



Mireille L. Labrecque

Vous vous rappelez de mon Étincelle de juillet-août titrée : « Ce qui nous manque à Waterloo »? Je vous en résume le contenu ainsi que le résultat.

Dans cette chronique, je vous faisais part de ma réaction suite à la lecture du livre « Le Why Café ». J'imaginais voir naître un endroit semblable à Waterloo où je souhaitais pouvoir rencontrer des Sages! Eh bien! La réponse ne s'est pas fait attendre. Il faut croire que je ne rame pas toute seule dans cette barque. Quelques semaines plus tard, je recevais un courriel de Sonia Arès, ludothérapeute au Centre de Santé Courville. Elle m'annonçait que sa directrice souhaitait que ce soit « chez eux le Why Café de Waterloo ». D'après ces deux personnes, le Centre possède tous les ingrédients nécessaires. Elles offrent un local, la possibilité d'un breuvage et ont dénombré quelques SAGES qui seraient heureux de participer à une telle expérience. Un vrai projet « Clé en main »!

On rêve en couleurs? C'est impossible dans notre petite ville? À voir l'expression polie de certains regards, à « entendre » certains silences, à écouter quelques réponses défaitistes, je me sens comme « étrange ». J'ai déjà vécu cette impression d'être un poisson qu'on a plongé dans le mauvais bocal... Native de Magog, c'est sûr que le bocal y était plus spacieux, que les vagues ondulaient davantage sur la paroi du quai, mais Magog n'a pas toujours été ce qu'il est aujourd'hui! Et après quarante-six ans à Waterloo, le poisson s'est tout de même adapté un peu. Mais voilà, il refuse, « je » refuse de laisser les algues s'accrocher à moi. Ce n'est pas parce que je vis dans une petite ville que je dois penser petit et que je dois vivoter. La preuve que l'on peut



MICHEL MAROIS, Propriétaire

Spécialité : Peinture vernis **ESTIMATION POUR ASSURANCES**

- Estimation gratuite en tout temps •
- Fin de semaine sur rendez-vous •

TÉL.: 450 539-3433 FAX: 450 539-2313 74, CHEMIN FOSTER / SHEFFORD, Qc

PARLE, PARLE, JASE, JASE!

améliorer sa condition : la bibliothèque! Avouez qu'elle a subi un sacré changement. Elle est la confirmation que lorsque des personnes se mobilisent et croient en leur projet, elles réussissent. Selon moi, c'est la denrée première, la levure de tous les

Donc, en lançant une perche, j'ai pensé que je ne dois pas être la seule qui souhaite s'asseoir, pour faire un brin de jasette simplement, en toute sincérité. Comment le Petit Prince de St-Exupéry qualifierait-il cette expérience? Créer des liens? Observer une autre planète? Soigner sa fleur? Moi, ce que je cherche au fond, c'est un lieu propice à de riches échanges nourris avec l'apport de personnes simples, sans préjugés, respectueuses des questionnements des autres et prêtes à s'exprimer. Ce n'est pas une définition de ceux que je qualifie de Sages. Je n'en ai jamais rencontrés, difficile de les décrire, mais je pense que ces éléments sont quelques-uns des ingrédients qui font une bonne pâte. Je souhaitais que mon article fasse germer cette idée dans la tête de quelqu'un de la ville... La réponse est venue d'eux!

Concassé

Champs d'épuration Écoflo & autres

Installateur approuvé

* Excavation général *

Déneigement *

* Résidentiel et commercial *

Tél.: 450 539-3660

Greg Williams Cell.: 450 521-1313

6570, Foster / Waterloo, Qc J0E 2N0

C'est parti! La publicité commence et l'invitation vous est lancée! On débute le 4 novembre, de 14h à 15h. Quelques SAGES viendront s'asseoir avec ceux qui se rendront chez Santé Courville pour un échange amical. Le thème abordé : Qu'est-ce que c'est pour vous un sentiment de liberté? Venez vous joindre à nous! Confirmez votre présence auprès de Sonia : 450-539-1821 poste 228.

Il faudra chercher un vocable pour baptiser ces moments privilégiés car l'appellation Why Café ne vient pas de nous, mais, nous saurons le trouver à l'intérieur de nos rencontres. Je dis « nous » car j'ai bien l'intention d'être présente aussi souvent que mes disponibilités me le permettront... Je fais présentement de l'aération dans mon agenda afin de me concentrer sur ce qui me ressemble le plus. Je compte sur ces conversations pour grandir un peu plus... Une occasion m'est offerte... Je la prends. Qui sait? Un jour, je compterai peut-être parmi les Sages??? Qui a dit que les Sages n'aimaient pas rigoler? Quelqu'un a dit : « Rien ne sert de prendre la vie trop au sérieux, de toutes façons nous n'en sortirons pas vivants! » J'endosse cette idée!

Par l'entremise de cette chronique, je fais appel à tous ceux qui sont prêts à m'accompagner sur un nouveau chemin; le chemin de Courville. J'espère que vous vous sentez un peu interpelés. Il ne s'agira pas du Café des interrogations de Mireille mais d'un Café où toutes les saveurs seront au rendez-vous!

ACTIVITÉ PARLE, PARLE, JASE, JASE

Chez Santé Courville Mardi 4 novembre De 14h à 15h

Thème abordé: Qu'est pour vous un sentiment de liberté?

Joignez-vous à nous pour cette discussion à saveur philosophique.

Confirmez votre présence auprès de Sonia 450 539-1821 poste 228

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)

Adresse: Tél. : Courriel :

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

EXCAVATION WATERLOO 2009 inc. #RBQ 2327-4152-29 **TRANSPORT** Terre • Sable •Gravier

Nicole Brunelle

Représentante des ventes

Journal Panorama Tél.: 450 539-2183 ou Tél. : 450 539-5151 jackimow@live.com

LA DATE DE TOMBÉE POUR LA PUBLICITÉ EST LE 10 DE CHAQUE MOIS Conseil d'administration

Pierre Brien, Denise Lauzière, Lyn Ouellet

Ginette Choinière, Denise Lauzière. Lyn Ouellet, **Marguerite Campbell**

Développement et coordination

Denise Lauzière Collaboration

Nathalie Benoît, Marguerite Campbell, Michel Cormier, Virginie Fortin, Pierre-Luc Hébert, Mireille Lessard Labrecque, Cécile Lachapelle, Denise Lauzière, Valérie Morissette, Dominique Ouellet, Lyn Ouellet, Kalladénia Ouellette-Paquette Marika Vautour et tous nos précieux collaborateurs du mois.

Conception et Graphisme

Correction

Représentante publicitaire Nicole Brunelle

6 000 exemplaires distribués par le Publi-Sac onze

Couverture géographique Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden

Impression

Hebdo Litho, Saint-Léonard

Panorama est publié par le

650, de la Cour Waterloo (Qué.) JOE 2NO Téléphone: 450 539-5151

Télécopieur: 450 539-2475 Courriel: panorama@journalpanorama.con

Bibliothèque nationale du Canada • ISSN 1708 - 4105

PROCHAINES PARUTIONS : 3 DÉCEMBRE, 7 JANVIER 2014

NOVEMBRE 2013. UKRAINE. DÉJÀ UN AN!

par : Mireille Lessard Labrecque

Pour Valérie David et Yannick Morin: C'était hier! C'est fou ce que la vie peut apporter à ceux qui osent faire face aux difficultés! Arrivés en octobre en Ukraine, ils ont vu la place Maiden (Kiev) d'avant le conflit actuel et l'ont revue trois mois plus tard sous des allures de zone de guerre. Bien avant, ils vivaient dans leur petite maison avec Zed leur chat, mais il leur manquait... des enfants! Après bien des démarches, ils se sont tournés vers l'adoption internationale. Parmi les agences consultées, une leur a dit que s'ils étaient prêts à choisir des enfants plus vieux et plus nombreux, l'Ukraine représentait un bon choix. Comme Yannick connaissait déjà les pays de l'Europe de l'Est par ses compétitions sportives de haut niveau dans les disciplines Bob Sleigh et Cycliste sur Piste, cela représentait pour eux un attrait. Mais le plus intéressant, le plus motivant : « L'adoption en Ukraine exige que les enfants d'une même famille ne soient pas séparés. Ce qui représente, précise Yannick, une continuité pour eux, dans leur adoption. Malgré toutes les autres brisures, il y a cela qui reste. » Valérie acquiesce et ajoute : « C'est ce qu'on voulait : Une famille! Et ils ne nous imposent pas les enfants. Nous avons l'opportunité de choisir avec notre cœur. Obligés de demeurer sur place un minimum de six semaines pour satisfaire toutes les exigences administratives, nous apprenons à connaître les enfants dans leur milieu de vie. Nous parlons aux nounous de l'orphelinat, nous prenons conscience de leurs peurs d'enfants, dont

certaines sont malheureusement créées par des mensonges d'adultes. Nous saisissons sur place les caractéristiques des deux langues du pays, l'ukrainien et le russe. Personne ne parle anglais! J'avais appris les rudiments de la langue russe avec l'aide d'une amie du Québec, mais sur place j'ai pu en constater la complexité pour les enfants qui devront apprendre le français à l'école. » Parlant de complexité, Valérie et Yannick me racontent que l'adoption se fait à travers plusieurs rencontres, une foule de documents et de nombreuses heures d'attente de réponse. Un vendredi de décembre, ils ont dû revenir au Canada pour obtenir leur éligibilité à adopter un enfant de plus de 8 ans et le dimanche, Hop! Retour en Ukraine. On leur annonce qu'une deuxième famille est disponible à l'adoption : deux garçons et une fille! Déchirés par ce nouveau choix à faire: Trois garçons ou Deux garçons et une fille, la petite fille influence la décision. L'orphelinat ne présente que des fiches. Une chance que la coordonnatrice de l'agence « Terre des Hommes » (hommes pour enfants), ainsi que la traductrice qui nous est assignée sont très dévouées! On apprend que la petite Anna, 7ans, vit dans un orphelinat à 3 heures de route de celui de ses frères, Vania, 5 ans et Valik, 3 ans. Puis, vient l'attente des passeports dans un minuscule appartement en compagnie d'Anna, 7 heures de camionnette en route vers Kiev avec les trois enfants, une seconde semaine dans un petit appartement en attendant les visas, les escales des avions et, enfin le départ pour le Québec!



(Été 2014 au Québec)



Place Maiden à Kiev (avant les manifestations) en octobre 2013

Décembre 2013, vous souvenezvous? Panne d'électricité de trois jours... Deux jours supplémentaires avant de prendre un premier repas « normal » en famille. Ce sera un déjeuner inoubliable! Le soleil dehors, la chaleur dans la maison et la petite famille réunie autour de la table. Le début d'une nouvelle vie!

- Que répondez-vous à ceux qui disent que vous avez sauvé ces enfants? Yannick répond : « On prend ça comme de l'altruisme ». « On va pouvoir leur offrir une vie familiale saine » ajoute Valérie.

Deux beaux adultes, et le soleil de trois enfants à aimer! Chacun s'adaptera à son rythme. Je vous invite à visiter leur blog sur internet. Tapez : *Blog Val et Yan en Ukraine*. Vous apprendrez sur leur aventure beaucoup plus que ce que l'espace de cette page m'a permis.



Été 2014 au Québec



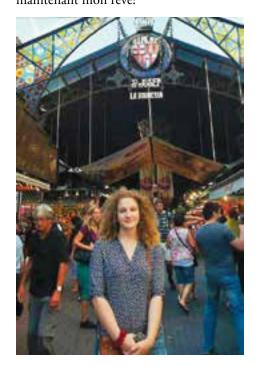
¡HOLÀ GENTE DE QUÉBEC!

par : Kalladénia Ouellette-Paquette

Tel que promis, voici la suite de mon cheminement en Espagne! Pendant le voyage en avion, j'ai eu le temps de faire connaissance avec les autres étudiants de l'échange. J'ai rencontré Josianne qui vient de la ville de Québec et qui est à la même école que moi à Barcelone.

Quand l'avion a atterri, j'étais anxieuse et j'avais un peu peur de faire la connaissance de ma nouvelle famille.

