

WATERLOO • SHEFFORD • ST-JOACHIM • WARDEN

SEPTEMBRE 2013
Volume 10 - No 9

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

**2013 marque le 60^e anniversaire
de la fin de la Guerre de Corée**

**HOMMAGE AUX
VÉTÉRANS**
À lire en page 4



Évaluation GRATUITE!

VITTORIA TASSONE

Courtier immobilier agréé

514-475-2121

vittoria.tassone@gmail.com

www.vittoriatassone.com

VOUS AVEZ UN PROJET IMMOBILIER?

ACHETER • VENDRE • LOUER • CONSTRUIRE

**J'HABITE / I LIVE
WATERLOO**

Century 21

ACTION
Agence Immobilière



Nous acceptons les pré-arrangements d'ailleurs

Contactez-nous pour plus d'informations



450 539-5551 • 1 888 367-8471 • 5140, rue Foster, Waterloo J0E 2N0
www.lesieur.ca • Le meilleur service au plus bas prix!



**Claude
Daigneault**

La technologie a envahi nos vies et ce n'est que le début. Une étude récente publiée par la prestigieuse université Harvard fait état d'un nouveau syndrome qui serait un peu le cousin du déficit d'attention et qui serait causé par une surcharge du cerveau. La technologie qui devait nous diriger vers une société de loisirs a exactement l'effet contraire sur notre bien-être en nous bombardant d'informations sous toutes ses formes. Le stress qui s'ensuit peut facilement se transformer en détresse à moins que l'on puisse identifier les signes précurseurs et pouvoir les gérer. Prenons le cas d'Isabelle. Deux enfants d'âge scolaire, un emploi à temps plein obligatoire pour payer la grosse maison de banlieue. Levée à 05h30, elle habille les enfants qui ressentent le stress de la journée qui s'annonce et rechignent. Ensuite c'est le petit déjeuner, elle sécurise les enfants dans leur siège d'auto, s'installe au volant et hop à la garderie en vitesse. Retour dans l'auto, Isabelle saute sur son téléphone pour prendre ses messages téléphoniques, visionner ses courriels et bien souvent, partage son attention entre l'écran de son cellulaire et la route. Elle arrive au travail et c'est un feu roulant incessant d'information qu'elle doit traiter toute la journée. À travers tout ça, il y a les loisirs des enfants, les rendez-vous chez le dentiste, le médecin et l'orthopédiste qu'il faut planifier. De retour du travail vers la garderie, Isabelle pense à ce qu'elle va préparer pour le souper. Et surtout, ne faut pas qu'elle arrive en retard à la garderie pour reprendre les enfants car ce sera \$5.00 de pénalité pour chaque minute de retard. Une pénalité qu'elle n'a pas les moyens de se payer. Jour après jour, c'est le même rythme infernal et tranquillement le stress se transforme en détresse.

C'est devenu une vraie épidémie dans notre société. Quelles sont les symptômes de cette surcharge du cerveau qui transforme le stress en détresse? Isabelle a de plus en plus de difficultés à se concentrer et elle est facilement distraite. Elle ressent une espèce de frénésie intérieure, elle a de plus en plus de difficultés à s'organiser, à identifier ses priorités et à gérer son temps. Isabelle fait plus d'erreurs, devient facilement irritable et perd facilement patience. Un cercle vicieux se

QUAND LE STRESS DEVIENT DÉTRESSE

crée et la situation risque de dégénérer rapidement.

Comment le cerveau d'Isabelle peut-il réagir pour la protéger de l'autodestruction? Selon certaines études scientifiques, lorsque notre cerveau réalise que nous avons dépassé la limite de notre capacité de traitement d'information ou d'activités, il peut prendre l'initiative de sécréter des substances chimiques qui vont nous protéger en nous rendant physiquement malade. Voici quelques possibilités : nausées, maux de tête, douleurs musculaires, pertes de sommeil, palpitations, difficultés à respirer et fatigue généralisée. La peur envahit Isabelle. Elle ne comprend pas ce qu'il lui arrive.

Quoi faire pour prévenir ou s'en sortir? Elle doit être réaliste par rapport aux objectifs qu'elle se fixe et aux attentes envers elle-même. Elle doit se créer un environnement qui respecte la limite de ses capacités personnelles et professionnelles. Elle doit apprendre à dire non et ne plus promettre au-delà de sa capacité à livrer. Isabelle doit limiter le plus possible les circonstances d'émotions intenses qui siphonnent son énergie et qui sont

susceptibles de la faire déraiper. Isabelle doit éviter de s'isoler sur le plan social mais doit cependant prévoir du temps pour elle, pour penser et pour relaxer. Isabelle doit prendre soin de sa santé physique en surveillant son alimentation, en faisant un exercice physique d'au moins 30 minutes de 3 à 5 fois par semaine et surtout en s'offrant de bonnes nuits de sommeil. Un bon indicateur de sommeil adéquat est la fréquence de journées où elle se réveille sans réveil-matin.

Voici quelques trucs pour Isabelle au travail :

- Établir un climat de confiance avec ses collègues de travail
- Avoir une conversation amicale de quelques minutes avec une personne qu'elle aime à toutes les 4 heures
- Diviser les gros travaux en plusieurs tâches de façons à voir qu'elle progresse
- Toujours garder une portion de la surface de son espace de travail libre
- À la fin de chaque journée, faire une liste de 3 à 5 choses qu'elle

désire compléter le lendemain

- Ne pas laisser les papiers s'accumuler; elle doit essayer de disposer de chaque document qu'elle traite.
- Porter attention à la période de la journée où elle est la plus efficace et réserver les tâches les plus complexes et difficiles pour cette période.
- Mettre un peu de musique d'ambiance douce

Lorsqu'elle se sent surchargée ou submergée. Ralentir et respirer profondément par le nez. Effectuer un travail facile, aller prendre une marche ou aller jaser brièvement avec quelqu'un.

Comment expliquer ce qui arrive aux Isabelle de ce monde. Je vous soumetts une explication. La technologie qui devait nous conduire à la société de loisirs a simplement eu l'effet contraire car elle a progressé trop rapidement pour la capacité d'adaptation de la majorité des humains. Et ça ne fait que commencer. C'est une raison de plus pour adopter des habitudes qui nous permettront d'éviter que le stress ne devienne détresse.

Associez-vous à votre PANORAMA !

Afin de poursuivre sa mission emballante de « faire » une information différente, instructive et porteuse de changement social, PANORAMA a besoin de solidarité. Votre adhésion à titre de membre traduira votre soutien à notre mission et aux objectifs que l'équipe de bénévoles poursuit avec la plus grande conviction.

Je deviens membre du journal communautaire PANORAMA
5 \$ (cotisation annuelle)

Nom :

Adresse :

Tél. : Courriel :

Journal Panorama, 650 de la Cour, C.P. 700 / Waterloo, Qc J0E 2N0



**Nicole
Brunelle**
Représentante
des ventes

Journal Panorama
Tél. : 450 539-2183 ou
Tél. : 450 920-0860
jackimow@live.com

**LA DATE DE TOMBÉE
POUR LA PUBLICITÉ EST
LE 10 DE CHAQUE MOIS**

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

NOTEZ BIEN

DATES DE TOMBÉE

**LE 10 DU MOIS
POUR LA PUBLICITÉ**

**LE 15 DU MOIS
POUR LES ARTICLES**

Conseil d'administration

Pierre Brien, Denise Lauzière

Comité de production

Ginette Choinière, Hélène Gélinau, Denise Lauzière

Développement et coordination

Denise Lauzière

Collaboration

Marguerite Campbell, Michel Cormier, Claude Daigneault, Hélène Gélinau, Marilyn Guay Racicot, Pierre-Luc Hébert, Cécile Lachapelle, L'auteur et sa muse, Denise Lauzière, Richard Morasse, Valérie Morissette, Dominique Ouellet, Lyn Ouellet, Isabelle Potvin, Marika Vautour et tous nos précieux collaborateurs du mois.

Conception et Graphisme

Ginette Choinière

Correction

Denise Duval

Représentante publicitaire

Nicole Brunelle

Distribution

6 000 exemplaires distribués par la poste onze fois par année

Couverture géographique

Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden

Impression

Hebdo Litho, Saint-Léonard

Panorama est publié par le Centre d'accès communautaire de Waterloo

650, de la Cour

Waterloo (Qué.) J0E 2N0

Téléphone : 450 920-0860

Télécopieur : 450 539-2475

Courriel: journal@cacwaterloo.qc.ca



Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Canada • ISSN 1708 - 4105



SYMPOSIUM DE PEINTURE À WATERLOO

par : Denise Lauzière

Le Symposium de peinture de Waterloo, l'art d'aimer au cœur de l'art, connaît un immense succès et la renommée de cet événement s'étend année après année. « Son succès vient non seulement de la qualité des créations des artistes et des œuvres présentées mais aussi de la contribution généreuse des partenaires commanditaires et des bénévoles qui depuis des années sont là pour répondre à tous les besoins. » de souligner la présidente Cécile Hamel. La présidente d'honneur, Madame Louise Lacourse s'est dite fière de vivre un tel événement et de participer à l'œuvre collective mise à l'encan en pièces détachées au profit de la société canadienne du cancer.



1^{er} prix de 500 \$ offert par la Ville de Waterloo, remis à Jean-Marc Legris. Pascal Russell maire de Waterloo, Louise Lacourse présidente d'honneur, Jean-Marc Legris grand gagnant, Cécile Hamel présidente de la 7^e édition du symposium de Waterloo.



2^e prix de 300 \$ offert par Promutuel Prairie-Valmont, remis à Paul Hébert.



3^e prix de 250 \$ offert par la Caisse Desjardins de Waterloo remis à Michel Raymond.

Voir coup de cœur du public et coup de cœur local, en page 15

Le souvenir, ce n'est
jamais fini, il n'y a pas de
commencement ni de fin.

[Camille Laurens]



MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES®

Pourquoi la MLC®

- Pour entrer en relation avec soi par l'écoute du corps qui ne ment jamais.
- Pour apprendre à gérer le stress et à libérer les tensions physiques et psychiques que l'on installe inconsciemment au fil des ans.
- Pour retrouver la piste du bien-être et de qui nous sommes vraiment.

Soirée « PORTES OUVERTES »

Le lundi 16 septembre à 19 h

à St-Joachim-de-Shefford

Venez recevoir de l'information sur la MLC® et expérimenter des mouvements d'éveil corporel. Veuillez confirmer votre présence par téléphone.

SESSION de 10 semaines

**Début : semaine
du 23 septembre**

St-Joachim-de-Shefford : 630, 7^e rang

les lundis à 19 h et
les jeudis à 10 h

Information ou inscription : 450 525-3753

Jacinthe Aussant, praticienne diplômée en MLC®

**Membre de l'AMLCQ / www.mlcquebec.ca
jacintheaussant@hotmail.com**

Bessette
RÉSIDENCES ET JARDINS FUNÉRAIRES

Le témoignage d'une vie

www.famillebessette.com

GRANBY | BROMONT | ROXTON POND | VALCOURT
5034, rue Foster, Waterloo 450 539-1606 1 888 730-6666



WATERLOO KHAKE 2013 LE 3 AOÛT 2013

par : *Gerry Boucher, Michel Lapointe et
Louise Chapdelaine*

Le 3 août dernier avait lieu le Waterloo Khaki 2013, un rassemblement de collectionneurs de véhicules militaires, le plus grand du genre au Québec. On pouvait y voir plus de 35 véhicules militaires de la Deuxième Guerre Mondiale aux années 80, incluant motos et camions lourds. Ce rassemblement permet aux collectionneurs de plusieurs régions du Québec, de l'Ontario, du Vermont, de la France et de la Belgique de se rencontrer, renouer des amitiés, discuter de leur passe-temps (pour certains une passion!), partager leurs connaissances, visiter la belle région des Cantons de l'Est et prendre un pot entre amis.

Le Waterloo Khaki, c'est également une façon de faire vivre notre histoire et rendre hommage à ceux et celles qui ont laissé familles et amis pour défendre des droits de peuples opprimés et tenter de maintenir la paix.

Puisque l'année 2013 marque le 60^e anniversaire de la fin de la Guerre de Corée. Du 25 juin 1950 au 27 juillet 1953, plus de 26 000 Canadiens et Canadiennes en uniforme sont venus en aide aux Sud Coréens, dont 516 ont donné leur vie et 1 558 ont été blessés, au service de notre pays pour défendre les valeurs de paix et de liberté dans la péninsule coréenne.

