est un jour férié, S.V.P. nous contacter mardi entre 9 h -12 h)

Les Jeudis-Matinées-Parents sont une occasion d'échanges entre parents. Cela peut être aussi de prendre du temps pour soi, de se ressourcer, d'avoir du plaisir. Pour en savoir plus, venez vivre une Matinée-Parents avec nous.

Plusieurs thèmes abordés: Journal créatif; D'ici et ailleurs; Café-rencontre parents; etc.

La halte-garderie du jeudi matin est réservée gratuitement aux parents qui assistent aux Matinées-Parents, de 9 h à 11 h.

PRÉ-MATERNELLE : Groupe complet

Une programmation qui a pour but de développer les capacités linguistiques, intellectuelles, affectives, sociales, morales et physiques des enfants.

HALTE-GARDERIE :

Réservations le lundi entre 9 h à 12 h (Si lundi est un jour férié, S.V.P. nous contacter mardi entre 9 h à 12 h) Mercredis, Jeudis, Vendredis de 8 h à 16 h 30 pour enfants de 18 mois à 5 ans.

FÊTE FAMILIALE DE NOËL :

Date et heure : Samedi le 5 décembre 2020, dès 9 h

Lieu : Centre Julien-Ducharme, Salles 211-212-213 (adresse: 1671, chemin Duplessis, Sherbrooke)

À apporter : votre collation, votre gourde d'eau

Coût : Gratuit.

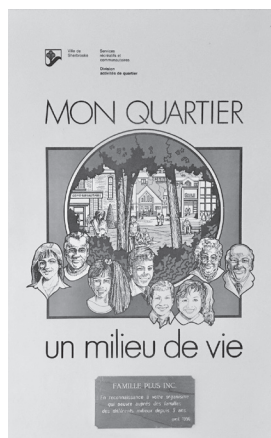
Famille Plus se charge des cadeaux pour les enfants et des petites gâteries.

Réservation au plus tard le 20 novembre 2020.

Au plaisir de vous accueillir,

L'équipe de Famille Plus

Prenez note que l'organisme sera fermé du 21 décembre 2020 au 4 janvier 2021 inclusivement.





INTERVENTION DE QUARTIER

1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9
Notez que nous sommes fermés le lundi

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



VOUS SOUHAITEZ PARLER À UN INTERVENANT?

Vous vivez une situation difficile?

- Difficultés familiales
- Deuil
- Stress
- Rupture
- Difficultés financières
- Etc.

Conseils, références et soutien

Vous pouvez contacter l'intervenante de quartier
pour prendre un rendez-vous
819-578-9336 ou 819-570-4000

VOUS SOUHAITEZ PARLER À UNE INFIRMIÈRE?

- Contraception
- ITSS
- Pédiculose (poux)
- Arrêt tabagique
- Multivitamines pour femmes enceintes ou désirant le devenir
- Tous autres problèmes ou questions sur votre santé, orientation vers les ressources appropriées au besoin.

Pour clientèle sans médecin de famille, sur rendez-vous seulement

Pour prendre rendez-vous : 819-780-2220 # 48140

**En tout temps, 24h/ 24h,
vous pouvez communiquer avec un intervenant psychosocial en composant le 811 option 2**



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