À l'arrivée, j'étais la première à franchir les portes et j'ai fait face à une foule d'élèves et de parents qui criaient de joie. Ils avaient des pancartes avec l'inscription «BIENVENIDO CANADIANSES». J'ai soudainement entendu mon nom et une jeune fille m'a sauté dans les bras! C'était Malika ma jumelle pour l'échange. Ensuite, les élèves ont chanté une chanson de bienvenue en Catalan. Je vivais maintenant mon rêve!



J'ai été très bien accueillie par la famille d'accueil. Le dimanche, je me suis reposée afin de m'habituer au changement d'horaire et le lundi, l'école commençait.

Nous démarrons la journée à 6 h 40, prenons l'autobus de ville (elle n'est pas jaune) qui est rempli à craquer pour nous y rendre (il y a quand même 3 millions d'habitants dans cette ville). Nous avons entre 5 et 7 cours par jour. Lundi et mardi, la journée se termine à 15 h 30 et 13 h 30 les autres jours. Les professeurs sont sympathiques même s'ils parlent en Catalan, la langue de la région de Catalogne dont Barcelone fait partie. Certains professeurs me traduisent en espagnol.

Je participe aux pratiques de Volleyball de l'institut MontSerrat. Les filles ont vraiment l'esprit compétitif et elles sont incroyablement bonnes, je sens que je vais m'améliorer.

Les élèves me paraissent timides pour débuter les conversations donc c'est moi qui prend les devants et je vais leur parler. Depuis j'ai déjà de nombreux amis espagnols qui m'invitent à des fiesta comme « la mercè » la fête de Barcelone qui a eu lieu le 24 septembre dernier et qui est l'équivalent de la St-Jean chez nous.

Comme les espagnols sont un peuple qui soupe très tard et dort peu, j'ai vécu quelques difficultés d'adaptation, ce que j'appelle « mon choc culturel ». J'étais très fatiguée et je me suis sentie seule, loin de mes parents et amis. Aujourd'hui, tout va pour le mieux, je vis presque comme une espagnole de Barcelone. J'ai essayé de faire comme eux, me coucher aux petites heures du matin mais j'ai un peu de difficulté à suivre sur cet aspect.

La nourriture est excellente et les marchés sont abondants. Nous avons 4 repas par jours, le desayuno à 7 h, le bocadillo ou la bocata (un sandwich au fromage ou au jambon typique de l'Espagne), vers 3 h, la comida, puis vers 10 h la cena. Nous mangeons beaucoup de fruits, de tomates, du poisson, du chorizo (saucisse espagnole), la fameuse paella. Finalement, je crois que nous mangeons tout le temps....

J'ai visité la fameuse Plaça Catalunya, le

Parc Guell et la Sagrada Familia qui sont des œuvres du célèbre architecte espagnol Gaudi. Ça m'a paru bizarre au début mais c'est vraiment très original. Je n'avais jamais vu des maisons de la sorte.

Les plages sont magnifiques sur la Méditerranée même s'il commence à faire froid pour les gens d'ici. Il fait en moyenne 23 degrés au lieu de 30 en septembre.

Je crois que je suis entre les mains de la meilleure famille de Barcelone, ils sont vraiment attentifs à mes besoins et ils m'ont accueillie comme leur fille. J'ai fait des excursions avec eux au Mont Canalda, j'ai rencontré les membres de leurs familles, grands-parents, tantes, oncles, cousins, cousines.

Bref mon premier mois est vraiment parfait, heureusement, il m'en reste deux autres! Je vous redonne de mes nouvelles dans un mois.

¡Hast pronto!











Shefford

OUVERTURE DU SENTIER

AU PARC DES MONTAGNARDS DE SHEFFORD

Attendu par de nombreux citoyens et randonneurs, le sentier rustique du Parc des montagnards est maintenant ouvert au public. D'une longueur de près de deux kilomètres, il nous mène à l'un des sommets du Mont Shefford pour nous offrir une vue vers le lac Brome et la Réserve naturelle des Montagnes-Vertes. Conservation espace nature Shefford, le CENS a été le maître d'œuvre du projet avec l'appui de la Municipalité du Canton de Shefford.

Le projet d'aménagement du sentier a été financé à 60 % par le Pacte rural et le solde par la Municipalité du Canton de Shefford, pour un projet total d'une valeur de 93 000 \$. Un gestionnaire et développeur de sentiers professionnel, Jean Lacasse, a assuré la gestion des travaux et la qualité exemplaire du sentier dans le respect des écosystèmes, de la topographie et de l'expérience du randonneur. Un nombre impressionnant d'heures-bénévoles a été investi tout au long du projet mettant à profit les compétences de chacun. Depuis l'été 2013, déjà plus de 1000 heures ont été comptabilisées pour la réalisation de ce projet.

Le Parc des Montagnards est le deuxième

parc de la Réserve naturelle du Cantonde-Shefford à donner au public, par l'aménagement de sentier, un accès à des secteurs biologiquement riches, diversifiés et protégés du Mont-Shefford. En plus des sentiers du Parc écologique Jean-Paul-Forand, les randonneurs et amoureux de la nature ont, dorénavant l'option de marcher le sentier du Parc des Montagnards, le tout premier sentier de classe intermédiaire sur le territoire de la Municipalité. Les utilisateurs du sentier, du départ au point d'arrivée du trajet, feront une ascension de l'ordre de 178 mètres sur une distance de près de 2 km dans un environnement montagnard et rustique.

Les personnes intéressées pourront accéder à ce nouveau sentier en se rendant au 333, chemin du Mont-Shefford. « J'espère que vous saurez apprécier le tracé du sentier et son aménagement exceptionnel ; je suis convaincu que vous apprécierez *La voix de la montagne*, qui ouvre la marche vers le sommet » exprime le président de Conservation Espace nature Shefford, face à l'engouement entourant l'ouverture tant attendue du sentier.

Le sentier du Parc des Montagnards est ouvert au public toute la journée. Il sera aussi possible d'y exercer la randonnée en raquettes l'hiver. Un espace de stationnement pouvant accueillir une quinzaine de véhicules a d'ailleurs été aménagé, par la Municipalité. Les panneaux d'indication, les contenants de recyclage et de déchets ainsi qu'un espace sanitaire sont aussi installés à l'entrée du Parc.

Le milieu sensible et protégé du Parc des Montagnards appelle à l'application de règles d'utilisation responsable et consciencieuse de ce sentier pédestre par ses utilisateurs. Entre autre, les chiens et les véhicules motorisés y sont interdits en tout temps. Un guide du marcheur, bientôt disponible sur le site www.cantonshefford.gc.ca, sera accessible à l'utilisateur du Parc pour l'informer des règles d'utilisation du sentier dans l'optique de maintenir la richesse environnementale particulière du Parc des Montagnards.

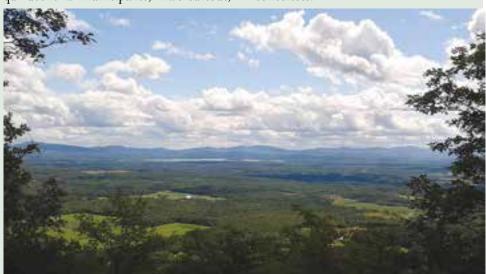
La réalisation de ce nouveau sentier pédestre entre dans la vision de la Municipalité du Canton de Shefford qui se traduit si bien par son slogan « L'humain, en harmonie avec la nature ». Le maire André Pontbriand rappelle que « c'est un slogan qui décrit la Municipalité, mais surtout, ses citoyens, sans qui elle ne peut être ». D'ailleurs, le maire de la Municipalité du Canton de Shefford révèle, face à la réussite de ce projet, qu'une suite est prévue pour le sentier du Parc des Montagnards.

Conservation espace nature Shefford (CENS) est un organisme à but non lucratif qui s'est donné comme mission la « protection des milieux naturels du Canton de Shefford » dans le cadre d'un projet de conservation et d'aires protégées sur le territoire de la municipalité.

La Municipalité du Canton de Shefford constitue un milieu de vie unique pour les générations actuelles et futures. Dotée de magnifiques paysages, d'une faune et d'une flore diversifiées ainsi que d'une population chaleureuse et accueillante, le Canton de Shefford veille à la conservation de son patrimoine naturel et bâti.

Le CLD Haute-Yamaska est la porte d'entrée en matière de développement socioéconomique de la MRC de La Haute-Yamaska. Il contribue au développement de nos communautés, en collaboration avec les partenaires du territoire, et ce, en amorçant et en participant à des actions concertées.





Événements à venir



Concours de dessins pour enfants

Dessine-moi Noël

Tu es à l'école primaire et souhaites faire valoir tes talents en dessin? Le Canton de Shefford lance la première édition de son concours « Dessine-moi Noël! » et souhaite ta participation! Lors des Fééries de Noël le 14 décembre prochain, nous ferons une surprise au Père Noël et exposerons l'ensemble des dessins reçus pour le plaisir de tous. Parmi les dessins reçus, trois seront retenus pour la remise d'un cadeau. Le premier dessin choisi sera aussi imprimé sur l'édition 2014 des cartes de Noël de la Municipalité. Le jeune auteur de ce dessin recevra aussi des exemplaires de la carte spécialement pour sa famille.

Les gagnants seront dévoilés lors des Fééries de Noël (les familles des finalistes seront avisées au préalable).

Règles du concours au : www.cantonshefford.qc.ca

Ton dessin doit être reçu à la Mairie du Canton de Shefford au plus tard le 14 novembre 2014. L'adresse de la Mairie est : 245, chemin Picard, Shefford QC J2M 1J2.

Les dessins seront évalués par le maire, deux conseillers du comité des communications, la directrice générale, la coordonnatrice aux loisirs et aux événements et la secrétaire de direction.

<u>En santé après 50 ans</u>

Le programme **En santé après 50 ans** consiste en une session de six rencontres ateliers d'une durée d'environ deux heures, animée par une infirmière et un pair coanimateur. Il s'agit de rencontres offertes à des groupes de 20 à 25 personnes de 50 ans ou plus autonomes. Le but de cette intervention d'éducation pour la santé est de contribuer à développer chez les participants les aptitudes facilitant l'autogestion de leur santé.

Une session de 6 rencontres sera offerte gratuitement par le CSSS de la Haute-Yamaska. Les rencontres se tiendront du 21 janvier au 25 février de 13h30 à 16h00 à la salle du Conseil de la Mairie de Shefford, 245 chemin Picard.

Chantale Roy infirmière abordera les thèmes suivants: médicaments, produits de santé naturels, sommeil, arthrite/ostéoporose, système digestif, stress et autres sujets favorisant une meilleure santé.

Inscription obligatoire avant le 16 janvier au 450 375-1442, poste 6512.

Places limitées. Priorité aux résidents de Shefford.

Inscription obligatoire pour les 6 rencontres.

SAINES

HABITUDES DE VIE

Communautaire





Joignez-vous au combat

Devenez bénévole

Opportunités de bénévolat en fonction de vos talents, expériences, compétences et intérêts

Rencontre d'information

Mercredi 13 novembre

107 Rue Lewis O, Waterloo QC

Réservez votre place à 19 h ou 20 h.

aares@quebec.cancer.ca - 819-562-8869







MÉCHOUI

levée de fonds pour l'aménagement du cœur du village à Warden fundraising for the landscaping of Warden's « cœur du village »

Le comité du Pacte rural de Warden vous convie à sa première activité de financement visant à compléter l'aménagement du Relais McLaughlin. /

Warden's Pacte Rural committy is inviting you to its first fundraising activity for the landscaping of the Relais McLaughlin.

Quand/When: Samedi 29 novembre / Saturday, november 29th

Où/Where: Légion de Waterloo

Souper/Supper: Servi de 17 h à 19 h (bœuf et porc braisés avec accompagnements)

From 5 p.m. to 7 p.m. (beef and pork, potatoes, salads, desserts)

Soirée/Evening: À partir de 19 h avec musique de M. Conrad Martel

Music with Mr. Conrad Martel starting at 7 p.m.