Dans notre région, nous comptons de nombreux vétérans de cette guerre et le comité organisateur du Waterloo Khaki a décidé de profiter de l'événement pour leur rendre hommage.

À 16 h le 3 août, grâce à la participation des collectionneurs, plus de 35 vétérans de la Guerre de Corée et des membres de leurs familles prennent place à bord de véhicules militaires et une parade impressionnante traverse la Ville de Waterloo en direction du cénotaphe au coin des rues Foster et Cour.

Au cénotaphe se déroule une cérémonie protocolaire de dépôt de couronnes à laquelle ont participé les dignitaires suivants :

- Mme Diane Tardif, représentant l'honorable Julian Fantino, Ministre des Anciens Combattants
- Ambassadeur Donghwan CHOI, Consul général et Représentant permanent de la République de Corée au Conseil de l'OACI
- M. Pascal Russell, Maire de Waterloo
- Camarade Daniel St-Germain, Président de la filiale 77 Shefford de la Légion royale canadienne
- Monsieur Henri St-Laurent, Président régional du Québec de l'Association canadienne des vétérans de la Corée
- Monsieur Alphonse Martel, Président Unité 55 Rosemont et Trésorier national de l'Association canadienne des vétérans de la Corée
- Révérend David Lambie de l'Église Unie St-Paul, Padre de la Légion.

De retour au site du Waterloo Khaki, l'hommage aux vétérans se poursuit avec la remise officielle de Certificats de reconnaissance du ministère des Anciens Combattants et de médailles d'Ambassadeur de Paix de la République de Corée.

La soirée se termine en beauté avec un souper-concert sous la tente avec la musique de l'Harmonie de Lachine.

Liste de vétérans de la Guerre de Corée invités :

Camarade Lorimer Mike Bockus (Waterloo), Camarade Roméo Pelletier (Waterloo), Camarade Roger Gauthier, Camarade Bernard Labaree, Camarade Marcel Mondou, Camarade Raymond Olivier, Camarade Berthier St-Louis, Camarade Marcel Arsenaault, Comrade Elburn Bampton, Camarade Onil Beaudoin, Camarade Jean-Claude Boulianne, Camarade Adrien Brisson, Comrade William Dimaurizio, Camarade Arthur Dubé, Camarade Rénald Gaudreau, Camarade Marcel Labelle, Camarade Gilbert Laprade, Camarade Maurice Leblanc, Camarade Roger Lemire, Camarade Alphonse Martel, Camarade Antonio Ouellette, Comrade John Rasmussen, Camarade Florian Roy, Camarade Henri St-Laurent, Comrade Alexandre Sexton, Camarade Marcel Talbot, Camarade Maurice Vivier, Comrade Donald Wells.

CINÉMA

par : *Marguerite Campbell*

Très grande nouvelle....Nous allons bientôt avoir notre propre Club de Cinéma... ici-même à Waterloo...à la Maison de la

Culture.

En effet, la municipalité de Waterloo s'est procuré récemment un système professionnel de très grande qualité pour la diffusion de films numériques pour amateurs de cinéma dans la foulée du complexe cinématographique d'avant-garde Ex-Centris, 3536, boul. St-Laurent à Montréal, fondé en juin 1999, par Daniel Langlois et connu internationalement pour ses diffusions de films de grande qualité mais qui n'intéressent pas les grandes chaînes.

Ce sont des films qui sont présentés dans les différents festivals à travers le monde et qui reçoivent de nombreux prix, mais ne passent pas habituellement dans les cinémas grand public.

Ce genre, pour cinéphiles connaisseurs, s'est rapidement répandu dans les municipalités de la province et Waterloo a maintenant joint ce cercle à la suite de Sutton et Bromont. Selon bon nombre de citoyens, ce sera un grand besoin de comblé au sein de la population, autant pour les jeunes que pour les aînés.

D'après Erick-Louis Champagne, directeur général de la Maison de la Culture, les projections auront lieu sur écran géant (21' par 13') tous les mercredis soir à 19h30 à compter du 11 septembre, et ce, jusqu'au 18 juin 2014.

Ce sera comme dans la plupart des petites salles, c'est à dire dans le style cabaret. Cet arrangement très convivial permet aux cinéphiles de prendre un verre de vin ou autre, tout en visionnant un ou des bons films, car il peut aussi y avoir parfois des courts métrages et des films grand public.

La programmation n'est pas encore connue mais sera publiée incessamment. C'est à suivre...



Le service des loisirs de la Ville de Waterloo continuera d'y présenter des films gratuits, classés pour tous, selon une fréquence accrue. Lors de ces présentations une contribution en denrées alimentaires sera sollicitée afin de combler la banque alimentaire du Centre d'Action bénévole de Waterloo, « Je remercie la Ville de Waterloo pour ce geste de solidarité. La faim ce n'est pas juste dans le temps des fêtes mais en tout temps... » de dire madame Josée Archambault, directrice générale du Centre d'Action bénévole de Waterloo.

Atelier Mécanique Gousy Enr.



Centre de Service Certifié

Mario Gousy & Nicolas Beauregard
Propriétaires

24, rue Taylor
Waterloo (Québec) JOE 2N0

Tél. : 450 539.4572

Jonsered

- Mécanique agricole
- Mécanique générale
- Détaillant Jonsered
- Direction et suspension
- Freins et alignement
- Projets artisanaux
- Pneus



CHAMBRE DES
COMMUNES

Réjean Genest, Député
Circonscription fédérale de Shefford

25, rue Dufferin, bureau 101
Granby, Québec, Canada J2G 4W5

Courriel : rejean.genest@parl.gc.ca

Téléphone : 450.378.3221 / Télécopieur : 450.378.3380



Le journal publie les textes de cette page dans leur intégralité, sans les modifier.

L'été... ici ou ailleurs?



Marika Vautour,
étudiante

La majorité des Québécois diront, ailleurs. Ailleurs pour avoir l'impression de goûter à la nouveauté pendant une semaine, de s'exiler en paix du Québec. Goûter à la nouveauté, certes, mais dosée. Selon ma fine observation, j'ai remarqué que la majorité d'entre nous dressons le cap vers un classique: Old Orchard Beach. La version américaine d'une plage, mais à portée de main et surtout, à coût moindre. En une heure d'automobile, les douanes sont *already* du passé. En deux heures, North Conway se dresse devant nos yeux. Une heure et demie plus tard, boom, la Playa Del Americano. On ouvre grand le parasol, on étend nos serviettes. « Chéri, on a oublié la glacière! » « Pas grave ça ! Vous prendrez la nôtre » s'exclament nos voisins de plage. Tout le monde se fait des amis, on revoit d'anciennes connaissances, on partage notre humour et notre bière, c'est les vacances. Les vacances dans le seul deuxième Québec, celui aux États-Unis d'Amérique. Les heures passent, la journée tire lentement à sa fin. La plage est remplie au centimètre carré près. Du monde, du monde pis du monde: une litière à chat grandeur nature, simili organisée. Les enfants garochent du sable sur les enfants d'à côté. Ça pleure, ça rit, ça fait toute. Toute, sauf parler anglais. Après cinq minutes dans l'eau, on pense déjà pu à notre corps: on le sent pu. On décroche carré, c'est le Nirvana. Le soir, même rituel: douche, souper et promenade sur le Board Walk: le Pier. Les magasins changent, mais se ressemblent. Des cotons ouatés aux couleurs flamboyantes indiquant fièrement l'inscription « Maine », des bracelets brésiliens, des *guns* à guimauves, des *fried dough* pis de la pizza de chez *Bill*. On souhaite le changement, mais pas tant. On sort du Québec, mais pour vivre encore notre vie de Québécois: aux États-Unis (bémol). Les vacances on les veut ailleurs, mais pas trop. On veut décrocher, mais pas trop. On veut s'amuser, sans se ruiner. On va ailleurs.



L'auteur et sa Muse

L'été ici ou ailleurs ne m'inspire pas beaucoup. Ma Muse a asséché mon encrier. Je vais devoir préparer une nouvelle potion de chaque couleur. Pour l'encre noire, on n'a qu'à cueillir des échantillons de sol d'une certaine région près de chez nous qui a connu la grande catastrophe du Québec le 6 juillet dernier. Les puristes religieux du bon vieux temps auraient sûrement sauté sur l'occasion pour mentionner que les pêcheurs (lire clients du Musi Café) ont été punis par Dieu. Quelle calamité! Dans la tranquillité de nos foyers, on a peine à s'imaginer le bouleversement individuel que la tragédie de Lac Mégantic a causé chez toute la population tricotée serrée de cette région. Il faut le vivre pour vraiment en saisir l'ampleur. Pour la potion d'encre rouge, on doit se tourner vers l'ouest américain où des feux de forêt ont coûté la vie à quelques pompiers et ont rasé quelques maisons. On peut aussi se procurer un peu d'encre rouge avec le sang des pauvres victimes des conflits au Moyen-Orient et particulièrement celui en Égypte. Je ne peux m'empêcher de sourire lorsque j'entends que les Israéliens et les Arabes vont reprendre les pourparlers de paix. Ça fait des milliers d'années qu'ils se chicanent et ils ne sont pas près de faire la paix pour ce qui me concerne. La haine l'un envers l'autre est une façon de vivre et est fort probablement profondément ancrée dans leur culture. Pour l'encre verte, il faudrait regarder du côté des écologistes et de toutes les initiatives pour protéger notre environnement afin d'avoir quelque chose à léguer à nos enfants. Je souligne ici les efforts des protecteurs du bassin de Waterloo et ceux pour la protection de la montagne de Shefford parmi tant d'autre dans notre région. Pour l'encre bleue, je me tourne vers le ciel en l'implorant de ne pas trop m'envoyer de pluie pour cette courte période que dure l'été chez nous. L'été ici ou ailleurs c'est du pareil au même selon ma Muse qui souhaite que je m'en tienne à de courtes périodes d'absence. À bien y penser, l'été ici est probablement aussi bon qu'ailleurs. Il faut juste s'ouvrir les yeux et l'esprit pour découvrir nos richesses et notre environnement...et tout ça près de chez nous.



Pierre-Luc Hébert,
étudiant

S'il y a bien une chose que mes 16 années passées sur les bancs d'écoles m'ont apprises c'est de bien lire la question. En maternelle, on me demandait mon nom. Moi tout fier je répondais : Pierre-Luc. L'enseignante me reprenait parce que je prononçais mal les « R » dans mon nom. J'aurais dû bien écouter la question, car elle voulait mon nom selon les règles de langage et non selon la manière dont moi je le prononce. Mais c'est MON nom après tout. Au secondaire, il paraît qu'il fallait mélanger les produits dans l'ordre qu'il était écrit sur la feuille. C'était évident, bien oui. Au cégep, les seuls points que je perdais durant mes examens de mathématiques étaient parce que je ne montrais pas tous mes calculs. J'aurais du lire entre les lignes de la question, car selon mon prof c'était évident qu'il voulait les preuves. À l'université, j'ai finalement compris le concept. À mon premier exam d'Impôt à vie, la prof pose une question à 4 choix de réponses. Selon la prof, la réponse devrait se trouver dans un des 4. D'après moi la question est mal posée. J'ai rajouté un 5^{ième} choix à la main. Lorsque la prof m'a remis ma copie j'avais eu zéro à cette question. Je lui ai expliqué SA question, elle m'a finalement donné les points. J'ai été tellement martelé à bien lire la question que c'est rendu naturel pour moi. Alors quand on me demande; l'été ici ou ailleurs, je me demande : Quel été? L'été en vacances ou l'été tout court? Parce que la majorité des gens auront sûrement juste deux semaines de vacances. Deux semaines sur tout l'été. La question doit être sur l'été tout court alors. Ici ou ailleurs? C'est où ici? C'est où ailleurs? La question se pose, en tout cas moi je me la suis posée. Si les gens travaillent tout l'été, ils vont sûrement le passer ici. Pas ici dans ma chambre de la rue Léonard à Sherbrooke, mais leur ici à eux. Donc dans le ailleurs à moi? Alors pour vous, l'été c'est ici où ailleurs?