Billets/Tickets: 20 \$ en vente à la Légion de Waterloo, au dépanneur Jean Parent

de Warden, (10 \$ pour les 5 à 17 ans et gratuit pour les moins de

5 ans)

20\$ on sale at Waterloo's Legion and at Warden's gas station, (10\$ for children and teenagers 5 to 17 years old and free for

children under 5 years old)

Pour plus d'information/ For more information:

Normande Hébert : 450 539-3749 Marie-Christine Trahan : 450 539-4601

L'événement permettra de poursuivre l'aménagement du site qui égaye le cœur du village en y aménageant une fresque historique et une pergola pour y tenir différentes activités.

Depuis maintenant trois ans, et ce à la suite d'une consultation citoyenne, la communauté de Warden s'est dotée d'un plan stratégique qui a mené à l'achat de deux terrains au centre du village. Par l'effort et l'implication de nombreux citoyens, cette démarche a permis de développer l'entrée de la piste cyclable de même que d'aménager le Relais McLaughlin, une halte à saveur historique et une place publique.

Merci d'encourager le développement et l'implication dans votre communauté!

Le comité du Pacte rural de Warden.



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

Soupe au lait...



Marika Vautour, étudiante

Une soupe pis du lait, c'est rarement un bon mélange. Comme la fois où j'me gardais avec une amie. J'avais ajouté juste un peu de lait dans la soupe Aylmer aux légumes, j'pensais que c'était ça que ma mère faisait habituellement. Quand la cuillère a touché ses lèvres, mon amie a froncé les sourcils. C'est à ce moment que j'ai su que la soupe Aylmer aux légumes ne se faisait pas avec du lait, mais plutôt avec de l'eau. Une soupe au lait Aylmer, c'est dégueulasse pis ben souvent, ça déborde assez vite (par chance, la mienne avait pas débordée, était juste de goût assez moyen). Comme les foutues nouilles Sidekicks, pas possible de faire cuire ton repas en paix sans que ça inonde ton poêle. D'où l'expression « soupe au lait » j'imagine. Ça explose en deux secondes trois quarts. Parfois, avec You tube on procrastine ensemble (j'm'éloigne, mais j'y reviendrai, à la soupe au lait). Ça va bien parce que You tube est pômal toujours disponible pour meubler mon temps. Les vidéos qui vantent (dénoncent) nos manies de filles me font toujours bien rire. Je les trouve ben drôles, mais quand j'm'entends parler des fois, j'me rends compte que je ne suis pas ben ben mieux, une soupe au lait à ma façon: le lit fais-le comme il le faut avec la fermeture Éclair des coussins décoratifs vers le bas faut cacher les oreillers attention le chat t'as failli l'écraser faut laver le plancher en suivant les lattes de bois sinon ça fait crotté ça crotté j'te dis est-ce que j'ai grossi qu'est-ce que t'as fait pour le souper ça sent le brûlé mais non merci chéri c'est gentil d'avoir pensé au repas mais y'a quand même une odeur de brûlé la lumière est rouge c'est rouge BRAKE pourquoi tu me regardes comme ça arrête mais non on n'achète pas de gâteau au fromage on va être obèse t'as rien fait aujourd'hui la vaisselle est encore là tu fais quoi t'es où y'a tu des filles là-bas est-ce que tu m'aimes j'te l'ai déjà dit tu m'énerves tu m'écoutes jamais quand j'te parle c'est 70 km/h ici ralentis ralentis ralentis! Parce que dans le fond : on s'aime.



Nathalie Benoît

Avertissement: ce texte comporte des propos pas très gentils. Âmes sensibles, s'abstenir! Un jour ou l'autre, on chiale contre la température, contre le prix de l'essence, le ministère au pouvoir, contre la "job", contre ses collègues, contre son patron, contre le ministère du Revenu... Alouette! Il m'arrive, à moi aussi, de perdre patience face aux petits irritants de la vie, de m'indigner contre l'humanité. Mais de là à brandir sa morosité comme un étendard, en faire un mode de vie, faire subir aux autres nos petites bibittes du matin, du midi, ou du soir? Pourquoi? Je suis en général plutôt "hop, la vie" et tente de transmettre une énergie positive aux gens que je rencontre. Voilà pourquoi je ne peux me résoudre à comprendre certains comportements, et ça me dépasse tellement que ça m'atteint, ça m'enrage, ça m'épuise! Ma théorie bien personnelle sur le sujet: il existe trois catégories de soupe au lait. D'abord, le soupe au lait matinal: toujours de mauvais poil aux premières heures de la journée. Inoffensif, s'il n'est pas provoqué. Il ne cherche personne: il fuit tout le monde, le nez plongé dans son livre/journal, réfugié dans sa musique, comme un ours dans sa tanière. Tout contact visuel ou verbal est déconseillé: laissez ce spécimen ruminer sa haine des matins et personne ne sera blessé. Ensuite, le soupe au lait par exaspération: une vraie bombe à retardement. Au lieu de métro-boulot-dodo, son quotidien est plutôt un calvaire du genre:"embouteillagesemploi minable-insomnie"; ses nerfs sont en verre et la fissure grandit jusqu'à ce qu'il craque et engueule à bout portant la première personne dans sa mire. Finalement, le pire de tous, le soupe au lait chronique: le plus puissant aspirateur d'énergie. Trop souvent, nous sommes happés par l'onde toxique des soupes au lait chroniques. Ça vire parfois au narcissisme: "J'ai passé une mauvaise journée, alors les autres doivent payer". Ils sortent de la maison, et leur attitude de "persécuté" attire aussitôt les situations conflictuelles. C'est toujours la faute des autres. Gérer ses émotions comme un adulte? Ben voyons donc! Leur verre est plus qu'à moitié vide et semble destiné à ne jamais se remplir. Inutile de les fuir, les éviter; ils font parfois partie de notre famille, nos collègues... D'après moi le soupe au lait matinal a compris quelque chose.



Pierre-Luc Hébert, étudiant

Lorsque j'ai découvert le sujet de ce mois-ci je me suis dit : « Quoi (lire QUEOI)? Encore sur la bouffe? » Demander à un gars qui mange beaucoup de jaser de nourriture sans qu'il aille dévaliser le garde-manger c'est comme emmener une femme magasiner et lui dire de rien acheter. Ça se fait, je ne dis pas le contraire, mais ça ne se fait pas sans peine. Et comme on dit jamais deux sans trois, j'ai bien hâte de vous parler de la bûche de Noël en décembre. Avoir su j'aurais fait un texte de 700 mots en octobre sur les soupes au lait sans gluten.

Suffit les folies, j'ai un texte à écrire. Dès fois je passe tellement du coq à « l'agneau » que je ne sais plus où je suis.

Bon je reprends. Quand j'ai vu le sujet de ce mois-ci je suis allé à l'épicerie me chercher une collation (je vous dit pas c'est quoi ce n'est pas de vos oignons). En arrivant là bas, j'ai vu un ami que j'avais pas vu depuis longtemps dans le stationnement. Je ne l'ai pas reconnu tout de suite il avait poussé comme des champignons depuis la dernière fois que je l'avais vu. Parle parle, jase jase. Il commence à me vendre sa salade. J'ai essayé de filer en douce mais rien à faire, mes carottes étaient cuites, j'en avais pour des heures à l'épicerie. Après de longs moments à être le dindon de la farce de la conversation, je suis béni des dieux, car la pluie a mis son grain de sel dans la conversation. On se salue et je cours jusqu'au magasin. Malgré ma course j'étais mouillé comme un canard en entrant dans l'épicerie. En arrivant dans les fruits et légumes, j'ai glissé sur une pelure de banane et je me suis cogné le coco. J'étais dans les patates. (Cette journée là j'étais le plus gros légume du magasin fiez vous sur moi). Je n'étais pas au bout de mes peines. Une fois remis de mes émotions je me dirige vers l'allée 8 pour aller chercher ma collation (je vous ai dit que ce n'était pas de vos oignons). L'allée 8 était tellement pleine qu'on était coincé comme des sardines, moi qui avait du pain sur la planche avec cette chronique. Finalement tout est entré dans l'ordre et j'ai pu sortir de l'épicerie avec ma collation. Une fois devant mon ordi, un de mes amis m'appelle pour m'inviter à me paqueter la fraise avec lui. Malheureusement j'ai du lui expliquer que je ne pouvais pas y aller car je devais aller travailler (comme quoi on ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre). Fin de l'histoire, en tout cas, le texte de ce mois-ci a été du gâteau à faire. Morale de l'histoire, ne pas écrire une chronique le ventre vide.



Dominique Ouellet.
pompier

Soupe au lait, à prendre avec des pincettes, grognon, bougon, t'as la mèche courte, etc. Expressions ou qualificatifs utilisés pour un trait de caractère momentané ou permanent chez des gens qui subissent des situations contrariantes. Je crois qu'il arrive à tout le monde de vivre des moments plus difficiles à gérer. Combiné à la fatigue, à une accumulation de mauvaises nouvelles, cela peut provoquer un assombrissement de l'humeur et nous rendre plus irritable voir moins patient. On dit alors que l'élastique est étiré au maximum et que, le moindre petit commentaire pourrait entrainer sa rupture ainsi que le relâchement sans retenue de toute la pression accumulée. Cela peut être très agressant pour la personne qui reçoit cette pression, surtout si elle n'est responsable que de la dernière petite goutte qui a fait déborder le vase. Mais généralement, après le passage de la zone orageuse, le soleil refait surface. Les personnes les plus matures iront même s'excuser envers les victimes innocentes de leur perte de contrôle.

Par contre, pour certaines personnes, cet état de lourdeur, cette fureur dans le regard et cette rage dans la voix sont devenus permanents. Je parle ici de cas extrême évidemment et pas trop fréquent heureusement. Cependant, tout le monde dans leur vie, croiseront le chemin de ces individus, parfois à plusieurs reprises. En général, ces gens réussissent facilement à créer le vide autour d'eux. Mais avant que cela se reproduise, ils laissent sur leur passage du dommage qui prend parfois beaucoup de temps à se cicatriser. J'avoue ne pas avoir beaucoup d'empathie pour ces personnalités. Et ce que je voudrais bien expliquer ici, c'est que, à chaque montée de lait, à chaque perte de contrôle où il y a déversement de colère et de frustration, il y a quelque chose qui se brise. Et même si des excuses ou du regret sont manifestés, il reste des traces, des fissures permanentes dans la relation. Et personne n'a à subir ou à tolérer ce genre de comportement. Chaque personne rencontre dans sa vie son lot de difficultés, mais nous ne les gérons pas tous de la même façon. Alors, la prochaine fois que vous croiserez un soupe au lait, demander lui comment ça va. S'il vous répond, ça va sans grande conviction, vous pourriez lui dire : Ben dis le à ta face! Cela ferait du bien à tout le monde.



Virginie Fortin

Oui oui, voici un nouveau visage entre les pages du Panorama!

C'est avec plaisir que je m'aventure à faire aller ma plume (ou plutôt mon clavier), pour vous offrir une petite halte légère dans votre journal communautaire. Je vous propose donc de prendre part à mon petit monde de découvertes entre une brassée de lavage et de raclage de feuilles, qu'en dites-vous? Elle va vous parler de quoi la p'tite Fortin? D'anecdotes, de constatations, d'évènements, mais surtout de ce qui peut bien me passer par la tête pendant le mois... Le tout au travers de mes yeux curieux et avides d'aventures.



VOIR PLUS LOIN

J'adore conduire. C'est comme un moment pour soi-même où on a enfin le temps de penser et de se perdre dans notre tête. Entre deux prestations de chant dignes d'une Marjo enrhumée, je me suis mise à observer le paysage automnal en me disant « Maudit qu'on est bien au Québec! »

S'il a bien une chose qui me surprend toujours en voyage, c'est qu'à chaque fois que j'exprime combien le pays d'accueil est fabuleux, les locaux semblent souvent surpris et parfois même en léger désaccord. Alors je me dis « Bin voyons, ils ne réalisent pas à quel point leur pays est génial? » Et là, j'ai figé avec les yeux grands. Comme quand tu t'appuies candidement sur une clôture et que tu te rends compte qu'elle est électrique. Et si les touristes venant au Canada pensaient la même chose? Et si, moi aussi, je sous-estimais mon pays, ma province, ma ville? Il est facile de banaliser ce qu'on a toujours connu et ce qu'on considère « ordinaire », mais regarder sa région via nos yeux de voyageur peut être assez surprenant!

Quand on voyage, on regarde partout, on visite, on découvre, on goûte, on profite de chaque instant et on se sent tellement bien et libre! Au retour à la maison, on remet malheureusement nos vieilles pantoufles et retourne dans la routine du quotidien. Lydianne St-Onge, une blogueuse qui est partie onze mois autour du monde, m'a fait bien réfléchir en

écrivant que « Voyager, c'est un état d'esprit ». J'ai réalisé qu'on n'avait pas nécessairement besoin de prendre l'avion pour vivre un voyage. Notre pays a tant à offrir, il suffit d'aller à sa découverte. Sans enlever de valeur à une grande expérience outre-mer, je valorise maintenant autant les petites escapades d'une journée ou deux tout près de chez moi!

Faire l'ascension d'un volcan au Rwanda c'est bien, mais le Mont Sutton un après-midi d'automne est assez spectaculaire aussi! Le Lac-St-Jean ce n'est pas l'Inde, mais il y a tout un monde à découvrir de l'autre côté du Parc des Laurentides! Cap-Santé ce n'est pas les ruines du Machu Picchu, mais il y a quand même le plus vieux chemin du Canada! On ne retrouve pas de kangourous dans nos forêts, mais nous avons une faune tout de même fabuleuse! Ce que l'on considère « ordinaire » et « normal » est loin de l'être aux yeux d'un étranger, alors profitons-en, faisons pareil!

Voyager au quotidien c'est s'arrêter dans un nouveau restaurant, visiter un vignoble de la région, goûter des aliments différents, marcher en ville en prenant le temps d'apprécier sa beauté, c'est rouler en contemplant le paysage, déguster une nouvelle bière de micro-brasserie... Bref, c'est sortir de sa zone de confort et ouvrir grand les yeux! On le fait ailleurs, pourquoi pas chez nous aussi? Si on fait un effort

pour garder cet état d'esprit, en peu de temps ça deviendra inévitablement un mode de vie!

« C'est quand qu'on revient qu'on apprécie le Québec. »

Une phrase populaire souvent utilisée parce qu'on s'estime chanceux de ne pas vivre dans les conditions défavorables d'ailleurs. C'est une phrase qui mise sur la comparaison. Par contre, je vois tout de même un autre sens à cette affirmation: On apprécie parce qu'on apprend à voir d'un autre œil tout ce qui nous entoure et porte davantage attention à notre environnement! C'est comme ça qu'il faut se valoriser, en mettant l'accent sur nos qualités et prendre le temps de les apprécier!

Des pommes, c'est bon, on aime ça. On en a toujours mangé, mais on les dévore sans même prendre le temps de les déguster. Croquez dans une pomme et prenez conscience de son goût comme si c'était tout nouveau... Délicieux n'est-ce pas? Je vous mets au défi de faire la même expérience avec notre région : mordez dans l'Estrie à pleines dents comme si c'était la première fois et savourez-la comme si vous deviez la quitter demain!

Des milliers d'étrangers sont tombés en amour avec les Cantons-de-l'Est, alors pourquoi ne pas vous laisser (re) charmer vous aussi par nos montagnes, vallées et villages pittoresques?

CLINIQUE DENTAIRE DEROUET/CARDINAL



TÉL.: 450 539-2136 4835, RUE FOSTER / WATERLOO, QC JOE 2NO

Chers concitoyens et concitoyennes, nous voulons vous annoncer le nouveau partenariat entre Dr Bruno Derouet et Dr Danny Cardinal.

Dr Danny Cardinal, a gradué, de l'Université de Montréal en 1995, il travaille avec nous depuis deux ans et a décidé de s'installer de manière définitive dans notre ville.

Dr Cardinal est maintenant citoyen et propriétaire à part entière à Waterloo.

Il offre à toute la population des services de dentisterie familiale les lundis, jeudis et vendredis.

En espérant répondre aux attentes de tout un chacun, il reste à votre disposition pour ses patients réguliers et toute nouvelle demande.

Merci et au plaisir de vous traiter.



Cécile Lachapelle thérapeute

Bouder sert à montrer son mécontentement à l'égard de quelqu'un ou quelque chose. Bouder, n'est ni un sentiment, ni une émotion, mais une attitude, (un comportement), qu'une personne développe lorsqu'elle est contrariée ou n'obtient pas ce qu'elle désire. C'est une forme de chantage et de manipulation. La bouderie est associée à la violence psychologique parce qu'elle peut amener l'autre dans un état de stress et d'insécurité qui fait en sorte qu'à la longue l'autre peut se sentir coupable ou rejeté. Lorsque je boude, je joue avec le moral, les sentiments et les émotions de l'autre. Plus la bouderie dure longtemps plus j'amène l'autre dans un état de vulnérabilité et le jour où l'autre ne répondra plus à la bouderie

JE BOUDE, TU BOUDES, IL (ELLE) BOUDE

et ne sera plus affecté(e) par elle, il (elle) se détachera du boudeur (se).

Selon plusieurs auteurs, la bouderie est une habitude qui prend racine dans l'enfance lorsque les émotions de l'enfant ne sont pas reconnues. La bouderie est un comportement relié à un manque d'estime de soi. Lorsque je boude, je coupe la communication avec l'autre. Je me ferme à l'autre. Je me terre dans un silence de fermeture à l'autre qui est non constructif, plein de lourdeur et d'inconfort. C'est un silence lourd et menaçant souvent accompagné de regard accusateur et destructeur. Contrairement au silence de réflexion qui est constructif parce qu'il sert à faire baisser la tension et à faire réfléchir, le silence de fermeture est une arme qui est dirigé vers l'autre. C'est un moyen de pression pour tenter de prendre le pouvoir sur l'autre.

Pourquoi je boude? Je boude parce

que je suis contrarié(e), parce que je suis en colère, parce ce que je suis déçu(e), que je vis une déception. Je boude pour punir l'autre, pour obtenir des faveurs. Je boude lorsque ça ne se passe pas comme je le voudrais. Je boude lorsque je n'obtiens pas ce que je veux, lorsque je me fais dire non, lorsque je suis fâché(e). Bouder peut être une sorte de vengeance pour faire payer à l'autre quelque chose qu'il (elle) m'a fait. Le boudeur peut éprouver une certaine satisfaction lorsqu'il (elle) se rend compte que sa bouderie a de l'effet sur l'autre. Il (elle) peut même en éprouver un certain plaisir parce que sa bouderie aura atteint le but désiré, réussir à rendre l'autre inconfortable.

Qu'est-ce qui se cache derrière la bouderie? Je boude peut-être parce que je ne sais pas comment dire ce que je ressens, parce que c'est un moyen d'exprimer mon mécontentement, estce que derrière mon silence se cache ma peine ou ma colère. Est-ce que j'ai appris ce comportement par imitation, est-ce que dans le passé j'ai senti que je ne pouvais pas m'exprimer ou estce qu'en ayant compris que ça me rapportait, j'ai décidé d'utiliser cette forme de comportement. Est-ce que je boude tout le monde ou une seule personne.

Êtes-vous un boudeur (se)? Si vous êtes un boudeur (se), demandez-vous ce que ça vous rapporte, ce qui se cache derrière ce comportement. Depuis quand boudez-vous, le savez-vous? Comment vous sentez-vous lorsque vous voyez ce que ça cause chez l'autre? En éprouvez-vous de la satisfaction? Combien de temps boudez-vous? Une heure? Une journée? Une semaine? La bouderie est un mode d'expression non-verbal et il est possible d'apprendre à s'exprimer autrement.



NOUVELLE DIRECTRICE GÉNÉRALE La Maison soutien – LA MAISON SOUTIEN AUX AIDANTS

La Maison soutien aux Aidants est fière d'accueillir dans son équipe, madame Gabrielle Champagne à titre de directrice générale.

Madame Champagne a travaillé pendant de nombreuses années dans des organismes communautaires de la région notamment en intervention, en prévention et en gestion. Ayant également tra-

Lyne Wéxina 450 830.5963

Dame de confiance bilingue

Excellentes références

www.miss-v.ca

vaillé pendant quelques années dans des entreprises privées, son expérience diversifiée est un atout important pour notre

Nous sommes convaincus qu'elle contribuera à l'essor de La Maison soutien aux Aidants en continuant notre mission de prévenir l'épuisement chez les aidants naturels.

Nous profitons de l'occasion pour remer-

cier chaleureusement madame Suzanne Tardif qui a occupé le poste de directrice générale pendant plus de 13 ans. Sans son dévouement, son engagement et son désir de faire avancer les choses, l'organisme ne connaîtrait pas un tel succès aujourd'hui. Nous lui souhaitons tous une bonne retraite et bon succès dans ses nouveaux projets.



Miss V. peut vous aider dans vos projets, vos tâches quotidiennes et vos petits imprévus. Durant votre absence:

Animaux - Plantes - Courrier

Surveillance de maison et chalet

Pour vous simplifier la vie:

Assemblage de meubles Organisation de rangement Emménagement et aménagement Installation habillages de fenêtres...

Accompagnement/Chauffeur Courses et magasinage Rendez-vous garage, vétérinaire...

Aide avec produits informatiques électroniques et intelligents Vente d'objets en ligne

Autres choses? Demandez à Miss V!

PANORAMA FAIT PLACE À SES LECTEURS! Vous avez une opinion à partager? Facile! Deux façons Par courriel... panorama@journalpanorama.com Par la poste... Panorama, C.P. 700, Waterloo, Qc JOE 2N0 🔊 Panorama ne partage pas nécessairement l'opinion expr<u>i</u>mée ici.



Communautaire

LA GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS ARRIVE À WATERLOO!

La Télévision communautaire de Waterloo et le Journal Panorama s'unissent pour participer à la Grande Guignolée des médias qui aura lieu le jeudi 4 décembre 2014 au profit de la banque alimentaire du Centre d'action bénévole de Waterloo.

NOUVELLE DE DERNIÈRE MINUTE

Les pompiers de Waterloo, qui tenaient leur collecte à cette même date, s'associent à la grande guignolée des médias et tous ensemble nous recevrons vos dons en denrées, jouets ou argent au coin des rues Foster et Lewis le 4 décembre prochain.

La 14e édition de la Grande Guignolée des médias se tiendra, partout au Québec, le jeudi 4 décembre. Cette traditionnelle journée annuelle de collecte aux coins des rues sera encore celle de la solidarité. Une centaine de médias et des milliers de bénévoles s'uniront pour amasser des denrées non périssables et des dons en argent afin d'aider nos plus démunis.

Ce que vous pouvez donner :

Des denrées non-périssables

Conserves: Viandes, poissons, fruits, sauces à spaghetti, soupes repas

Boites de céréales, beurre d'arachides, sacs de sucre, riz , jus de légumes ou de tomates Des collations santé pour les enfants d'âge scolaire

Produits d'hygiène : savons pour le corps, dentifrices, papier de toilette, déodorants et shampoings.

Jouets neufs ou usagés en bonne condition

Afin d'assurer une bonne gestion des produits périssables, nous préférons acheter nousmême les produits laitiers, les viandes et les fruits/légumes en fonction de l'espace disponible dans nos réfrigérateurs et congélateurs.

Soyez généreux jusqu'au 24 décembre et aidez-nous ainsi à accomplir notre mission. Si vous le pouvez, donnez. Pour information, contactez le Panorama au 450 539-3373 ou visitez le www.lagrandeguignoleedesmedias.com.









NOUS RECHERCHONS DES PARTICIPANTS RELAIS-RÉPIT DE WATERLOO

Pour personnes âgées en perte d'autonomie Tous les jeudis de 10 h à 14 h au local de la Légion de Waterloo

La Maison soutien aux Aidants recherche des participants (personnes âgées en perte d'autonomie) pour le Relais-Répit de Waterloo qui a lieu tous les jeudis de 10h à 14h au local de la Légion de Waterloo. Le service de Relais-Répit est offert gratuitement aux aidants naturels de la région de Waterloo, Shefford, Warden, Bromont et St-Joachim de Shefford qui correspondent aux critères du programme.