Dominique Ouellet,
pompiier

« L'été est trop court au Québec », disait mon grand-père, « Quand le beau temps passe, il faut en profiter! » C'est encore plus vrai aujourd'hui, il me semble. Je suis bien placé pour vous en parler, puisque au moment même où j'écris ces lignes, « ma p'tite famille » et moi sommes en vacances dans le Bas du Fleuve. Nous sommes à la mi-août, et lors de nos préparatifs, nous avons prévu des vêtements pour les journées chaudes, les journées pluvieuses et même, les journées et les nuits plus fraîches. Nous pensions avoir tout prévu mais nous avons oublié nos tuques et nos mitaines. Je crois que je suis gelé depuis le début du voyage. Il y a bien les moments où nous faisons du vélo et je me réchauffe quelque peu car je tire la remorque avec notre petit dernier et le pique-nique ! Seulement, aussitôt arrêté, je sens un vent glacial me transpercer jusqu'aux os et sécher, brutalement ma sueur durement acquise. Je dois dire toutefois que le paysage où nous nous trouvons est magnifique, même gris sur ton de gris! Nous sommes sur le bord du lac Témiscouata à 15 m de la rive, et les enfants, malgré la température, se baignent à tous les jours. L'eau est super chaude qu'ils nous disent. Sûr que l'eau est chaude lorsqu'il fait 15 Celsius à l'extérieur! N'empêche, hier soir, nous étions super bien. Le vent était tombé, la lune et les étoiles nous éclairaient de leur douce lumière et il faisait un gros 18 celsius. Ouah! Presque la canicule! Il annonce beau en fin de semaine et un peu plus chaud; les chaleurs, c'est pour la semaine prochaine, jusqu'à 28 Celsius. Mais nous, nous repartons lundi. Finies les vacances, finies les nuits à 9 Celsius et le vélo sous la pluie! Jusqu'à l'année prochaine. Alors, je me demande justement pour l'année prochaine : l'été.....ici ou ailleurs. Eh bien, nous y avons bien réfléchi et avons décidé que ce soit ici ou ailleurs, ce sera dans un endroit où il fait CHAUD et où le soleil nous accompagnera tout au long de nos vacances!!!



WATERLOO BEACH



Tél. : 450 539-2940
Fax : 450 539-2236

9109-1835 Québec inc.
Acier et Métal Belfer

Vente d'acier neuf et usagé
Achetons aussi rebuts d'acier et de métaux

RICHARD BÉLAND, propriétaire

6477, rue Foster
Waterloo, Qc J0E 2N0

par : Marilyn Guay-Racicot

Je vais être franche avec vous. L'été à Montréal, c'est suffocant. Entre les îlots de chaleur et le smog, l'air conditionné qui givre les immeubles du centre-ville et qui réchauffe le dehors tout entier, difficile pour moi, la petite fille de Waterloo, d'être comblée et de profiter des beaux jours.

Hormis pour quelques coups de cœur estivaux—Ariane Moffatt aux Francolies, le boulot en vélo, mon épicerie au marché Jean-Talon, des découvertes à la mode avec mes copines – je trépigne toujours d'impatience en attendant le moment où je dirai : Nanananère, je m'en vais à Waterloo Beach.

L'été, c'est dehors, dans la verdure, les champs de Béthanie, le jardin des Carrière, sur la piste cyclable, dans ma cour que j'aime le vivre. Et sur le bord de l'eau aussi, sans contredit.

À Waterloo Beach, donc. Notre plage, eh oui, je l'avais un peu oubliée. Mais certainement que j'y retournerai toute l'année – à l'automne, elle doit être délicieuse – maintenant qu'elle est devenue mon endroit préféré.

Je suis étendue sur le quai à ricaner avec

ma mère. Le soleil brillant et le vent chaud nous caressent la peau. Un livre à la main, je flâne dans l'herbe à côté de mon amoureux. Pour mon anniversaire, je suis tout énervée : on fait un pique-nique festif avec mes copains jusqu'à ce que le soleil s'endorme. C'est un beau jour de fête. Flic-flac, je fais la gamine en m'éclatant dans l'eau. Mes cheveux dansent un tango avec le vent pendant que je savoure l'eau qui brille et le mont Shefford qui s'étire.

C'est comme ça que je l'ai vécue, ma Waterloo Beach, ce petit coin de paradis vert et bleu pas cher.

Si je vous fais le portrait de mes moments vécus à la plage, c'est pour vous asperger de ce qui m'a éclaboussée au visage cet été : choyés, nous sommes, d'avoir un coin d'eau chez nous et de pouvoir sentir la brise marine du petit lac Waterloo.

Alors, là, tout de suite, faites-moi/vous plaisir. Enfilez votre maillot de bain, attrapez une serviette, sautez dans vos gougounes et terminez la lecture de ce journal à la plage.

Oui, je suis généreuse, je veux bien partager mon éden waterlois avec vous.



SPÉCIALISTE EN NEUTRALISATION D'ODEURS

MARIO GIARD
Agent autorisé

Garage André Giard et Fils Inc.
1048, Denison Est, Shefford, Qc J2M 1Y7
Tél. : 450.372.2865 / Fax : 450.372.4200

Odeurs :

- Animaux • Fumée • Cigarette
- Essence • Nourriture • Humidité
- Moisissure • Etc.

Pharmacie Richard Auger
Pharmacien-propriétaire

Richard Auger,
Pharmacien-Propriétaire
4900, rue Foster
Waterloo (QC) J0E 2N0
T 450 539-1686
F 450 539-5154

Lun. au vend.
9h à 21h

Samedi
9h à 17h

Dimanche
9h à 15h

Service de livraison
membre affilié à **Proxim**

www.groupeproxim.ca

RAVIVEZ VOTRE LOOK !

Coiffure ÉLÉGANCE
ELLE ET LUI

JANETH
POSE D'ONGLES
MANUCURE, PÉDICURE
ÉPILATION À LA CIRE

VANDA
COIFFEUSE / STYLISTE
COLORISTE (DEC EN
COLORATION) MAQUILLAGE

AVEC VOTRE POSE D'ONGLES OU PÉDICURE
OBTENEZ \$5.00 DE RABAIS
POUR UNE COUPE, MISE EN PLIS OU
COLORATION

4805, rue Foster, Waterloo | **450 539-3429**

LES ENTREPRISES ANDRÉE ET PASCAL

LES DÉPANNEURS BONI SOIR
TOUJOURS PRÈS DE VOUS

**17 LEWIS EST
WATERLOO, QC**
450 539-0475

Chez-nous, il y a beaucoup d'amour dans tout ce que nous cuisinons

La Sandwicherie

NOS SERVICES :
Buffet toutes occasions, repas froid ou chaud (fêtes, réunion, décès, etc.)

Un département de prêt à manger, préparé pour vous 6 jours semaine, mets cuisinés, sandwiches, sous-marins, croissants, salades, crudités, soupe, dessert et plus encore.

Gâteaux de fêtes ou toutes autres occasions.



Cécile Lachapelle
thérapeute

www.cecilelachapelle.com

6 JUILLET 2013

En plein drame à Lac Mégantic, on ne peut rester insensible à ce qui se passe là-bas. En dehors du drame collectif, il y a le drame humain que chaque personne vit à sa façon. Le choc restera présent longtemps pour ces gens. Tous sont concernés d'une manière ou d'une autre. Il y a les pertes matérielles, ceux qui n'ont plus rien, plus d'identité légale, plus de photos, plus aucun souvenir palpable. Il y a ceux qui en plus ont perdu des êtres chers, parents, enfants, petits-enfants, frères, sœurs, grands-parents, oncles, tantes, cousins(es), conjoints, amis(es),

connaissances, brus, gendres. Il y a le choc de la tragédie, la panique, la peur d'apprendre qu'il y avait un des leurs parmi les victimes, l'incompréhension, la recherche d'explication. Que s'est-il passé ???? On ne réalise pas, c'est trop gros, le cerveau ne peut absorber tout ça, c'est le black out, la peur s'installe.

Viennent aussi les pourquoi moi et les pourquoi j'ai survécu qui resteront sans réponses parce que la réponse appartient à chacun des individus selon leur perception et croyances. Les pourquoi resteront sans réponses pour la plupart et ils devront trouver les comment. Comment je fais maintenant? Comment je m'en sors? Comment je pourrai survivre à cela sans me laisser détruire? La souffrance sera si forte qu'ils penseront ne pas pouvoir s'en sortir. Certains penseront même au suicide. Le meilleur moyen de s'en sortir est de bien s'entourer, de trouver quelqu'un à qui parler, de verbaliser les émotions pour

les évacuer et les apprivoiser par la suite. Trouver quelqu'un qui sera là pour écouter et écouter encore, même si les mêmes propos reviennent sans cesse. Quelqu'un qui les guidera vers une aide extérieure lorsque ça deviendra trop lourd. Il faut qu'on les aide à cicatriser leurs blessures.

Certains se refermeront sur eux-mêmes et laisseront croire qu'ils vont bien. D'autres se croiront obligés d'être forts et s'oublieront pour soutenir ceux autour. Il ne faut pas s'y méprendre. Personne ne sortira de cette tragédie sans qu'il y ait des séquelles. Ce drame a fait des orphelins, des veuves, des veufs et des amis(es) qui sont en deuil. La peine et la tristesse se sont installées et chacun guérira sa blessure à son rythme. Ils auront besoin de beaucoup de compassion, d'amour et de soutien. Savoir que quelqu'un partage notre peine nous aide à supporter notre propre peine. On a l'impression d'être compris et cela nous apporte du réconfort.

Il ne faut pas oublier tous ces gens qui sont allés porter secours aux gens de Lac Mégantic. Ils garderont dans leur mémoire ces scènes d'horreur. Que dire de ceux qui ont participé à la recherche des disparus, ceux-là aussi auront besoin d'aide et de support. Ils ont été les témoins directs de cette tragédie. Ils ont mis de côté leurs propres émotions pour un temps afin d'être capables d'accomplir leur besogne.

Ensuite, on voudra des réponses et des explications. On cherchera un responsable et un coupable à cette catastrophe. On voudra comprendre. On aura besoin de mettre un visage sur la personne qui nous a causé tant de souffrances et de douleurs. On voudra que quelqu'un paie, ce qui aura pour effet d'apaiser un peu la douleur. Ça prendra beaucoup de courage à cette ville pour se relever de cette catastrophe. Ils n'oublieront jamais, mais je leur souhaite de tout cœur de retrouver un jour la paix et la sérénité.

ODE À WATERLOO

par : Nathalie Benoît

C'est un havre à l'abri du temps, où la lenteur trouve sa place. C'est un fief de verdure, fortifié d'arbres et de vie sauvage, où montagnes se dressent à l'horizon; nos regards exaltés s'enflent de plénitude, à la vue de ces majestueuses sentinelles, au garde-à-vous...

C'est une bouffée d'oxygène, où l'écho lointain d'un train, comme le chœur mystérieux des marais et forêts bercent nos nuits.

Dans les entrailles de ce Waterloo québécois, un lac repose, effleuré par la Yamaska. À peine cinq mille âmes gravitent autour d'un village où la vie palpite. Le voir en éveil, ô charmant spectacle! On s'interpelle, on se taquine, on se reconnaît d'un coup d'œil. Sourires et brins de causerie aussitôt échangés; de nouveau venu à enraciné... Bienveillante familiarité!

Humanité, fraîcheur, quiétude, enfin!

Ici, chez vous, c'est chez moi... Enfin!

LES BÂTIMENTS : CES CŒURS QUI BATTENT

Une vidéo d'Estela López Solís

Cette vidéo pose un regard poétique sur la ville de Waterloo : des prises de vue atypiques de ses bâtiments et de ses espaces extérieurs se conjuguent avec des bruits, des mots et des chants témoignant de la vie qui se déroule à l'intérieur des lieux publics hors du regard des passants. Ce projet a été réalisé grâce au Fonds pour les arts et les lettres de l'agglomération de Longueuil, de la Montérégie Est et de la Vallée-du-Haut Saint-Laurent, en partenariat avec la Ville de Waterloo et la Télévision communautaire de Waterloo. **Présentation du court métrage de 8 minutes le 4 septembre 2013, Place du Centenaire après le spectacle musical.**

Estela López Solís est une artiste en arts visuels et en vidéo qui fait partie de la collectivité waterloise depuis janvier 2011.

Cours de musique

sur mesure et à votre portée...