Activités des journées Relais-Répit pour personnes âgées en perte d'autonomie

- Exercices physiques adaptés aux capacités des participants
- Jeux, musique, bricolage, WII
- Repas du midi en groupe
- Possibilité de transport adapté

Pour inscription ou information, communiquez avec le service de répit de *La Maison soutien aux Aidants* au 450 375-9115.

Ce projet se fait grâce à la concertation du CSSS Haute-Yamaska, du CLD Haute-Yamaska (Pacte Rural), du Centre d'action bénévole de Waterloo, de l'APPUI Montérégie/ROMAN et de La Maison soutien aux Aidants.

Projet réalisé grâce au soutien financier de:





Lucie Courtemanche
Thérèse Prévost

Marie Dubois

groupe sutton-immobilier estrie Évaluation et conseils gratuits Bilingual Services

Bromont • Lac Brome • Shefford • Waterloo 866 630-9783 Bromont



16 Alexandra, Shefford 399 000\$



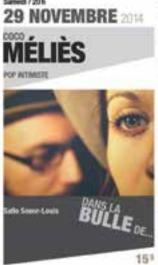
www.mcwaterloo.com • info@mcwaterloo.com

CINÉ-CLUB tous les mardis soirs à 19h30

Programmation disponible au mcwaterloo.com

Certificats cadeaux disponibles











PERSONNEL RECHERCHÉ

La Coop Au cœur du village, 645 Principale à St-Joachim de Shefford, Qc recherche : cuisinier(ère), aide cuisinier (ère), serveur (se), temps plein ou partiel, jour, soir, fin de semaine. Portez votre CV au 645 Principale ou envoyez votre CV à info@coopaucoeurduvillage.coop.

PAROISSE ST-BERNARDIN DE WATERLOO

Campagne de Financement pour les toits de l'Église et du Centre Communau-

Quelques mots pour vous informer que la somme recueillie jusqu'à date est de 162 000\$ sur un objectif de 200 000\$. Déjà, le Conseil de la Fabrique a amorcé la réfection du 2e perron et dans quelques jours, la réparation du toit de l'église débutera. Le toit du Centre Communautaire se fera au printemps prochain. La Présidente de la campagne de financement, Madame Evelyn Courville souhaite ardemment recueillir la somme de 40 000\$ en demandant aux gens qui peuvent le faire, d'aider la paroisse en faisant un don ou un prêt qui vous rapportera 3% en intérêt. Soyons Solidaires

INITIATION FACEBOOK...

Le Centre d'action bénévole de Waterloo vous invite à un atelier d'initiation Facebook. Une bonne façon de rester en contact avec vos amis, votre famille et suivre l'actualité. Le Centre offre gratuitement un cours d'initiation et création d'une adresse courriel. Lundi 10 novembre à 13 h 30. Portables disponibles sur place mais vous pouvez apporter le vôtre. Inscription au 450 539-2395.

Galerie d'Art Place du Village **EASTMAN** Plusieurs artistes et artisans vous proposent le fruit de leurs passions à travers différents médiums: peinture, bijou, sculpture, photo, poterie... etc. Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, vous serez accueilli dans une petite galerie pittoresque au cœur du village d'Eastman. Venez admirer le travail unique et original des artistes de chez nous. C'est un rendez-vous avec la passion, le cœur et l'âme de notre communauté. Ouvert du jeudi au dimanche 10 h à 17 h 439, rue Principale, Eastman, Qc 450 297-4475 www.galeriedartplaceduvillage.com

RENCONTRE D'INFORMATION



Le Centre d'action bénévole de Waterloo offre gratuitement une rencontre d'information sur les programmes offerts par Service Canada. Le lundi 17 novembre 2014 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre. Cette rencontre a pour but d'aider les citoyens à mieux comprendre le système de revenu de retraite du Canada pour ainsi se prévaloir des prestations de retraite du régime public. Voici un aperçu des programmes : sécurité de vieillesse, supplément de revenu garanti, allocation, allocation au survivant, option, séparation involontaire,

modification et report de la sécurité de vieillesse ainsi que les informations sur le renouvellement du passeport. Inscriptions avant le 12 novembre au 450 539-2395.

LES VOIX-SINS RECRUTENT

L'ensemble vocal de Waterloo Les Voix-sins recherche des nouvelles voix, surtout des voix d'hommes. Vous avez envie de chanter avec un groupe dynamique et de vous laisser aller au son de mélodies de différentes époques? Joignez-vous à nous tous les mercredis soirs. Notre prochain concert aura lieu en juin à La Maison de la culture de Waterloo. Voyez notre site : www.facebook. com/LesVoixSins

Rens.: Richard Leblanc 450 297-4573



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

- SPÉCIALITÉS : Vente et installation pare-brise
- Réparation pare-brise
- Démarreur à distance Antivol

Svstème d'alarme

Installation radio d'auto

Possibilité d'installation

- Vitre d'auto
- Rembourrage de siège de tracteur
- Toit ouvrant
 - 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 J0E 2N0

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'informations, 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

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.

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



5305 avenue Courville, Waterloo (Québec) JOE 2N0

BAZAR DE NOËL, CHRISTMAS BAAZAR

L'ÉGLISE UNIS ST. PAUL'S UNITED CHURCH
4929 rue Foster, Waterloo
Nov. 29th de/from 10 am-2 pm.
Petit repas servi / lunch served
Artisanat, pâtisseries, encan silencieux / Crafts, bake table, silent auction.
Bienvenue à tous. All welcome

SOUPER SPAGHETTI AVEC SOIRÉE DANSANTE

Animée par Mario Dulude et Nicole Stratford Activité pour le financement des toits de l'église et du centre paroissial Samedi le 8 novembre 2014 à 17 h 30

à la Salle communautaire du sous-sol de l'église St-Bernardin 5005, rue Foster, Waterloo

Prix: Enfant 0 - 4 ans: Gratuit Enfant 5 - 12 ans: 7 \$ Adulte (13 ans et +): 15 \$ Danse seulement: 7 \$

Parrainé par la Fabrique St-Bernardin et la FADOQ de Waterloo. Vous pouvez vous procurer des billets auprès des marguilliers et du secrétariat de la paroisse et auprès des membres de la FADOQ. Cette soirée est organisée par la paroisse et par la FADOQ de Waterloo.

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE TOURNESOL DE WATERLOO ET RÉGION

Mercredi 5 novembre à 19 h, à l'hôtel de ville de Waterloo, une conférenceatelier sera présentée par l'artiste d'art floral, Dominique Houle. Lors de sa présentation, des créations de tables simples et élaborées pour le temps des Fêtes nous étonnera à nouveau en plus d'improvisations assurées. Des accessoires utilisés durant la démonstration seront en vente.

Information: Marcelle Normandin 450 539-2740 / shtwloo@icloud.com

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE DE WATERLOO

650 de la cour, Waterloo QC J0E 2N0 / 450 539-2268

Samedi le 29 novembre 2014 de 10 h à 10 h 45

Au pays des contes : séance de contes pour les enfants 4 à 8 ans

« Petits cadeaux et petits trésors »

Il y a les cadeaux qu'on attend impatiemment, comme

à Noël. Et puis il y a les petits cadeaux, impromptus, qui se révèlent être des petits trésors. Et si on nous offrait une couverture... Et si on trouvait un bout de corde ou une pièce d'argent...

Et si on rêvait d'un trésor... Qu'est-ce qui arriverait? Par Marie-Christine Trahan Bienvenue à tous

L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Messe country à St-Joachim

Oyé! Oyé! Pour les amateurs de country ou si la curiosité vous titille, une messe country aura lieu le 2 novembre, 9h30 à St-Joachim avec la participation de M. Bernard Paquette.

Vente de livres spirituels et religieux

La paroisse St-Bernardin organise dans l'église une vente de livres, CD et DVD spirituels et religieux en collaboration avec la Librairie des Trinitaires de Granby. La vente se déroulera du 22 au 30 novembre inclusivement. Vous pouvez également venir y jeter un coup d'œil durant la semaine en passant par le bureau du presbytère aux heures d'ouverture soit de 9h à 12h et de 13h à 15h du lundi au jeudi et de 9h à 12h le vendredi. De belles idées cadeaux!

Guignolée

La Guignolée 2014 aura lieu le samedi 6 décembre en avant-midi dans nos deux paroisses. Des jeunes du Parcours 2, niveau 5 qui se préparent pour leur Confirmation participent à cette activité d'entraide en ramassant des denrées non-périssables pour notre région. Mais cette implication d'entraide est ouverte à tous.

En préparation de cette période de partage du temps des fêtes, merci de soutenir des gens qui sont dans le besoin!

Endr Tous baseb

FADOQ

Endroit : Salle communautaire St-Bernardin

Tous les mardis, mercredis et jeudis: 13 h 30 à 15 h 30 cartes,

baseball poche, pétanque atout

Mercredi 5 novembre : 19 h 30 à 21 h 30 bingo et cartes

Mercredi 12 novembre : Cartes 19 h 30

Mercredi 19 novembre : Cartes avec Bromont Mercredi 26 novembre : Cartes et baseball poche

Cours de danse en ligne: Lundi 3 et 17 novembre 13 h 30 à 15 h 30 et

mercredi le 12 novembre de 19 h à 21 h 30. Info : 450 539-0930

Déjeuner du mois : 20 nov. chez Miche et Délice 9 h

Exercices avec gros ballon:

Lundi ou mercredi 3, 12, 17, 26 nov. 10 h 30 à 11 h 30. Info: 450 991-1836 **Souper de Noël et danse avec Mario Dulude:** Le 3 décembre 2014 18 h

Endroit à déterminer Bienvenue à tous

Info.: 450 539-0930, Jocelyne Vallée, publiciste pour fadoq waterloo jvallee11@hotmail.ca ou 450 539-0930

ACTIVITÉ CHORALE

12 novembre 13 h 30 chez Courville,

26 novembre CHLSD 13 h 30, 450 539-2872

Nous en profitons pour souhaiter la bienvenue à Mme Ginette Williams comme nouvelle directrice de la Chorale.

fadoq-Waterloo et merci à Mme Louise Quesnel pour son implication.

CLUB HORTICOLE DE BROMONT

Il nous fait plaisir de vous informer que mercredi le 12 novembre à 19 h, au Centre culturel St-John, aura lieu la conférence :

Secrets d'une jardinière sur les plantes d'intérieur, animée par Stéphanie Myette, horticultrice et enseignante.

Des trucs simples et efficaces pour apprendre comment bien entretenir vos plantes, avec des démonstrations et sujets vivants, sur place!

PAROISSE DE ST-JOACHIM-DE-SHEFFORD

est heureuse de vous inviter à une cérémonie spéciale où le country sera à l'honneur. Cette messe country animée par M. Bernard Paquette se tiendra le 09 novembre 2014 à 9 h 30 en l'église de Saint-Joachim-de-Shefford. L'ouverture de l'église se fera à partir de 8 h 30. De plus, café et biscuits seront vendus à l'arrière de l'église.

Bienvenue à tous!



CERCLE DE FERMIÈRES DE WATERLOO

Rencontres d'Artisanes et Ateliers

Les artisanes du Cercle de Fermières de Waterloo vous convient à des ateliers sur différentes techniques artisanales, à tous les lundis de 13 h à 15 h à compter du 6 octobre 2014. Ces ateliers auront lieu au

sous-sol de l'Église St-Bernardin située au 5005, rue Foster à Waterloo. Les artisanes présentes se feront un plaisir de partager leur savoir-faire et de répondre à vos questions au meilleur de leurs connaissances.

Voici les ateliers du mois de novembre :

10 novembre : Atelier : Techniques du tressage de tissus (« smocking ») - 2 Matériel requis : Tissus unis genre coton, denim ou mousseline de

30 cm x 60 cm, Règle, crayon, fil, aiguille et ciseau. Fabrication d'échantillons

17 novembre : Atelier : Technique du tricot dentelle à la fourche.

Matériel requis : Une fourche, un crochet et de la laine.

24 novembre et 1er décembre : Atelier : Décorations de Noël

Matériel requis : À confirmer par téléphone

8 décembre : Atelier : Suivi des techniques apprises en octobre et novembre

Matériel requis : Apportez vos projets finis, en cours et/ou à venir **Le coût :** Pour les non-membres : 3 \$ par séance ou 10 \$ pour 4 séances Devenez membre du Cercle de Fermières du Québec (CFQ) pour seulement 25 \$ annuellement et bénéficiez entre autres des avantages suivants : Magasine l'Actuelle

Visitez notre site : www.cfq.qc.ca Pour plus d'informations et pour confirmer votre présence veuillez communiquer avec : Diane Norris au 450 539-0618

(5 numéros), ateliers, rabais dans plusieurs boutiques, partage des connaissances. . .

Andrée Binette au 819 300-0654 / Nicole Côté au 450 539-0141

VIVE LA GASPÉSIE!



Bonjour. Je m'appelle Kassandra Naud et j'ai 16 ans. Je suis allée au voyage en Gaspésie qui s'organise à mon école depuis 9 ans. C'est une expérience super trippante. Nous sommes partis le dimanche 21 septembre à 5 h 30 et nous sommes revenus le vendredi 26 septembre à 18 h 30. Ce sont six jours et cinq nuits très intenses.

Le premier jour, nous sommes allés à Pointe-au-Père aller voir le sous-marin *Onondaga* ainsi que le pavillon de *l'Impress of Ireland*. On a aussi visité le phare et on a monté les 128 marches pour aller voir la vue au sommet ainsi que la lentille du phare. Ensuite nous avons traversé la vallée de la Matapédia pour nous rendre à Carleton-sur-mer où nous avons marché sur le bord de la plage à la brunante.

Le lendemain nous avons visité le site fossilifère du parc national de Miguasha où on a vu des fossiles de plusieurs espèces. Une des espèces était le « Roi de Miguasha ». Son nom scientifique est le *Elpistostege watsoni*. Ces fossiles datent du Dévonien, c'est-à-dire environ 370 millions d'années. Cette même journée, nous sommes allés au musée Acadien de Bonaventure pour en apprendre plus sur les Acadiens et sur la Déportation et ensuite on est allé au « Banc-de-pêche-de-Paspébiac » pour en apprendre sur l'histoire de la pêche à la morue dans la région. On a pu goûter à de la morue séchée-salée. Moi je n'ai pas trop aimé ça!

Ensuite nous nous sommes dirigés vers Percé. Ce qui frappe à Percé, c'est le rocher! C'est vraiment super beau! Nous nous sommes installés au motel le Macareux pour deux jours. Le mardi, nous avons pris un bateau pour nous rendre sur l'Île Bonaventure. Cette île abrite des dizaines de milliers de fous de bassan, ces oiseaux marins qui y migrent à chaque année. En passant en bateau, nous avons pu voir le Rocher de l'autre coté. J'ai été surprise d'apprendre qu'il y avait un deuxième trou qui s'est effondré en 1845.

La traditionnelle photo de groupe s'est prise à deux endroits: sur l'île Bonaventure et sur le quai de village voisin de l'Anse-à-Beaufils. Ensuite, on est allé souper et en soirée, les profs avaient organisé un rallye photo que j'ai fait avec Sarah-Maude. C'était drôle. Le mercredi fut une grosse journée. Nous somme montés à l'observatoire du Mont-Alban dans le parc Forillon. Nous n'étions pas obligés de monter, mais moi, je l'ai fait. La vue en haut était spectaculaire.

Après le diner dans le parc Forillon, on a poursuivi notre route. Près de Grande Vallée, on a descendu le sentier et les 223 marches pour aller voir cette grève de gros cailloux ronds. Sainte-Anne-des-Monts était notre destination finale cette journée là. Mon oncle y habite mais je n'ai pas pu le voir. Notre chambre était trop belle!!!! Le jeudi matin, j'ai mangé des crêpes aux bananes et au chocolat. Quel délice! On a visité Exploramer, un musée sur l'estuaire du St-Laurent où on a pu utiliser nos cinq sens et toucher à plusieurs espèces marines. En après midi, on est allé en randonnée dans le parc de la Gaspésie, près du mont Albert. De retour au motel, plusieurs braves comme moi se sont jettées à l'eau! Il faut dire que le Saint-Laurent est très très froid! William est resté longtemps dans l'eau, comme si la température ne l'affectait pas. Pour la dernière soirée, on a fait un feu de camp sur la plage.

Le dernier jour, c'était la route pour revenir à Waterloo. On s'est arrêté dans une poissonnerie à Matane où j'ai acheté des crevettes et du poisson turbo. Quand je suis arrivée à Waterloo, j'étais bien contente de retrouver mes amies mais surtout, j'étais contente d'avoir vécu ce voyage. Maintenant, je comprends pourquoi on dit que les voyages forment la jeunesse!

INDEPENDENCIA

Bonjour, je suis un élève de l'école secondaire Wilfrid-Léger et je viens d'Espagne. En fait, je suis né là-bas, tout près de la merveilleuse ville de Barcelone, et je suis arrivé ici à l'âge de deux ans. Depuis ce temps, nous y sommes retournés à plusieurs reprises. J'y ai d'ailleurs passé une partie de l'été dernier. Avec le référendum qui s'est déroulé en Écosse le 18 septembre dernier, ça m'a fait réfléchir sur les ressemblances entre le nationalisme de la Catalogne, de l'Écosse et du Québec. Plusieurs analyses sur le sujet ont été publiées, faisant ressortir les différences et ressemblances entre ces trois provinces qui veulent se séparer de leur pays respectif. Voici ce que j'en ai compris.

Pour le Québec et l'Écosse, tous les deux ont réussi à avoir leur référendum, deux fois plutôt qu'une dans le cas du Québec, mais dans les deux cas, la majorité de la population n'a pas voulu se séparer du pays. Pour la Catalogne, c'est une autre histoire. L'Espagne refuse d'accepter que la Catalogne fasse un référendum. Les Catalans, mécontents qu'on leur refuse la base même de la démocratie, descendent massivement (1.8 millions) dans les rues pour exprimer leur désaccord avec le gouvernement de Madrid. Les Catalans ont l'intention de quand même tenir un référendum en novembre, malgré que l'Espagne a annoncé qu'elle n'en tiendra pas compte.

L'Espagne et le Québec se ressemblent tous les deux sur le point que ceux-ci ont une langue parlée différente de celle du reste du pays. Quant à l'Écosse, ils partagent la même langue, mais comme ils ont déjà été un pays indépendant, il y a de cela plusieurs années, voire siècles, redevenir un état indépendant n'était pas une idée si farfelue! Pourtant, là aussi, la population a préféré rester dans le Royaume Uni. Un point que l'Écosse, la Catalogne et le Québec ont en commun, est le fait qu'ils n'apprécient pas que leur gouvernement central respectif se mêle de dossiers où ils aimeraient être les seuls à décider. C'est bien là, je pense, la base de tous les nationalismes.

Mikael Dastous-Alcover sec.3



Manifestation 11 septembre à Barcerlone

SPECTACLE À LA MCW

Ariane Brunet, artiste de la relève, équipée de sa voix, de son charme, de son piano et de sa *'loop station'*, également accompagnée d'un batteur, d'un bassiste et d'un pianiste/violoniste/guitariste/banjoïste, nous a offert un merveilleux concert samedi le 11 octobre dernier à la maison de la culture de Waterloo.

Nous avons pu écouter 18 chansons interprétées par le groupe, incluant celle qui lui a permis de se faire connaître, "Bien avec toi", puisque cette chanson a été achetée par McDonald pour une publicité. Quelques heures avant le spectacle, nous avons eu la chance d'interviewer Ariane. La voici.

Interview

WL: Qu'est-ce qui vous a amenée vers la chanson?

AB: Depuis toujours, je joue de la musique. J'ai commencé à chanter à 4 ans, j'ai pris des cours de piano à 8 ans, j'ai fait des cours de chant à 9 ans. J'ai commencé à enregistrer mon premier album à 17 ans.

WL: Avez-vous été très appuyée dans cette voie?

AB: Mes parents m'ont toujours appuyée là-dedans. C'est certain qu'ils auraient voulu que je sois aussi cartésienne qu'eux, mais finalement ils m'ont vraiment tous appuyée (ma famille, mes amis, etc.)

WL: Comment décririez-vous votre style de musique?

AB: Mon premier album était plus 'folk' mais maintenant, je dirais que ce serait plus un genre de « *groovy-po*p »

WL: Avez-vous un certain rituel de préparation lorsque vous composez ou lorsque vous montez sur scène?

AB: De rituel? Pas vraiment. Mais quand j'écris, je compose souvent la musique avant les paroles et je m'entoure de dictionnaires pour trouver des synonymes.

WL: Enfin, quel conseil donneriez-vous à un jeune qui voudrait se lancer dans la chanson?

AB: Le seul conseil que j'ai à donner c'est d'y croire et de foncer. Car c'est vraiment difficile! Même moi je trouve ça difficile!

DES SHEFFORDOIS POUR UNE 8º FOIS **AU NICARAGUA**

par : Pierrette Langlois

Quatre de nos concitoyens de Shefford, Anne Arsenault et son conjoint, Jacques St-François, de même que Pierrette Langlois et son conjoint Jocelyn Desrochers et quelques amis ont mis sur pied il y a quelques années un projet d'aide humanitaire au Nicaragua. Certains ayant fait carrière dans l'enseignement à Waterloo et Granby, ils ont entrepris d'apporter leur soutien aux écoliers de ce pays défavorisé.

C'est ainsi qu'en février 2014, plus de 900 élèves de 8 écoles différentes ont reçu chacun 4 cahiers, 2 crayons, 1 règle, 1 efface, 1aiguisoir et crayons de couleur. Chacun de ces enfants s'est vu remettre 2,3 kg de riz, 2,3 kg de fèves et un litre d'huile de cuisson, de quoi combler les besoins de la famille pour une ou deux semaines. De plus un puits à été creusé à l'école El Bongo et une petite annexe érigée à l'école Madronal Un montant de 500\$ a été remis au médecin local (Dr Mena) pour réparer l'appareil à électrocardiogramme. Des modules de préparation ont été remis à chaque enseignant de chacun des niveaux d'enseignement, en espagnol, mathématiques, sciences et sciences humaines.

La compagnie Air Transat a participé à cette action humanitaire en autorisant le groupe à apporter sans frais 14 bagages supplémentaires de 20 kilos, des vêtements et chaussures, lunettes, médicaments et matériel de premiers soins.

En janvier prochain le petit groupe en sera à sa 8^e expédition. Comme par les années passées, il sollicitera parents et amis, quelques généreux commerçants, associations ou professionnels. En cette ère de mondialisation, s'il vous vient à l'esprit de contribuer à ce projet (il n'y a pas de petits dons quand les besoins sont si grands), il en coûte en moyenne 10\$ par élève pour mener à bien notre mission. Vous pouvez joindre une des personnes suivantes:

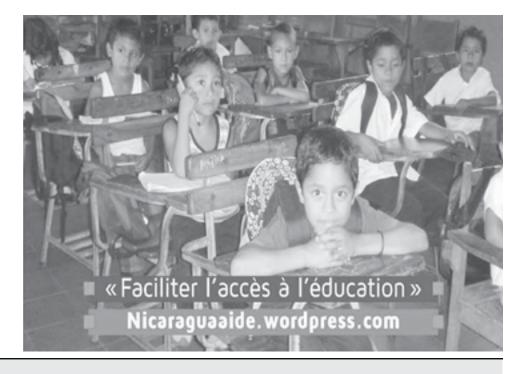
Anne Arsenault et Jacques St-François au 450 372-2255

Louise et Pierre Couture au 450 372-3243

Pierrette Langlois et Jocelyn Desrochers au 450 372-8328

À leur retour, un rapport détaillé de leurs activités sera transmis aux donateurs. Les membres du groupe profitent de l'occasion pour remercier les généreux donateurs de Shefford, ceux de la Haute-Yamaska et des gens ici et là aux quatre coins du Québec.

Vous pouvez consulter notre blogue « nicaraguaaide.wordpress.com » pour plus d'info et pour visionner des photos...