PIANO # Flûte traversière ♫ flûte à bec

Professeur avec plus de 20 ans d'expérience, **Hélène Lavoie**, d'une patience angélique, possède un bac en enseignement des arts. Cours de flûte à bec, piano ou flûte traversière.

Cours privés ou semi-privés

Pour qui ?
Pour tous !

Hélène Lavoie
450-539-4692 • lavoiehelen@hotmail.com

École de Guitare

ROGER QUIRION

populaire ★ classique ★ jazz ★ rock

Autres cours offerts:
**BATTERIE
SAXOPHONE
PIANO
CHANT**

450.539.3767

f



**Michel
Cormier**

Cet été, pour les vacances, nous sommes allés une semaine à Taschereau, le village natal de ma conjointe dont on a fêté le 100ième anniversaire (du village pas de ma conjointe! Elle, cette année, elle a eu ... oups j'oubliais, c'est elle qui corrige mes textes!) Pour ceux qui se le demandent, Taschereau est situé dans la lointaine Abitibi. Ça été l'occasion de revoir les beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces et autres mammifères terrestres, imberbes ou non qui forment ma belle-famille. En effet, tous se sont déplacés pour l'occasion et on a eu un plaisir fou à se retrouver. Car, je dois l'avouer, j'ai vraiment une belle belle-famille. Je m'entends très bien avec tous et chacun. Mon beau-père est un homme brillant et très aimable. Ma belle-mère est d'une gentillesse incroyable et en plus, elle se mêle de ses affaires! La seule chose tannante avec elle, c'est que j'ai l'air fou quand je fais une blague de belle-mère! En plus, les membres de ma belle-famille ont la plus belle qualité qui soit : ils habitent loin!

Sérieusement, je suis pleinement conscient de la chance que j'ai. J'aurais très bien pu mal tomber. On le sait tous, ce n'est pas toujours facile de s'entendre avec sa propre famille, et c'est pas toujours évident non plus de se faire accepter dans une autre.

D'ailleurs, voici l'histoire de gens beaucoup moins chanceux que moi. Ce que vous allez lire est vrai. Seul les noms

ont été changés, puisque je ne connais pas le vrai nom des personnes impliquées. Donc toute ressemblance avec des gens que vous pourriez connaître, n'est peut-être pas si fortuite que ça!

Bref, cela s'est passé dans le milieu des années 1990. Il y avait Julie. Elle avait 30 ans. Elle était infirmière de son métier et accotée de son état. En effet, elle et Alain vivaient ensemble depuis 2 ans et demi. Ils se sont fréquentés près de 3 ans avant de faire vie commune. Avant, Julie vivait avec sa mère Yvonne et sa sœur Stéphanie qui est de 18 mois son aînée (Stéphanie, pas Yvonne). Son père, Jacques était décédé une dizaine d'années auparavant. Julie était très éprise de son Alain et ce, malgré que Yvonne et Stéphanie désapprouvaient ouvertement son choix. Elles le trouvaient paresseux, pas très intelligent, vulgaire et j'en passe. Elles l'ont d'ailleurs affublé de différents surnoms comme : la tache, la punaise de lit ou le colon de Ste-Julie. Elles ne comprenaient pas qu'une fille belle et brillante comme Julie puisse s'enticher d'un pareil insignifiant.

Julie elle, sentait bien que son monde n'aimait pas son amoureux et elle en était affectée. Pourtant elle le défendait : « Ce n'est pas de sa faute, ce n'est pas qu'il ne veut pas travailler, mais il a mal au dos! ». Ou encore : « Il fait de bonnes blagues, c'est juste que les gens le comprennent pas. » Il est vrai que l'humour d'Alain était incompris et ce, pour deux raisons: Premièrement, il avait un défaut d'élocution. Ainsi toutes ces blagues

commençaient par : « Cou'e 'in 'elle là, est 'onn' en takament, 'n 'ois c't'in gâ... »... et finissait quand Julie se mettait à rire.

Deuxièmement, il avait un humour plutôt particulier. Par exemple, après un repas de famille, disons à Pâques, suivant son habitude Alain disparaissait à la salle de bain dès que l'on parlait de faire la vaisselle. Certains disaient qu'il était juste trop lâche pour faire sa part, mais Julie leur expliquait qu'il avait un cycle digestif capricieux. Inexplicablement, exactement au même moment que la dernière pièce de vaisselle était lavée, on entendait la chasse d'eau et, avec la vitesse d'un guépard pourchassant sa proie, Alain parvenait à insérer un morceau de papier de toilette bien plié dans la poche de Stéphanie ou Yvonne selon le cas. Il lui disait alors : « 'i 'ais 'oé, ' 'ett'ait 'es gants! » Je vous laisse le soin d'imaginer ce que pouvait contenir le papier toilette, mais Alain riait fort, Julie riait jaune et les autres riaient pas.

« Non mais, qu'est-ce qu'on a fait pour mériter ça? » pensaient Yvonne et Stéphanie.

Puis est arrivée la crise du verglas. Yvonne et Stéphanie habitaient dans le fameux triangle où l'électricité a manqué pendant plusieurs mois. Alain et Julie, plus chanceux n'ont presque pas été affectés. Yvonne étant partie en Floride, Stéphanie se retrouvait seule dans la maison, en plein hiver sans chauffage ni électricité. En plus, la boutique où elle travaillait a dû cesser ses activités durant la crise. Julie avait évidemment invité

sa sœur avec l'accord d'Alain. Il leur avait d'ailleurs dit : « 'oé 'a 'é'ange pas, 'ais 'hus 'as 'ur de 'ouvoir 'atis'aire 'eux 'emmes! » Alain avait éclaté, Julie avait ri et Stéphanie avait rien compris!

Stéphanie avait accepté, plus par dépit que par envie. D'autant plus, qu'elle devrait passer au moins 8 heures par jour avec son beau-frère puisque lui aussi avait perdu son emploi...encore. Au début, elle était convaincue que ce serait invivable, mais de jour en jour, elle avait commencé à apprécier Alain. Et comme lui avait prédit Julie, après 2 semaines, elle comprenait près de 75 % de ce qu'Alain disait. Et même, après trois semaines, elle appréciait la présence de son beau-frère. Elle lui trouvait même un certain charme et en était très étonnée. Mais pas autant que Julie quand, un soir revenant du travail plus tôt que prévu, les a surpris au lit...ensemble!

Depuis ce jour-là, Alain et Stéphanie vivent ensemble et sont heureux. Julie elle, est retournée vivre avec sa mère Yvonne.

Comme je le disais plutôt, ce n'est pas tout le monde qui a la chance que j'ai. Voyez-vous, aujourd'hui, une quinzaine d'années plus tard, et malgré le fait qu'il ait changé de conjointe, Alain se retrouve encore avec une belle-mère et une belle-sœur qui ne l'aiment pas. Il est vraiment mal tombé, pauvre diable! Mais comme il le dit lui-même avec philosophie : « 'ans l' 'ond, 'es 'illes ont 'uste 'han'er 'e 'hambre! »

Les Ballets Jacinthe Daviau

Info et inscription
450-776-1559

*Ballet classique
*Pointes
*Jazz
et plus...

*À partir de 3 ans

Début des cours
Samedi 14 septembre 2013



TROIS CADETS DU CORPS DE CADETS 291 WATERLOO SE DISTINGUENT

Le cadet Jordan Russell et le cadet Nicolas Marois, du corps de cadet de la marine 291 Waterloo, ont été nommés meilleurs cadets des divisions Kingston et Edmonton pour le cours d'instruction générale. Originaires de Waterloo, Jordan et Nicolas se sont démarqués des autres cadets de leurs divisions par leur tenue, leur motivation, leur conduite et leurs accomplissements. Le cadet Cédric Wigger, également du corps de cadets 291 Waterloo et originaire de Warden, a reçu le ruban d'honneur dans la division Kingston pour s'être distingué pour la meilleure tenue au niveau de son uniforme, durant le cours d'instruction générale.

Pendant les deux semaines du cours d'instruction générale, Jordan, Nicolas et Cédric ont eu la chance de participer à plusieurs spécialités du programme des cadets. Ils font partie du

programme des cadets depuis un an. Âgés de 13 ans, ils ont commencé leur camp d'été le 7 juillet dernier.

Le Programme des cadets est un programme jeunesse qui est accessible, et sans frais, à tous jeunes de 12 à 18 ans. Ce programme jeunesse vise le développement personnel qui forme de meilleurs citoyens aptes à relever les défis d'une société moderne et compétitive. Il offre un encadrement, des activités et des outils solides. Les jeunes intéressés, peuvent se joindre au corps de cadets dès le début du mois de septembre.

Pour plus d'information, contactez :

Corps de cadets de la Marine 291 Waterloo : Lieutenant de vaisseau Stéphane Marcotte au 450-558-3733 Courriel : cadets291waterloo@hotmail.com ou visitez le site web suivant : www.cadets.ca



COLLECTE DE BOUTEILLES

Samedi, 21 septembre 2013, de 9 h à 13 h 30, les cadets parcourront les rues de la ville pour ramasser vos bouteilles et vos canettes vides. Si vous n'êtes pas à la maison cette date et que vous avez des bouteilles à remettre, contactez Mme Johanne Vaillancourt au 450 539-1576. Nous irons les récupérer selon votre disponibilité! MERCI DE NOUS ENCOURAGER!

LA MOTIVATION À L'ÉCOLE, UN PASSEPORT POUR L'AVENIR !



par : Esther Laframboise

C'est avec plaisir que nous vous invitons à la conférence gratuite La motivation à l'école, un passeport pour l'avenir qui se tiendra le 12 septembre 2013 à 19 h à l'Espace Familles de Waterloo dans le cadre des Soirées Parents en Tournée du

CHU Ste-Justine.

Cette conférence fort attendue de Germain Duclos, psychoéducateur, fait le point sur le problème de l'abandon scolaire, sur ses causes et ses conséquences, explique ce qu'est réellement la motivation aux apprentissages scolaires et met en lumière les principaux facteurs qui la favorisent ou qui lui nuisent.

Décrivant largement le rôle et l'influence des enseignants et des parents, il fait des recommandations pratiques et concrètes pour que ceux-ci adoptent des attitudes qui encouragent la motivation à l'école.

Comment transmettre à son enfant une image positive de l'école ?

Comment favoriser sa curiosité intellectuelle ?

Comment le rassurer quant à ses compétences ?

Que faire de la période de devoirs et leçons ?

Quelles sont les stratégies à adopter pour aider son enfant à être motivé ?

Voilà quelque unes des questions qui trouvent réponse lors de cette conférence.

Cette conférence s'adresse à tous les parents et tous les enseignants qui accompagnent les enfants dans leur cheminement scolaire. Un service de garde est offert sur place (inscription svp) pour les enfants de 12 ans et moins.

Pour plus d'informations, contactez-nous au 450 920-0626 ou espacefamilles@gmail.com



Pare-Brise Mobile Waterloo Inc.

PIERRE BROUILLETTE, prop.
TÉL. : 450 539-3143
CELL. : 450 776-5715

SPÉCIALITÉS :

- Vente et installation pare-brise
- Réparation pare-brise
- Vitre d'auto
- Rembourrage de siège de tracteur
- Toit ouvrant
- Démarreur à distance
- Antivol
- Système d'alarme
- Installation radio d'auto
- Possibilité d'installation sur place

Réclamation d'assurance

Heures d'affaires : Lundi au vendredi : 8:00 à 17:30 hres
Samedi : 9:00 à 12:00 hres

**8 NORRIS
WATERLOO, Qc JOE 2N0**

TAMISAGE WATERLOO
2327-4152 Qué. Inc. #RBQ 2327-4152-29

Denis Cloutier, propriétaire
Cell. : 450 531-2717

Éric : 450 531-4597

Terre tamisée • Sable • Gravier • Concassé
TAMISAGE & Livraison :
petites et grosses quantités

Tél. : 450 539-3090 / 450 539-3660



EXCAVATION WATERLOO 2009 inc.
9208-9473 Qué. Inc. #RBQ 2327-4152-29

TRANSPORT
Terre • Sable • Gravier
• Concassé
Installateur approuvé
• Ecobox • Enviro Septic
• Bionest & autres
❖ Déneigement ❖

Greg Williams 450 521-1313
Tél. : 450 539-3660 - 450 539-3090

6570, Foster / Waterloo, Qc JOE 2N0

UNIPRIX
de la famille

☎ 450 539-2747
☎ 450 539-4903

4551, rue Foster
Waterloo (Québec)
JOE 2N0



*Marguerite
Campbell*

UNE AUTRE "BELLE" DU DÉBUT DU 20^e SIÈCLE...

LA MAISON PORTER (1913-1915)

16, rue Dufferin¹, Waterloo

Style : Néo-Queen Anne



Photo : Société d'Histoire de la Haute-Yamaska

Son histoire :

Clarence Alfred Porter (1882-1940), chauffeur de train, alors âgé de 33 ans, avait acquis ce terrain (lot no. 920) de William H. Bell en 1913. Il était le fils de Samuel S. Porter (1949-1910) et d'Abigail C. Knowlton (1850-1933). Avec sa femme Mary A. Cunningham (1885-1987), ils avaient entrepris de faire construire cette maison afin d'y élever une famille. Leur résidence était sûrement complétée en 1915 puisque sa valeur, de 500\$ en 1913 était passée à 1800\$ deux ans plus tard. En 1936, cette maison a été vendue à Hubert D. Wells qui l'a habitée avec son épouse Merle L. Booth durant plus de quarante ans. Lui succéderont alors les familles de Glenn Whitehead en 1977, de Victor Jusilius en décembre 1980, de Réal Dubois 1983 qui l'a vendue à Doris Poitras en 1992. Le propriétaire suivant, soit en 1995, fût Dominique St-Pierre. (SHYY). Cette résidence est présentement la propriété, depuis 2001, de Norman Shearer et Geoffrey Read.



Photo : M. Campbell, 2013.

Son architecture : Style Néo-Queen Anne

Le style néo Queen-Anne est apparu en Angleterre au milieu du XIX^e siècle sous l'inspiration de l'architecte Richard Norman Shaw (1831-1912) qui, vers 1860, a créé des modèles dérivés des manoirs de style Tudor. Ce style s'est répandu ensuite aux Etats-Unis après 1878 et a subi, alors, des changements majeurs. Les maisons y ont été construites en colombage de bois plutôt qu'en briques et recouvertes de planches à clin "et, ou" de bardeaux de cèdre. Le bois étant très abondant en Amérique du Nord et par conséquent plus économique que la brique, il est vite devenu le matériau de prédilection des constructeurs. Un autre changement a été l'utilisation intensive de vérandas et de balcons décorés aussi de balustres et de poteaux en bois tourné ainsi que des consoles en dentelle de bois découpé. Ces éléments manufacturés étant alors vendus dans les commerces et pouvaient être commandés sur catalogue. Ce style s'est répandu au Québec entre 1880 et 1910. La première revue canadienne à publier dans ses pages un modèle de maison fut le Canadian Architect and Builder à Toronto, en 1888. Ces maisons étaient généralement érigées dans de grands jardins, ce qui les situait dans le courant pittoresque. D'après Yves Laframboise (2001, p216), au Québec, c'est dans les Cantons de l'Est qu'on retrouve les plus grandes concentrations de maison de ce style, «là où une bourgeoisie anglo-saxonne s'est maintenue même après le déferlement migratoire canadien-français des années 1870».

Panorama SEPTEMBRE 2013 • page 10



Photo: David Anderson, 2012.

La maison Porter est caractérisée par ses trois pignons décorés de petites fenêtres carrées avec vitraux, et de l'utilisation simultanée de la planche à clin et du bardeau de cèdre. Ce qui était peut-être l'entrée principale se situait dans un avant-corps qui s'élève sur deux étages donnant sur le porche avant. Cette maison s'étend à l'extérieur au moyen d'une véranda du côté sud avec colonnes et balustrades de bois tourné ainsi que d'un assez grand solarium à l'étage qui est muni de fenêtres sur tous ses côtés. Cette pièce sera bientôt convertie pour servir toute l'année en conservant évidemment ses grandes fenêtres.

Des couleurs sombres dont des verts, des bleus et des bruns se sont mis à apparaître dans les catalogues de construction de la fin du XIX^e siècle et du début du XX^e siècle comme par exemple les catalogues de la Sherwin Williams Company, "What Color" parus dès 1885. Les bardeaux peints en bleu foncé sur les pignons, les murs du solarium ainsi que sur les persiennes et boîtes à fleurs de cette maison-ci, s'avèrent donc un très bon choix tout à fait dans le style de l'époque. La nouvelle toiture aussi a été refaite dans le même bleu, ce qui crée une magnifique harmonie. Très belle maison, bien conservée mais qui avait déjà bien failli passer sous le pic des démolisseurs. C'eut été dommage. M. Shearer m'a dit que l'aile nord n'est pas d'origine. C'est donc un ajout important sur les deux étages et qui a agrandi de beaucoup l'espace disponible. Cet ajout a le toit plat, mais on voit bien d'après le pignon au-dessus, qu'il y avait quand même une petite aile en saillie, laquelle, en fait, a juste été rallongée. Ce fût une bonne idée de conserver quand-même ce petit pignon et de décorer sa pointe des mêmes dentelles de bois que les autres pignons ainsi que les carreaux de couleur en vitres bosselées et en forme de losange qui ornent ces petites fenêtres carrées qu'on peut mieux voir sur la photo de David. Leur voisin David Anderson a eu l'heureuse idée de photographier la maison dans son décor de Noël, un décor très sobre et élégant.



Photo : Norman Shearer. 2013.

Ses principales caractéristiques :

- 1- Plan asymétrique du bâtiment recouvert de planches à clin et de bardeaux de bois de couleur contrastante.
- 2- Fenêtres de la façade à carreaux avec volets et boîtes à fleurs.
- 3- Petites fenêtres à carreaux de couleur dans les pignons.
- 4- Grande galerie qui borde tout le côté sud de la maison avec balustrades et poteaux de bois tourné, ainsi qu'une frise qui longe le toit de la véranda sur toute sa longueur.
- 5- Décorations faitières dans les quatre pignons de la toiture.
- 6- Grand solarium à l'étage.



**Hélène
Gélneau**

Perdre son autonomie c'est une pensée qui vient perturber notre tranquillité d'esprit. Même si c'est une chose qui peut arriver à tous, il faut savoir qu'il y a des ressources dans le milieu qui peuvent nous aider à repousser cette éventualité.

Pour cette nouvelle saison qui débute avec la fin des vacances, je m'attarderai à questionner, pour vous, les organismes mis en place pour faciliter le maintien à domicile le plus longtemps possible, selon le souhait de chacun.

Rencontré fin juin, à l'occasion de l'assemblée annuelle des membres de la **Coop Autonomie Chez-soi** M. André Plouffe, DG de l'organisme installé à Granby, s'est fait un plaisir de m'entretenir sur l'aide offerte à la population de la Haute-Yamaska dont nous faisons partie. Je lui ai demandé :

Quelle est la mission de la Coop ?

« Nous offrons des services d'aide à domicile de qualité avec un personnel formé, encadré, discret et respectueux. Contrer le travail au noir et créer des emplois permanents dans la région font aussi partie de notre mission. Nous travaillons en partenariat avec les organismes locaux pour la connaissance des besoins ou la formation de nos employés (es). »

Qui peut faire partie de la Coop Autonomie Chez-soi ?

« Toutes personnes de 18 ans et plus, possédant une carte d'assurance maladie, pour qui certaines tâches du quotidien commencent à peser lourd sur les épaules devraient s'interroger à savoir si l'adhésion à la Coop ne serait pas une solution à envisager. Vous êtes âgés ou handicapés, en période de convalescence, en perte d'autonomie, chef de famille monoparentale, seul ou en couple; la Coop peut être un outil important pour continuer à vivre dans votre maison ou votre logement. Adhérer à la Coop devient un art de vivre à sa manière, à domicile et y demeurer le plus longtemps possible. »

GARDER SON AUTONOMIE

Comment devient-on membre de la Coop Autonomie chez-soi ? « Sur un simple appel téléphonique au 450-372-1000 vous pouvez adhérer en achetant une part sociale au coût de 20 \$ remboursable en tout temps sur demande. L'administration fera pour vous une demande de subvention auprès du gouvernement. La réponse est rapide. Celle-ci sera fixée en raison de vos revenus déclarés sur votre dernier rapport d'impôt. Vous devrez déboursier la différence entre la subvention et le taux horaire demandé. Ce montant représente très peu pour l'aide normalement apportée. »

Pourquoi faire affaire avec la Coop Autonomie chez-soi ?

« Comme je l'ai dit, La Coop crée des emplois durables dans la région. Nos 55 employés bénéficient d'une formation et d'un encadrement et sont assujettis à un code de déontologie. L'organisme tente de jumeler les personnalités pour la satisfaction de chacun. Couvert par une assurance accident et responsabilité ce personnel vous assure un service fiable et stable. Vous avez accès à une procédure d'examen des plaintes. Grâce à la subvention, les services offerts sont accessibles à vos capacités financières. À chaque année, vous êtes invités à une assemblée des membres et serez en mesure de connaître les résultats de nos activités de voter sur certaines décisions à prendre. »

Parlez-moi de vos services ?

« Ils comportent deux volets : l'aide domestique et l'aide à la personne. Entendons-nous, nous ne sommes pas un service d'urgence. Pour ce qui est de l'aide domestique, ça comprend l'entretien ménager, la préparation de repas la lessive et le repassage, les courses et commissions ou l'accompagnement à toute autre aide aux activités de vie domestique. Nous faisons aussi le grand ménage printemps automne et lavage de vitres mais pour ce service l'utilisateur doit le prévoir à plus longue échéance et mettre son nom sur la liste. Notre dépliant mentionne le ramassage de feuilles, raclage de terrain et taille de haies. Ces tâches peuvent

être exécutées mais ne sont pas couvertes par la subvention. En ce qui concerne l'aide à la personne elle comprend l'habillement, l'alimentation, le répit gardiennage, le déplacement sécuritaire de la personne grâce à la formation de nos employés (es) en PDSP. La toilette quotidienne, le lavage et coiffure des cheveux, le changement de culottes d'incontinence, brossage des dents ou prothèses dentaires. »

Pour terminer, comment voyez-vous votre service en tant que directeur de la Coopérative?

« Je suis heureux que vous me permettiez de mieux nous faire connaître auprès de la clientèle potentielle. Comme toute coopérative, nous sommes une entreprise de volume. Plus les gens utilisent nos services, plus il me sera possible de donner de l'emploi à mon personnel déjà formé. Si nous manquons de demandes de service, ce même personnel, comme tout travailleur en besoin de gagner ira voir ailleurs. Par le fait même je



perdrai une expertise précieuse et tout est à recommencer. »

Merci à André Plouffe d'avoir pris de son temps pour présenter la **Coop Autonomie Chez-soi**, ce premier service qui se situe dans le cadre du maintien à domicile. Comme vous le constatez, l'aide offerte couvre un large volet de vos besoins présents ou futurs. N'hésitez donc pas à vous en servir.

Santé Courville de Waterloo

Un centre spécialisé pour les personnes âgées en perte d'autonomie, qui désirent d'excellents soins et services de longue durée.

Fièrement au service de la population de la région de la Haute-Yamaska depuis 1935

Un environnement conçu afin de vous prodiguer les services dont vous avez besoin, dans une atmosphère plaisante et sécuritaire.



Pour plus d'information, appelez-nous au 450 539-1821 ext. 231, ou visitez notre site Internet www.santecourville.com.

Notre personnel courtois et respectueux vous offre :

- des soins infirmiers 24 sur 24
- dans un véritable milieu de vie où il fait bon vivre
- des repas délicieux que vous aurez le temps de savourer
- une foule d'activités adaptées à vos goûts et capacités

La qualité de nos services est reconnue par le Conseil canadien d'Agrément



*Le cœur qui aime
et les mains
qui aident*

Notre bâtisse est construite selon les plus hauts standards :

- chambres privées spacieuses avec salle de toilette privée
- système de sécurité, de communication, de cloches d'appel, etc.

5305 avenue Courville, Waterloo (Québec) J0E 2N0



COURS DE THÉÂTRE POUR LES 6 À 13 ANS « LA RELÈVE DE SAUVAGEAU »

La Compagnie de Théâtre Sauvageau inc. de Waterloo offre un atelier de théâtre pour les jeunes âgés entre 6 et 13 ans et qui sera donné par **Louise-Marie Dion**.