CERCLE DE FERMIÈRES DE WATERLOO

Vente de coffrets-cadeaux de fromages de l'abbaye de Saint-Benoît-du-Lac

Au profit du Cercle des Fermières de Waterloo

Informations: Nicole Côté 450 539-0141

COFFRET DÉGUSTATION: 25\$

· Mont Saint-Benoît 200 g Frère Jacques 150 g

150 g

 Fontina 200 g

150 g Le Moine Saint-Augustin Ermite 150 g

COFFRET EXPLORATION: 25\$

 Mont Saint-Benoît 200 g Frère Jacques 200 g Le Moine 150 g

COFFRET DÉLICE: 25\$ Mont Saint-Benoît 200 g

 Frère Jacques 150 g Saint-Augustin 200 g

 Mont Saint-Benoît 200 g Frère Jacques 150 g

 Bleu Bénédictin 150 g Fontina 200 g Saint-Augustin 150 g

 Compote 375 ml

 Fontina 200 g Le Moine 200 g

200 g

GCastrol

COFFRET PRESTIGE: 30\$

 Le Moine 150 g

 Saint-Augustin 150 g Benedictus 150 g

Fontina fumé



Patrice Laramée in

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

Cell.: 450 777-8792 Fax: 450 539-1621



www.optilog.com/patricelaramee / 2956, Route 112, Shefford, Qc J2M 1C6

Garage G.M. Viens Mécanique générale • Pneus

Antirouille PEINTURE ET DÉBOSSELAGE Tél.: 450 539-3282 / Fax: 450 539-2387

88 Chemin Picard, Shefford, (Québec) J2M 1H9

......



GARAGE BAZINET & FILS inc.

54, rue Nord Waterloo, Qc JOE 2NO Tél. : 450 539-1144 www.garagebazinetetfils.com

Éric & Fernand Bazinet, propriétaires



Vente d'autos neuves et usagées

Air climatisé • Mécanique Carrosserie • Pneus

Entreposage de pneus Entretien préventif

NOUVEAU ALIGNEMENT EN 3D PRAG





Concert de la Chorale Fadoq-Waterloo

Le 1^{er} octobre, avait lieu le concert au sein de la chorale. Cette journée fut une réussite! Merci à Louise Quesnel pour son implication en tant que directrice de la chorale, ainsi qu'à ses membres.



FÉLICITATIONS!

À Victoria Choinière, 13 ans, qui a remporté deux 1ère place en chasseur et une 2e place en plat, lors du concours Pom-Pom Show qui a eu lieu au Centre équestre EquiD à St-Joachim-de-Shefford, en septembre dernier.

Victoria en était à sa première expérience en chasseur/sauteur.

Bravo Victoria!

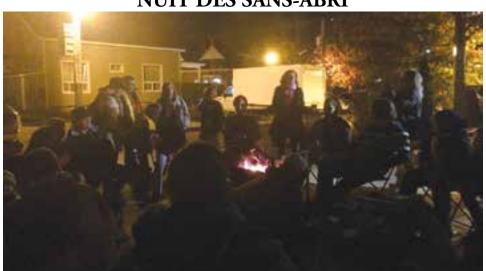


Des gens qui vous informent

Ces gens vous informent des activités spéciales à venir et la Fadoq Club Waterloo les remercie pour leur implication. Nous comptons 365 membres à notre Club et il est important de faire sortir les aînés de leur isolement.

De gauche à droite: M. Claude Vallée, Mme Louise Quesnel, Mme Monique Martin, Mme Josée Fournier, Mme Gisèle Pilon, Mme Claudette Loiselle, Mme Pierrette Giguère, Mme Madeleine Dumas, Mme Solange Deschamps, Mme Lucille Tétreault, Mme Nicole Fontaine, Mme Laure Gariepy, Mme Jeannine Marcil. Absentes: sur la photo Mme Rollande Beauregard, Mme Lyse Duchesneault, Mme Lise Marois, Mme Gilberte St-Sauveur et Mme Jocelyne Vallée. Merci de la part du CA Fadoq Club Waterloo.

NUIT DES SANS-ABRI



Le 17 octobre dernier, se tenait la deuxième édition de la nuit des SANS-ABRI à la Place du Centenaire de Waterloo. Près de deux cents personnes y ont participé. Une belle réussite pour l'organisation qui nous promet une récidive l'an prochain soit le troisième vendredi d'octobre 2015.

RENCONTRE SPÉCIALE SUR LE LOGEMENT

Pour les personnes locataires à faible revenu Le 19 novembre à 13 h À la Maison des Jeunes L'Exit de Waterloo Venez partager votre expérience comme locataire! Trouvons ensemble des solutions pour améliorer les conditions de logement!

En participant à cette rencontre de groupe, organisée par l'ACEF en collaboration avec des organismes de Waterloo, vous contribuerez à une recherche sur la situation du logement à Waterloo et en Haute-Yamaska. Cette rencontre a pour but de mieux connaître les difficultés rencontrées par les personnes locataires à faible revenu pour se trouver un logement ainsi que les difficultés qu'elles vivent dans leur quotidien au niveau des conditions de logement. Elle permettra d'amener des propositions concrètes

pour améliorer les conditions de logement des gens du milieu. De plus, vous pourrez repartir avec des informations utiles concernant le logement. La confidentialité est assurée.

Tirage de deux cartes-cadeaux de Chez Métro Lussier de Waterloo parmi les participants.

Pour information et inscriptions: Contacter Nancy: 450 375-1443 poste 323







LE TRANSPORT ADAPTÉ C'EST PEUT- ÊTRE POUR VOUS!

Le transport adapté est un service de transport en commun pour les personnes ayant, sur le plan de la mobilité, des limitations significatives et persistantes (visuelles, intellectuelles, physiques).

Pensez-vous être de ceux qui pourraient bénéficier de ce service?

- 1. Pouvez-vous marcher 400 mètres sur un terrain uni?
- 2. Pouvez-vous monter une marche de 35 cm de hauteur avec appui ou en descendre une sans appui?
- 3. Pouvez-vous effectuer l'ensemble d'un déplacement en transport en commun régulier sans en ressentir une grande fatigue une fois terminé?
- 4. Pouvez-vous vous orienter dans le temps?
- 5. Pouvez-vous vous orienter dans l'espace?
- 6. Pouvez-vous maîtriser des situations ou des comportements pouvant être préjudiciables à votre propre sécurité ou à celle des autres?

Si vous avez répondu NON à l'une de ces questions vous pourriez être admissible au transport adapté. Nous vous invitons à communiquer avec le service de Transport adapté pour nous inc. situé au 5401 rue Foster à Waterloo. Tél. : 450 539-4711 pour plus d'informations.

PARRAINER UN ENFANT POUR NOËL GRÂCE À L'ARBRE MAGIQUE

Dans notre communauté certains enfants ne seront pas émerveillés par la magie de Noël.

Les pompiers de Waterloo par leur collecte de jouets changent les choses. Aidez-les en participant à l'arbre magique.

Deux façons s'offrent à vous : en déposant un jouet lors de la collecte de la guignolée des médias au coin des rues Foster et Lewis le 4 décembre prochain ou en participant à l'ARBRE MAGIQUE.

Qu'est-ce que **l'ARBRE MAGIQUE** ?

Dans l'arbre magique vous retrouverez des enveloppes contenant le prénom et l'âge d'un enfant à parrainer. Choisissez une enveloppe et achetez un cadeau pour cet enfant. Quelle belle façon de partager la Magie de Noël!

L'arbre magique sera au Parc du Centenaire le 3 décembre lors de l'illumination des lumières de Noël de Waterloo ainsi qu'à différents endroits publics au cours du mois de décembre. Soyons généreux et illuminons les yeux de nos tout-petits.



Michel Carbonneau et Nicole Lacroix avaient tout vécu ensemble.

Des joies, des deuils, la vitalité de la ville et la spiendeur de la campagne.

Elle avait 56 ans lorsque sa mémoire a flanché, lorsque son pas ne fat plus le même, loesqu'elle n'a plus reconnu ses bêtes préférées.

Il venait de prendre sa retraite. Il ne savait pas qu'il serait promu proche aid

Édith Fournier et Michel Moreau avaient connu un grand amour.

Elle l'admirait, il le lui rendait bien. Lorsque les premiers symptômes sont apparus, il avait 66 ans. Jamais elle n'aurait imagine devenir sa main, se vois, sa conscience. Elle dut prendre sa retraite

Après 5 ans de vie à domicile, en pleine nature en pleine campagne, l'heure de la séparation est venue pour Michel et Nicole. Aujourd'hai, depuis sept aux, il la veille dans un affeurs institutionnel en milieu rural

> Sept ans durant, Édith a survècu, jusqu'à l'épuisement. Pendant autant de temps, elle fut à son chevet, dans un grand CHSLD de Montréal. C'est dans cet environnement communautaire et pluriethnique qu'elle a vécu ses dernières années de vie conjugale.

Michel en avait pris son parti, le bonheur était derrière lui. Il avait repris le travail pour s'occuper l'esprit.

Edith ne coulait plus s'y faire prendre. Aimer fait trop mai quand on se quitte.

C'est un récit à deux voix que livrent Michel Carbonneau et Édith Fournier. À tour de rôle, ils partagent avec l'auditoire leur expérience de proche aldant, des passages à vide aux instants de bonheur, de la lourdeur quotidienne aux plaisirs festifs.

Ensemble, ils sillonnent le Québec et d'autres contrées en Europe pour offrir le récit de leurs trajectoires à tous ceux qui ont besoin d'espèrer.

Pour informations:

Michel Carbonneau: 450 539 2943 ou kebek.carbo@sympatico.ca Edith Fournier: 514 271 6529 ou edithfournier@videotoun.ca









Marguerite Campbell

MAISON WALLACE (1893)

894, rue Western, Waterloo

UNE "BELLE" AUX ALLURES MÉDIÉVALES



Photo: M. Campbell, 2014

Son histoire:

D'après la Société d'Histoire de la Haute-Yamaska, cette maison a été construite par un certain John I. Wallace en 1893. Ce gentleman était associé, déjà depuis 1871, à Louis Payan dans une entreprise de production de véhicules de transport routier, comme des voitures, des traineaux et chariots de toutes sortes, sous la raison sociale de Waterloo Steam Carriage Factory. Cette manufacture employait une vingtaine de travailleurs qualifiés. Leur annonce dans le Waterloo Advertiser du 25 février 1887 ajoutait (wich cannot be beat anywhere in the townships) parce qu'il y en avait déjà plusieurs autres dans les Cantons de l'Est, dont une ici même à Warden, la McLaughlin Carriage Factory qui était en opération depuis 1865.

En 1899, les Wallace ont vendu cette maison à Mathew Ashton qui l'a cédée cinq ans plus tard au notaire Ernest F. de Varennes, sa femme Marie-Louise et leurs sept enfants. Le notaire de Varennes était, aussi secrétaire-trésorier de la ville. En 1907, la propriété était évaluée à \$4 000 dollars. Monsieur de Varennes est décédé en 1919.

En 1924, Madame Harcourt H. Lawrence a acheté la propriété et l'a revendue dix ans plus tard à James Neil. En 1941, ce fut au tour des sœurs Labelle, Gabrielle, Louise et Lucile ainsi que J.H. Labelle de s'en être porté acquéreurs. En 1965, la maison est passée aux mains des Chevaliers de Colomb qui en ont fait leur lieu de rencontres, où ils y servaient des repas communautaires jusqu'en 1973. Depuis ce temps, Bernard Robitaille et sa dame en sont maintenant les très heureux et fiers propriétaires.



Photo: M. Campbell, 2014

Son Style: Néo-Queen Anne

Ce style architectural est le plus éclectique de tout le dix-neuvième siècle. Il s'est développé durant le règne de la reine Victoria qui fut une période très romantique. L'Angleterre régnait sur une grande partie du globe et la population, assez prospère, se bâtissait des petits châteaux à faire rêver.

Ici au Canada, le climat faisant loi, les maisons étaient souvent construites de bois ou de briques, et plus petites, par conséquent plus faciles à chauffer. Ce style plaisait particulièrement aux canadiens d'origine britannique.

Au Canada, la première résidence construite dans le style néo-Queen Anne fut *Haddon Hall*, la résidence de Robert Simpson, le propriétaire des fameux magasins à rayons, construite en 1883 d'après les plans des architectes Langley & Burke et qui, malheureusement, fut démolie dans les années 1930.