L'atelier comprend des exercices de diction, des jeux d'échauffement, du mime... et en ayant comme objectif la réalisation et la présentation d'une courte pièce théâtrale.

Les cours auront lieu les **mercredis de 15 h 30 à 17 h** dans la salle Sacré-Coeur de l'école St-Bernardin de Waterloo. La session débutera le 25 septembre pour se terminer le 27 novembre 2013.

Le coût est de **50 \$** pour les **10 cours**. Les inscriptions se font par téléphone au 450 539-3909 entre 9 h et 20 h du 9 au 20 septembre 2013. Faites vite, les places sont limitées!

Fondation canadienne du cancer du sein
La Course à la vie CIBC

BRUNCH - DÉJEUNER

Le dimanche 8 septembre 2013,
8 h 30 à 12 h 30. Prix 10 \$
77 rue Lewis Waterloo, Qc

Sunday, September 8th, 2013 from 8:30 to 12:30 price \$10.

Merci à nos commanditaires, thank you to our sponsors

Légion Royale Canadienne Succ 77 Shefford

Royal Canadian Legion Shefford Branch 77

**Pour informations ou achat de billets,
for information or tickets contact: 450 539-2567**

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE TOURNESOL

Mercredi 4 septembre à 19 h, à l'hôtel de ville de Waterloo, conférence par Denis Bernard, horticulteur et chroniqueur. Le thème de la soirée LES HYDRANGÉES. L'histoire, les espèces, les fleurs, la culture, l'entretien, la taille et la protection sont les sujets abordés à cette soirée. Notez que la conférence sera précédée de l'assemblée générale annuelle dès 18 h 50. Information: Marcelle Normandin 450 539-2740 / ou shtwloo@icloud.com

L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Un grand merci pour toutes celles et tous ceux qui ont contribué à la réussite de nos 2 activités bénéfiques, soit l'Encan de St-Joachim et le 12^e tournoi de Golf de St-Bernardin ! MERCI !

Nouvel horaire pour les messes dominicales

St-Joachim 9 h 30 et St-Bernardin à 10 h 45.

L'heure de la célébration du samedi à St-Bernardin demeure à 16 h 30.

Période d'inscription pour le parcours de catéchèse :

Si vous désirez faire suite au baptême de votre enfant dans la foi chrétienne catholique, nous offrons un éveil à la foi pour les enfants âgés de 3 à 7 ans et un parcours de catéchèse pour les enfants âgés de 8 ans et plus au 30 septembre. Pour plus d'information, téléphoner au 450 539-1888.

Visite au cimetière de St-Joachim :

Le dimanche 8 septembre après la messe de 9 h 30 aura lieu la visite annuelle du cimetière pour commémorer les défunts qui nous sont chers.

2 célébrations d'unité pastorale :

Dimanche de la catéchèse le 15 septembre à St-Bernardin : café-partage à 9 h 30 et célébration à 10 h 45. Cette célébration est un temps important pour accueillir les familles qui cheminent dans les parcours de catéchèse. À noter qu'il n'y aura pas de messe à St-Joachim ce dimanche.

Lancement de l'année pastorale le 29 septembre, 9 h 30 à St-Joachim et suivi d'un café-partage.

Nous nous rassemblerons en unité pastorale et prendrons le temps de découvrir le thème proposé pour l'année 2013-2014. À noter qu'il n'y aura pas de messe à St-Bernardin ce dimanche.

Faisons unité et soyons « Témoins de la Bonne Nouvelle de Jésus Christ ».

CONCOURS DE PHOTOGRAPHIE

La coopérative de solidarité Cultur'Innv lance un concours de photographies mettant en vedette les superbes paysages de la MRC de la Haute-Yamaska, qui se déroulera du 20 juin 2013 au 15 octobre 2013. Les citoyens et les touristes sont donc appelés à nous faire parvenir leurs photos étant basées sur des espaces naturels, aménagés ou non, qu'ils jugent les plus intéressants et les plus beaux. Ceci, dans le but de mettre en valeur ces endroits, afin de générer de l'activité touristique. Visitez le site internet www.paysageshy.ca pour nous faire parvenir vos photos.

CERCLE DE FERMIERES DE WATERLOO

Vous n'êtes pas habile dans les arts textiles mais vous aimeriez discuter, échanger et assister à des conférences sur des sujets divers.

Joignez-vous au Cercle de Fermières de Waterloo, les réunions ont lieu à chaque 2^e mardi du mois.

La prochaine réunion aura lieu le 10 septembre 2013 à la salle #1 du centre paroissial St Bernardin de Waterloo à 18 h 45

Bienvenue aux non membres

Pour info: Diane Norris, Tél: 450 539-0618



FADOQ POUR LE MOIS DE SEPTEMBRE 2013

Mercredi le 4 septembre à 19 h 30 : Bingo avec Louise et William
Mercredi le 4 septembre la Rentrée avec programmation d'automne

Mercredi le 11 septembre à 19 h 30 : Danse avec Jocelyne et Claude

Mercredi le 18 septembre à 19 h 30 : Cartes avec Bromont

Mercredi le 25 septembre à 19 h 30 : Poches et Cartes

Jeudi le 19 septembre à 9 h : Déjeuner du mois chez Miche et Délice

Les Loisirs vous invitent les lundis, mardis, mercredis, et jeudis en après-midi avec Georges et son équipe Bienvenue à tous et toutes.

MOT DU PASTEUR

« Comment gérer notre mois de septembre ? »

Par David Naud



Le mois de septembre me rend triste d'une part du fait qu'il annonce la fin de l'été et me réjouit d'autre part car il marque le retour à la vie normale. Nos activités reprennent cours et on revoit tous nos collègues et amis.

Le retour à la vie normale parle du train train quotidien qui revient, mais aussi des nombreuses responsabilités que nous avons à gérer en même temps. Pour une mère, ça peut vouloir dire de gérer son travail en plus de la maison, des enfants, de leurs devoirs etc. Pour un homme, c'est gérer les nouveaux projets lancés au travail, l'entretien de la maison, le taxi pour les enfants, le retour au gym et surtout demeurer à l'affût des nouvelles concernant le Canadien. Pour un étudiant, ça peut représenter l'adaptation à ses nouveaux cours, collègues de classes et nouveaux professeurs sans compter les travaux à faire un peu plus relevés, etc. Et bien souvent s'ajoute à cela le trouble d'apprentissage d'un de nos enfants ou une maladie à soigner, un imprévu, une dette ou un défi plus grand que ce qu'il annonçait.

Comment arriver à jongler avec tout cela sans rien échapper ? La bible nous conseille ceci : la réflexion et la préparation en vue de la réussite. Proverbes 4:26 nous dit : « Prépare ton chemin avant de t'y engager, et emprunte des routes sûres. » Luc 14:28 de son côté explique : « Car, lequel de vous, s'il veut bâtir une tour, ne s'assied d'abord pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi la terminer ».

Donc, en résumé voici comment gérer notre mois de septembre : réfléchissons maintenant sur nos responsabilités et nos défis d'ici la fin de l'année et calculons ce que ça prend pour y arriver avec brio. Par exemple, sachant que le travail et nos loisirs vont nous demander un certain nombre d'heures, quels soirs ou quels moments seront réservés pour nos enfants et notre conjoint afin d'entretenir une vie de famille saine ? Ou considérant par exemple qu'un de nos enfants a besoin de plus d'encadrement pour ses études, quel est le plan de match ? Ça peut être de prévoir des heures fixes pour ses devoirs, discuter régulièrement avec ses professeurs, prévoir de l'aide extérieure spécialisée, trouver une conférence qui aidera à mieux comprendre et aider l'enfant. Finalement, quelqu'un d'autre en réfléchissant à un nouveau défi au travail en viendra à arriver plus tôt au travail les premières semaines, à demander conseil à d'autres qui ont passé par là, à lire sur le sujet, à développer une nouvelle stratégie et approche, à discuter davantage avec ses collègues et patrons, etc.

La réflexion et la préparation demanderont plusieurs heures, mais l'impact positif se ressentira sur les 4 prochains mois ! C'est à bien y penser, soit réfléchir et se préparer tout de suite un plan d'action qui donnera des résultats, soit laisser aller le hasard et subir la vie et les frustrations du manque de résultats en bout de ligne ! N'oubliez jamais que la bible et la prière sont des clés dans la réflexion et l'inspiration pour notre vie car quoi de mieux que de se confier en Dieu qui connaît toutes choses !

Église Nouveau Départ, un message d'espoir ! Visitez notre nouveau site web au www.eglisenouveaudepart.com. Si vous avez des questions ou désirez me rencontrer, je suis disponible au 4920-1 Foster à Waterloo, au 450 734-4037, à dnaud@eglisenouveaudepart.com ou sur la page Facebook de l'église.

NOUVEAU POINT DE SERVICE À WATERLOO LE CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS (CIA)

Besoin d'aide dans vos démarches auprès du gouvernement ? Nous sommes là pour aider et guider toute personne aînée ayant un besoin de soutien dans une démarche gouvernementale.

Devant le succès que connaît le Carrefour d'information pour aînés de Granby, le Centre d'action bénévole de Granby en collaboration avec le Centre d'action bénévole de Waterloo ouvre un point de service à Waterloo.

L'équipe CIA du nouveau point de service de Waterloo, formée de bénévoles et de la responsable, s'assurera que la personne aînée et/ou son aidant naturel trouve et comprend l'information gouvernementale et ce, gratuitement et en toute confidentialité.

Les membres de l'équipe CIA pourront rencontrer, de façon individuelle, les aînés et/ou leur aidant naturel afin de répondre à leurs questions et faire un suivi des démarches



De gauche à droite, l'équipe CIA du point de service de Waterloo, Liette Phoenix, bénévole, Lyne Isabelle, responsable du point de service de Waterloo, Elaine Côté, responsable du Carrefour d'information pour aînés pour le territoire de la Haute-Yamaska, Valérie Cosgrove, bénévole et Ginette Descôteaux, bénévole.

entreprises. Ces démarches peuvent se faire par téléphone, à nos bureaux ou bien au domicile de la personne aînée si elle ne peut se déplacer.

Le Carrefour fournit de l'aide aux formulaires et de l'information sur le **logement** (changement d'adresse, allocation-logement), **sur l'impôt et revenus de retraite** (différents crédits d'impôt, pension de vieillesse, supplément de revenu garanti, régie des rentes), **aide financière** (examen de la vue, aides auditives et visuelles), **maintien à domicile et soutien aux proches aidants** (service d'aide domestique, services dispensés par un CLSC), **vos droits et recours** (abus, discrimination, fraude financière), **perte d'autonomie** (transport adapté, mandat d'inaptitude, procuration), **sécurité** (Programme PAIR), **services bénévoles ou communautaires de maintien dans la communauté.**

Des séances d'information seront offertes sous peu dans les différents clubs sociaux de la région, au centre d'action bénévole ou bien aux résidences pour personnes âgées, et aux organismes communautaires en lien avec cette clientèle. Ce nouveau point de service couvre le territoire de Waterloo, Warden, Shefford et St-Joachim de Shefford.

Bien sûr pour les citoyens de Granby et des villes avoisinantes, vous pouvez toujours faire appel à nos services au 450 372- 2424.

Avis aux groupes qui interviennent auprès des aînés : faites-nous signe si vous souhaitez une telle visite !

Un outil à garder en tête ! ... Vous êtes sur le chemin d'une personne aînée qui a un besoin particulier ? Vous êtes cette personne qui fera peut-être la différence en lui parlant de nous, en l'encourageant à demander de l'aide.

N'hésitez pas à nous consulter, pour vous ou un membre de votre entourage !

Pour information: contactez Lyne Isabelle, responsable du Carrefour d'information pour aînés au point de service de Waterloo au 450 539-2395 ou bien par courriel : cabw@qc.aira.com.

JARDINS-PARTAGE

Yvon Perron a toujours été sensible à la réalité que vivent les gens démunis de notre société. Depuis plusieurs années il caresse le rêve de partir un projet pour venir en aide aux personnes vivant une problématique financière précaire.

C'est au printemps 2013 que les frères Perron (Yvon et Mario) par un heureux hasard réalisent leur vœux. Ils choisissent d'investir généreusement leurs temps et argent dans un projet innovateur ; un premier jardin-partage.

Bon nombre d'entre nous manifestons le désir de jardiner pour le plaisir, pour le côté écologique ou pour faire des économies. Les frères Perron eux, ont décidé de jardiner pour venir en aide aux gens. Ils ont donc labouré, engraisé, clôturé et semé leur terre sur une superficie de 1 500 pieds carrés afin d'y faire pousser et cela sans pesticide plusieurs variétés de légumes.

Afin de mener à bien l'objectif de leur projet les frères Perron et Rose Couture ont décidé de donner leur récolte à un organisme qui vient en aide aux gens qui vivent une insécurité alimentaire. En juillet 2013 l'intervenante et la directrice du Centre d'action Bénévole de Waterloo ont été invitées à visiter ce magnifique jardin et depuis notre organisme reçoit chaque semaine des légumes frais qu'il distribue aux familles reçues au service d'aide alimentaire du Centre ainsi qu'au service de la chaudrée.

Merci à Rose Couture la conjointe d'Yvon qui, dès l'aurore récolte, lave et met en sacs la récolte du jour.

Le Centre d'action bénévole tient à remercier le jardin-partage pour ce projet innovateur, qui nous l'espérons, saura inspirer plusieurs jardiniers.

Vous voulez en connaître plus sur le projet jardin-partage . Visitez leur blog <http://rosecouture.wordpress.com/> et plusieurs photos illustrent le processus de ce beau projet.



De gauche à droite : Yvon Perron, (propriétaire du jardin), Alfreda Gagné, Natalie Faucher, Louise Quesnel (Bénévoles au Centre d'action bénévole de Waterloo), Rose Couture (propriétaire du jardin)

TOUT UN ÉTÉ À SHEFFORD

Les 6 activités offertes au parc de la Mairie furent très appréciées et courues, puisque plus de 1200 personnes y ont participé. Le beau temps étant de la partie, les gens ont donc pu profiter des 2 cinémas en plein air, des 2 matinées musicales, de la Rue principale d'un jour et du nouveau programme, les aînés actifs.

Consultez le site internet de la municipalité www.cantonshefford.qc.ca pour tous les détails des événements à venir.

AÎNÉS ACTIFS



UN AIR D'ÉTÉ



UN AIR D'ÉTÉ



RUE PRINCIPALE D'UN JOUR



RUE PRINCIPALE D'UN JOUR



RUE PRINCIPALE D'UN JOUR



CINÉMA





Le club d'aviron de Waterloo a terminé les travaux de construction de son hangar. Plusieurs bénévoles ont participé à sa réalisation, les amateurs leur doivent un grand merci. Nous souhaitons longue vie au club et espérons que plusieurs générations de rameurs et rameuses s'épanouissent dans cet environnement.



Prix Coup de cœur du public de 250 \$ offert par la Caisse Desjardins de Waterloo remis à Céline Brodeur.



Les membres de FADOQ ont été très actifs cet été, un Noël en Juillet aussi festif c'était une première et le 10 juillet dernier les membres pique-niquaient aux Parc Wilfrid-Hémond

TOURNOI DE GOLF DE LA PAROISSE ST-BERNARDIN DE WATERLOO

Le 14 août dernier, sous la présidence d'honneur de M. Pascal Russell, Maire de Waterloo, se tenait le 12^e tournoi de golf de la Paroisse St-Bernardin au club de Golf Waterloo. Malgré une météo capricieuse, 72 golfeurs et golfeuses, ont pris part au tournoi. À voir leur sourire après cette partie on peut dire qu'ils ont eu beaucoup de plaisir. La journée s'est terminée avec un très bon repas, où 108 convives, ont pris part. Après le tirage de plusieurs prix de présence, dont une superbe toile gracieuseté de M. André Côté peintre local, les membres du conseil de Fabrique en compagnie du président d'honneur et de M. Alain Mitchell prêtre, ont dévoilé le montant recueilli par cette activité de financement, soit 10 500 \$. Nous tenons à remercier, M. Pascal Russell, pour son implication, M. Guy Brosseau et M. Denis Pelletier pour leur organisation. Un grand merci à tous les commanditaires, donateurs et participants.



Présents sur la photo dans l'ordre habituel : Guy Brosseau, Alain Mitchell, André Bélanger, Pascal Russell, Denis Pelletier, Pierrette Berlinguette, Nicole et Léonard Deschamps.



Coup de cœur des bénévoles du journal Panorama Jacqueline Blais, artiste locale.





Bijan Shahriari vainqueur U18, Alec Galicia finaliste, Pascal Russell maire de Waterloo, lors de la 2^e étape de la Série junior 2013 de Tennis Québec tenue du 19 au 22 juillet 2013 au terrain de tennis François Godbout.



Nos vétérans de la guerre de Corée (1950-1953)



Les 10 et 11 août a eu lieu la deuxième édition du Week-end des découvertes. Deux journées de foire où commerçants, artisans, musiciens et organismes vous ont présenté produits et services.

Nous espérons que vous vous êtes bien amusés entre ami et en famille !

On se donne rendez-vous à l'année prochaine pour une autre édition du Week-end des découvertes !



Inauguration du Parc canin Waterloo financé par la Ville de Waterloo et situé derrière la Banque CIBC, pour y avoir accès vous devez obtenir une licence disponible à la ville de Waterloo.

Mélanie Coutu, Pascal Russell maire de Waterloo, Roger Bernier et Geneviève Arès du comité du Parc canin.



Me Yvon Lemire

NOTAIRE et CONSEILLER JURIDIQUE

566, rue de la Cour / Waterloo (Québec) J0E 2N0

Tél. : 450 539-2181 / Téléc. : 450 539-4818



AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ!

QI GONG

à WATERLOO

Nouvelle session de 8 semaines

Lundi matin, 10 h à 11 h 30

On réserve!

celine.gagne@etreenmouvement.com

Céline Gagné n.d.
www.etreenmouvement.com

514 995-4404

RBO.: 8325-9473-41



Tél. : 450 539-1712
Cell. : 450 777-8792
Fax : 450 539-1621
www.optilog.com/patricelaramee / 2956, Route 112, Shefford, Qc J2M 1C6

Patrice Laramée Inc.

- Mini excavation
- Terrassement
- Drainage
- Déneigement
- Transport en vrac



ON DÉMOLIT POUR MIEUX RECONSTRUIRE!



Les Résidences funéraires Bessette investissent plus de 250 000 \$ dans un nouveau local commercial d’une dimension d’environ 100 m2 qui abritera le commerce Vision Expert.

Il régnait une ambiance incroyable sur les terrains de soccer de Waterloo. Les jeunes joueurs nous ont démontré tout leur savoir-faire avec des acrobaties spectaculaires.



Le réservoir municipal enfin démoli pour faire place à un nouveau contenant le même volume d’eau mais sera plus large et plus bas. Cette construction d’acier vitrifié, intérieur et extérieur, sera d’un beau bleu foncé.



Partenaire de **Vie**

VILLE DE WATERLOO

ÉLECTIONS MUNICIPALES 2013

COMMUNIQUÉ DU PRÉSIDENT D'ÉLECTIONS Vous avez déménagé le 1er juillet 2013

Assurez-vous d’effectuer votre changement d’adresse auprès de la Régie de l’Assurance-maladie du Québec (1-800-561-9749) ou de la Société de l’assurance automobile du Québec (1-800-361-7620) afin que votre nom soit inscrit sur la liste électorale permanente du Québec en regard de votre nouvelle adresse.

En effet, c’est cette liste électorale qui sera utilisée par le président d’élections pour les élections municipales 2013.

OFFRE D'EMPLOI

En vue de la prochaine élection municipale à la Ville de Waterloo qui se tiendra le 3 novembre 2013, le président d’élections invite les personnes intéressées à travailler la journée du scrutin à titre de scrutateur, de secrétaire de bureau de vote (greffier) constable ou préposé à l’information, en communiquant au bureau du président d’élections situé à l’Hôtel de Ville, 417 rue de la Cour, à Waterloo durant les heures d’ouverture des bureaux (Tél : 450 539-2282 poste 250)

Éric Sévigny, Président d’élections
Septembre 2013



FINALE RÉGIONALE

par : Renée Fournier

D'ATHLÉTISME

Les jeunes athlètes du club d'athlétisme de la relève de Waterloo ont remporté de nombreuses médailles lors de la finale régionale d'athlétisme qui a eu lieu à Waterloo le 29 juin dernier. Chez les coccinelles filles (5-6 ans), **Victoria Ostiguy** a été l'une des récipiendaires en remportant cinq médailles dont trois d'or, une à la course du 60 mètres et du 150 mètres et une autre au lancer de la balle. Elle est arrivée deuxième au saut en longueur et aux 60 mètres haies. Éléna **David** en a remporté quatre, soit l'or au saut en longueur, l'argent aux 150 mètres ainsi que le bronze aux 60 mètres et aux 60 mètres haies. Élisabeth **Vallières** a quant à elle mis la main sur la médaille d'argent au lancer de la balle. Chez les coccinelles garçons, **Jérémy Marois** a récolté la médaille d'argent au saut en longueur et la médaille de bronze aux 60 mètres haies. Chez les colibris filles (7-8 ans), **Alexianna Gagnon** s'est méritée la troisième place au saut en longueur tandis que **Marissa David** a mis la main sur la troisième place aux 60 mètres haies. Chez les minimes filles (9-10 ans), **Amélia Laplante** a obtenu la deuxième place avec une magnifique performance de 4m35 au saut en longueur. Chez les minimes garçons, **Mathis Côté** a également pris le deuxième rang au saut en longueur ainsi qu'aux 1000 mètres.

Du côté des plus vieux, chez les benjamins garçons (11-12 ans), **Alexandre Beauchemin** a récolté la médaille de bronze au saut en hauteur avec un bond de 1m35. **Antoine Beaulieu-Julien** a terminé en première place aux 1200 mètres (4.49) et au troisième rang au lancer du javelot (22m88). **Félix Hamel** n'a pas été en reste chez les cadets garçons (13-14 ans) en remportant la médaille d'argent au saut en longueur (4m29), aux 100 mètres (14.38) et aux 100 mètres haies. Il a aussi terminé en troisième place au lancer du javelot (25m00).

Félicitations à tous ces athlètes!



Alexandre Beauchemin



Félix Hamel

WEBSÉRIE « LES JAUNES »

par : Renée Fournier

Pierre-Louis Renaud de Waterloo s'est vu offrir un rôle particulièrement intéressant dans la websérie «Les Jaunes», une comédie d'horreur divertissante et irrévérencieuse. Cette série a été diffusée le 29 juillet à raison d'un épisode par jour durant 11 jours. Le tout était sur le site www.tou.tv, le plus grand diffuseur Web au Québec.

Pierre-Louis Renaud (Tom) et Mélissa Merlo (Mia) y jouent le rôle de deux employés d'une épicerie, qui vont tenter de sauver leur ville envahie par des créatures sorties d'une caisse mystérieuse. Les Jaunes, c'est l'histoire de Fort Vince, un petit village isolé dans les montagnes, qui ne sera plus jamais le même à la suite d'une invasion de cerveaux jaunes! Comme des parasites, ces créatures s'introduisent dans l'oreille de leurs victimes et les contaminent de manière fulgurante. La peau jaunâtre, les yeux d'un noir d'ébène, le cœur vide de tout sentiment en quête constante de nouvelles proies, telle est la destinée du malheureux qui devient «Jaune». Mélangeant à la fois le suspens, le drame, les effets sonores et visuels dignes des années 80, les amateurs de Zombies et d'ambiance apocalyptique seront servis!

Cette histoire de Zombies est sortie tout droit de l'imagination du réalisateur et scénariste Rémi Fréchette étudiant à l'école de cinéma Mel Hoppenheim de l'université Concordia à Montréal. Appuyé par Katerine Lefrançois et Pascal Plante à la production et de Hugo Mayrand à la musique, Rémi Fréchette a misé juste.

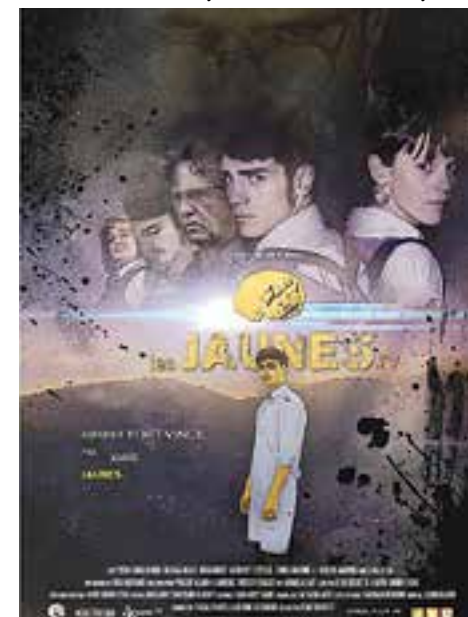
Une équipe bénévole de 60 comédiens, 70 techniciens, 60 figurants et 9 musiciens se sont ralliés au projet. Ils ont tourné pendant 5 semaines dans 13 villes du Québec l'été dernier. Le tournage a été financé grâce à la générosité du public (via le site IndieGogo) et des partenaires.

Plusieurs comédiens connus prenaient part à l'aventure des Jaunes, tels : Jason Roy-Léveillé, Micheline Lanctôt, Jean Marchand, Debbie Lynch-White et Fayolle Jean.

Pour Pierre-Louis Renaud ce rôle est de loin l'un des plus intéressants qu'il ait obtenu jusqu'à maintenant. Pour plus de détails sur les Jaunes, allez sur : www.lesjaunes.tv, ou www.tou.tv. Une deuxième diffusion est également prévue sur www.kebweb.tv.



Photo : Laurence Turcotte-Fraser



Oeuvre de David Émond-Ferrat

À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI?

Vous habitez Waterloo ou la région...

Vous avez besoin d'aide...

(C.V., préparation pour des entrevues, offres d'emploi, télécopieur, Internet, photocopieur, etc.)

Oboulo-Waterloo : 450 539-2300

Services gratuits et bilingues

Cette activité est réalisée grâce à l'aide financière d'Emploi-Québec



www.oboulo.ca
waterloo@oboulo.ca

LOOKING FOR A JOB?

Living in Waterloo or surrounding ...

Need help ...

(Résumé, interviews, job offers, Fax, Internet, photocopier, etc.)

Oboulo-Waterloo : 450 539-2300

Free and bilingual services

Activities made with the financial support of Emploi-Québec



Territoires desservis : Waterloo, Warden, Shefford, Saint-Joachim-de-Shefford
5383, rue Foster, Local 1, Waterloo (Québec) JOE 2N0

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAIT-ELLE PERDRE DU POIDS ?

par : D^{re} Valérie Morissette,
chiropraticienne, D.C.
www.chirolamontagne.com

Quelle satisfaction lorsque, après une heure de footing intense, la balance vous ôte généreusement un kilo ! Pour autant, le sport permet-il de maigrir sans changer ses habitudes alimentaires ? Rien n'est moins sûr.



La composition du kilogramme perdu grâce à l'effort est de 88,5% d'eau, 10% de sucres et ...1,5% de graisses, soit 15g de masse grasse.

Pourquoi associer le sport à votre régime ?

Pour brûler les calories plus facilement

Certains le pratiquent exclusivement pour cette raison : le sport permet aux muscles de se développer ! C'est

d'ailleurs parce que le muscle est plus lourd que la graisse, qu'une prise de poids peut-être observée après quelques jours d'entraînement. Cette prise de masse musculaire est toutefois bénéfique. Car le muscle, même au repos, consomme beaucoup d'énergie, et également sous forme de graisse. Ainsi, avec plus de muscles, l'organisme fonctionnera à plus haut régime.

L'activité physique n'a pas qu'un impact sur la quantité de muscles mais également sur leur qualité. Le muscle acquiert ainsi une meilleure capacité à utiliser les graisses comme source d'énergie.

Pour éviter de reprendre les kilos perdus

Un des effets secondaire d'un régime fait de privations est bien souvent la reprise de poids... Comment expliquer que nos efforts soient anéantis aussi facilement ?

Si on perd de la graisse on perd également du muscle (= masse maigre). Or, souvenez-vous des conséquences d'un gain de muscle : la dépense énergétique de base de l'organisme augmente, ce qui conduit à une meilleure utilisation des calories.

Pour avoir une plus jolie silhouette

Affiner sa silhouette est généralement la première des motivations pour perdre du poids. En ce sens, associer une activité sportive à son régime permet de maigrir tout en gardant un corps tonique et en pleine forme.

Quelques études suggèrent de plus une relation inverse entre le niveau habituel d'activité physique et la localisation abdominale de la graisse, ce qui a des conséquences esthétiques, mais pas que. On sait que l'accumulation abdominale de graisse est associée au développement de pathologies métaboliques (diabète de type 2) et cardiovasculaires.

Pour avoir le courage de suivre son régime

L'activité physique est bonne pour le moral ! C'est ce que concluent différentes études transversales sur ses bienfaits. Le sport serait à l'origine d'un plus grand bien-être psychologique, améliorant humeur et estime de soi en plus d'avoir un effet positif sur le vécu et la réaction aux contraintes psychosociales. L'activité physique a un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire. Des bénéfices qui s'expliquent par une élévation du taux de sérotonine dans le cerveau, et donc un véritable effet « antidépresseur ». Conclusion : notre motivation pour perdre du poids est sans limites !

Deux villes, deux trains et un cygne noir...



Par Richard Morasse
Résident de Waterloo
et président des Ami(e)s
du Bassin Versant
du Lac Waterloo
richard@morasse.ca



Aucun événement n'aura marqué l'été 2013 plus profondément que le terrible drame qui a frappé la population de Lac Mégantic. Comme tous les Québécois, les membres de l'ABVLW déplorent les trop nombreuses pertes de vie, et nous offrons nos sympathies et notre soutien les plus sincères à tous ceux et celles qui ont été touché(e)s par cette horrible tragédie.

Les citoyen(ne)s de Waterloo ont été fortement ébranlé(e)s par le sort de la malheureuse communauté de Mégantic dont l'histoire s'apparente à la leur. En effet, Waterloo et Mégantic doivent toutes deux leur développement à l'arrivée du train qui a favorisé l'essor de leur industrie locale. L'une et l'autre abritent des lacs qui portent leur nom et qui luttent aujourd'hui pour leur survie à cause de la proximité du chemin de fer...

Dans le cas du lac Waterloo, la pollution a été lente et progressive, tandis que le lac Mégantic a été victime d'un accident soudain et violent dont on n'a pas fini de mesurer les impacts. Le philosophe et statisticien Nassim Nicolas Taleb a donné le nom de "cygne noir" à ce type d'événement peu probable mais dont les conséquences ont une portée exceptionnelle. Pourquoi "cygne noir"? Les Européens ont longtemps cru que tous les cygnes étaient blancs jusqu'au moment où, en Australie, un voyageur en a rencontré un spécimen... tout noir! Taleb aime bien raconter l'histoire de la dinde qui est nourrie tous les jours depuis sa naissance et qui s'attend à bien manger tous les jours jusqu'à sa mort, lorsque soudain arrive le jour de l'Action de grâce... On a commis la même erreur dans le cas du train de MMA, en se disant: "Bien voyons, il n'y a pas de problème, on transporte du pétrole sur ces rails depuis toujours et il n'y a jamais eu d'accident!..." Alors on a attiré un cygne noir en déréglementant le transport ferroviaire, en négligeant l'entretien de la voie ferrée, en utilisant des wagons-citernes de moindre qualité, en circulant en plein centre-ville avec toutes sortes de matières dangereuses, en ne mettant qu'un seul employé à bord du train, en omettant d'exiger une assurance suffisante pour couvrir les conséquences d'un grave accident, etc. En somme on a fait du "lean management" (gestion minceur) et le cygne noir s'est présenté...

À Waterloo, sommes-nous à l'abri des cygnes noirs? Ils peuvent nous apparaître sous toutes sortes de formes: une crise économique imprévue, une fermeture d'usine, une augmentation soudaine des prix du pétrole ou des matières premières, un événement climatique extrême, une soudaine contamination sévère de l'air ou de l'eau, une épidémie, etc. Ailleurs, on les a vus se manifester sous forme de tornade, d'ouragan, de tsunami, d'irruption volcanique, de tremblement de terre, d'accident maritime, d'empoisonnement alimentaire important (lait en poudre en Chine), d'explosion d'un pipeline (Illinois dans la nuit du 12 au 13 août) ou d'un gazoduc, etc. Comme ils sont hautement imprévisibles, il n'est pas facile de se protéger contre les cygnes noirs. Nous devons d'abord cesser de les attirer, puis tisser un solide filet de bonnes relations au sein de notre population et veiller à bien l'entretenir, je fais référence à notre lac. On appelle ça cultiver la résilience d'une communauté. Je vous en reparle bientôt.

ASSURANCES PONTBRIAND ENR.

64, Georges, Shefford, Qc J2M 1E4

Depuis
1968

Claude Pontbriand
Conseiller autonome en sécurité financière

- Assurance vie
- Assurance invalidité
- Assurance voyage
- REER (régime enregistré d'épargne-retraite)
- REEE (régime enregistré d'épargne-étude)

TÉL. : 450 539-3205 • CELL. : 450 777-6280

FAX : 450 539-1245 • assurancespontbriand@hotmail.com



LES ENTREPRISES J. PONTBRIAND ENR.

ACHAT ET VENTE DE MEUBLES, ANTIQUES ET USAGÉS

MATELAS, ÉLECTROMÉNAGERS

Sans frais : 1 800 584-0346

2267, Avenue du Lac ouest
Roxton Pond, Qc J0E 1Z0

Bur. : 450 372-2450 / Rés. : 450 378-2317
antiqueplus1@hotmail.com



Sheford
1792

ACTIVITÉS POUR SEPTEMBRE



Journée canine
pour tous les propriétaires de chiens
Exposants - Animation

Si pluie, reporté au 22 septembre

Chienffordois

Dimanche 15 septembre
12h à 16h
Parc de la Mairie



Animation pour tous !
9 trous gratuits
pour les résidents de Sheford

Si pluie, reporté le 29 septembre

Journée de la culture

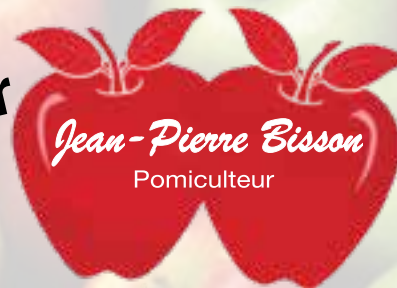
Le golf, un art de vivre !

Samedi 28 septembre
13h à 17h
Club de Golf Waterloo



Venez cueillir vos pommes vous-mêmes

au verger



situé au
1535 route 139
(entre Roxton Pond et
Roxton Sud à 3 km
du village)

- Plusieurs variétés de pommes
- Jus de pommes 100% pur
- Tartes
- Gelée de pommes
- Miel et autres produits dérivés.

**Également disponibles
pommes à chevreuil**

Vendues en boîte

économique de 900 lb

Aussi carottes vendues
en sac de 50 lb

**31 août au
17 novembre 2013
7/7 jours**

450 777.0903

MONTURE GRATUITE

À L'ACHAT DE LENTILLES OPHTALMIQUES*

CHOIX ET STYLE POUR
TOUTE LA FAMILLE

f /VISIONEXPERTOPTOMETRISTES
vision-expert.com

FAITES
VITE !



VISION
EXPERT

Pour un nouveau style de vue

Examen de la vue • Lunetterie • Lentilles cornéennes • Urgence oculaire
Cogestion des chirurgies réfractives et de la cataracte
10 succursales au Québec • Prescriptions de l'extérieur acceptées

5066, rue Foster, Waterloo
tél. : **450 539-3311**

D^{re} Sylvie Bourassa optométriste
D^r Dary Lavallée optométriste

*Avec un traitement résistant aux rayures et un traitement anti-reflet parmi un choix de montures sélectionnées. Certaines conditions s'appliquent.
Offre d'une durée limitée. Jusqu'à épuisement de la marchandise sélectionnée. Montures à titre indicatif seulement. Détails en magasin.

FERME GUY CHOINIÈRE

AUTOCUEILLETTE
1^{er}, 2 et 3 sept. de bleuets

**BLEUETS GÉANTS
EN ABONDANCE**

Fermeture de la bleutière
1^{er} octobre

**FRAMBOISES
D'AUTOMNE**

**DÉBUTANT VERS
LE 9 SEPTEMBRE
JUSQU'À ÉPUISEMENT
très bonne récolte**

TÉL. : 450 539-5555

614, ALLEN, SHEFFORD

(à 1 km passé La Fruitière des Cantons)