Cette mode s'est éteinte après la Grande Guerre mais plusieurs éléments de ce style refont aujourd'hui surface dans l'architecture Post-Moderne.

L'équilibre entre les lignes verticales et horizontales donne un effet de solidité à la maison en dépit de ses nombreux détails fantaisistes.

J'aime beaucoup la jolie fenêtre surbaissée à multiples carreaux avec sa chaîne de fer noir qui retient le petit toit en appentis au-dessus de la porte principale. Cela donne à la maison un petit air médiéval.

La porte principale à deux vantaux vitrés qui est surmontée d'une imposte à trois vitres se situe au niveau du sol (pratique pour les chaises roulantes) de même que la baie en saillie qui l'accompagne. Cette baie sur deux étages couverte d'un toit en croupe très pentu fait l'effet d'une tourelle coiffée d'une petite lucarne en appentis. Une petite fenêtre à carreaux à droite de l'entrée principale ainsi que le toit en croupe qui rejoint le pignon avant décoré de bois découpé, complète la façade.

Une autre baie en saillie sur deux étages éclaire le côté nord de la maison, alors qu'une autre baie en saillie simple éclaire l'intérieur du côté sud.

Une véranda ouverte, décorée de bois tourné, joue le rôle de porche pour l'entrée secondaire

Du côté sud, deux autres vérandas ouvertes, dont une à l'étage et son escalier, sont aussi décorés de la même façon. Les balustrades de bois sont peintes en blanc comme la maison et les découpures des poteaux sont noires. Ces décors de bois tourné ou scié mécaniquement sont aussi dans l'esprit néo-Queen-Anne ainsi que les surfaces texturées des murs extérieurs, bardeaux décoratifs, écailles de poisson et planches de clin sont les éléments essentiels de ce style très pittoresque.

Une variété de grandeur et de forme de fenêtre est aussi une caractéristique du style Néo-Queen Anne. On trouve, ici, en plus de celles déjà mentionnées, des fenêtres à guillotine de différente grandeur à un seul carreau par châssis. Elles sont plus hautes au rez-de-chaussée qu'à l'étage. L'amélioration des méthodes de travail permettait de fabriquer de plus grande surface de verre sans présenter trop de défaut.

Les propriétaires actuels occupent le rez-de-chaussée pendant que deux logements se trouvent à l'étage auquel on accède par un escalier extérieur protégé des intempéries.

Ses principales caractéristiques :

- * Plan asymétrique, toits diversifiés très pentus couverts de tôle à baguette.
- * Revêtement extérieur de bois : planches à clin et bardeaux décoratifs.
- * Baie en saillies sur deux étages coiffée d'un toit en croupe très pentu en façade qui donne l'effet d'une tourelle avec une petite lucarne en appentis.
- * Comble en croupe devant qui rejoint le pignon principal décoré de bois découpé.
- * La porte d'entrée principale à deux vantaux vitrés est surmontée d'un Imposte vitré.
- * Cette porte est couverte d'un toit en appentis retenu par une chaîne attachée au cadre de la fenêtre surbaissée à petits carreaux de l'étage. Détail médiéval.
- * Une autre baie en saillie sur deux étages éclaire le côté nord de la maison ainsi qu'une baie semblable simple éclaire le côté sud.
- * Diversité de la taille et du type de fenêtres.
- * Galerie de chaque côté de la maison...ainsi qu'à l'étage du côté sud.
- * Combles en croupe à pignon.

Sources : Société d'Histoire de la Haute-Yamaska, Harold Kalman, A Concise History of Canadian Architecture, 2000. Yves Laframboise, La maison au Québec, 2001.

CONCOURS DE SCIE À CHAÎNE





Gracieuseté de Francine Lavallée

Malgré une température maussade, les vrais amateurs de ce sports de précision et de vitesse étaient au rendez-vous. Les organisateurs désirent remercier les participants qui ont terminé la journée par un souper festif suivi de la remise des trophées.

LA GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS

Je profite de l'occasion pour vous expliquer les grandes lignes qui ont motivé la campagne de pub de la **GGM** de cette année :

L'agence TAM-TAM/TBWA est partie d'une étude du gouvernement du Québec qui mentionne que 10% de la population du Québec a besoin d'aide alimentaire. On était une douzaine autour de la table, et on a trouvé que notre tour pouvait venir vite! Voici le lien de l'étude.

www.cepe.gouv.qc.ca/publications/pdf/CEPE_Etat_Situation_2013.pdf

C'est la raison pour laquelle l'affiche est faite en mosaïque, pour dépersonnaliser la personne qui a besoin d'aide et montrer que ça peut être n'importe qui, même un travailleur, même quelqu'un qui ressemble à notre voisin.





TROUVER UN EMPLOI RAPIDEMENT! FIND A JOB QUICKLY!



450 539-2300

oboulo.ca

DES SMOOTHIES SANTÉ POUR STIMULER SON ORGANISME!

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

Détox, énergisants, antioxydants... Les smoothies permettent de faire le plein de vitamines et de stimuler ainsi ses défenses immunitaires. Voici 3 recettes de smoothies à emporter tout au long de la journée!



SMOOTHIE DÉTOX BANANE-FIGUES

Pour 1 verre de smoothie :

- 1 banane
- 150 g de figues
- 20 cl de lait

Épluchez la banane et les figues et coupez le tout en rondelles. Mélangez tous les ingrédients et mixez dans un blender pendant 30 secondes.

Intérêt nutritionnel: Les figues, antioxydantes, sont une source importante de flavonoïdes, des composés phénoliques qui protègent de certaines maladies (cancers, troubles cardiovasculaires...). Les bananes, en plus d'avoir également des vertus antioxydantes, sont riches en bêta et en alpha-carotène, deux caroténoïdes qui se transforment en vitamine A dans l'organisme. Cette dernière joue un rôle important dans l'absorption du fer, essentiel à l'énergie corporelle. Elle préviendrait aussi le déclin cognitif. Le lait assure lui un apport en calcium non négligeable.

SMOOTHIE RICHE EN FIBRES CONCOMBRE-POMME-CAROTTE

Pour un verre:

- 1 carotte
- 1 pomme
- 1/4 de concombre

Épluchez les 3 ingrédients et passez-les à la centrifugeuse. Mélangez ensuite les 3 jus obtenus.

Intérêt nutritionnel : Les pommes, les carottes et les concombres sont connus pour avoir un apport en fibres important. Ces fibres solubles permettent de réguler les taux de cholestérol et de glycémie dans le sang. Des études ont par exemple montré que la pectine contenue dans la pomme entraînerait une baisse du mauvais cholestérol (LDL) et des triglycérides. Les fibres ont aussi l'avantage d'améliorer le transit intestinal, évitant ainsi la constipation. N'hésitez pas à préparer ce smoothie le matin et à le consommer en l'emportant avec vous tout au long de la journée.

SMOOTHIE « GREEN »



Pour 1 grand verre:

- 3 pommes vertes
- Quelques branches de céleri
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 tasse d'eau

Passez les pommes vertes à la centrifugeuse, ajoutez le céleri et enfin les épinards. Ajoutez l'eau et mélangez.

Intérêt nutritionnel: L'avantage de ce smoothie composé de fruits et légumes crus est qu'il n'y a pas de perte en nutriments car ils ne sont pas soumis à la cuisson. Les légumes verts renferment une quantité importante de chlorophylle, qui a la capacité de detoxifier l'organisme. Les légumes verts sont aussi d'excellentes sources de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants. Ce smoothie permet de bénéficier plus facilement des bienfaits des fruits et légumes, surtout si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer à chaque repas.

JE PROPAGELA SANTÉ, PAS L'INFLUENZA. VACCINÉ CONTRELA GRIPPE POUR: Ma femme Hélène 40 ans, disbétique Mon collègue Daniel 53 ans, atteint d'une maladie cardiaque Mon amie Audrey 34 ans, enceinte de 32 semaines Ma nièce Noémie 8 ans, asthmatique sévère Mon voisin Claude 76 ans, atteint du cancer Moi Procedeu de Santa

BON VOYAGE LES BERNACHES!

par : Mireille Labrecque

Je suis incapable de rester indifférente au passage de ces énormes oiseaux dont

la taille varie de 90 cm à 2 mètres et le poids de 7 à 9 livres. Pour les avoir observés dans la prairie, en face de chez moi, je peux témoigner de leurs caractéristiques: Cou fort, long et noir, queue courte, pattes palmées, ailes puissantes, deux taches blanches sur les joues, vue et ouïe excellentes. La bernache fait partie de la famille des oies, des canards et des cygnes. L'outarde serait plutôt un oiseau terrestre au bec et aux pattes de poules. Comme les cygnes, le couple de bernaches est uni à vie mais si l'un des deux meurt l'autre se cherchera un autre partenaire...

Au printemps, elles montent vers le Nouveau-Québec pour s'y reproduire. J'ai appris sur le portail *humanima* que la femelle pond de 4 à 6 œufs de couleur blanc crème qu'elle couve de 25 à 30 jours. Les oisillons quittent le nid et apprennent à nager à peine quelques heures après l'éclosion. J'ai été surprise d'apprendre que les parents perdent les longues plumes de leurs ailes et de leur queue après que leurs poussins ont grandi un peu!!! Ainsi, pendant 3 à 4 semaines, ils sont dans l'incapacité de voler puis, une fois que les nouvelles rémiges ont repoussé, ils initient leurs poussins au vol. Vers le 63° jour, les petits savent déjà voler correctement. À l'âge de deux mois, ils atteignent jusqu'à 25 fois la taille qu'ils avaient à leur naissance!

À la fin de l'été, les familles abandonnent l'aire de nidification et partent vers un nouveau territoire en quête de nourriture.

À l'arrivée de l'automne, les jeunes bernaches filent vers le sud avec leurs parents se déplaçant à une vitesse moyenne de 65km/h et volant environ 1500km par jour. Plusieurs familles forment le troupeau de migration qui peut compter 100 individus. Ce n'est qu'au printemps suivant que les jeunes quittent leurs parents.

L'hiver, les bernaches passent la saison dans le sud du Canada et le nord du Mexique. Ils vont même jusque sur les côtes du Golfe du Mexique. Je ne serai plus surprise d'en voir chez mon fils en Alabama. Heureusement, que ce moment ne coïncide pas avec celui où les alligators se déplacent à la recherche d'une compagne car ils boufferaient ces oiseaux qui se reposent de leur long voyage, accumulent des forces et une bonne couche de graisse avant de repartir vers le nord. Leur nourriture se compose de plantes aquatiques, d'invertébrés, de fruits sauvages, d'herbacées et de grains échappés des cultures. Bon Voyage les Bernaches!



DÈS LE 14 OCTOBRE, PRENEZ RENDEZ-VOUS : EN LIGNE : MONVACCIN.CA / PAR TÉLÉPHONE : 450 375-8000, POSTE 2477

LIEU DE VACCINATION INFLUENZA 2014-2015 PAROISSE ST-BERNARDIN À WATERLOO

5005, rue Foster (salle communautaire)

IMPORTANT

- Carte d'assurance maladie requise
- Accompagnement obligatoire des enfants de 13 ans et moins par le père ou la mère
- Vaccin contre le pneumocoque disponible pour les personnes atteintes d'une maladie chronique et celles de 65 ans et plus.

CLIENTÈLE CIBLÉE - VACCIN GRATUIT

- Enfants âgés de 6 à 23 mois
- Enfants et adultes ayant une maladie chronique
- Femmes enceintes au 2° et 3° trimestre de grossesse
- Personnes âgées de 60 ans et plus
- Entourage des groupes mentionnés et des bébés de moins de 6 mois
- · Travailleurs de la santé







NOUVELLE ADRESSE



RÉMI BISSONNETTE d.d.

Denturologiste Créateur de sourire



- Fabrication de prothèses dentaires sur implants
- Fabrication de prothèses dentaires complètes et partielles

Consultation gratuite

La passion du travail bien fait !

Téléphone: 450 539-1733

5094, rue Foster (ancien local du Servidéo) Waterloo, Qc JOE 2NO

GARAGE SERGE BAZINET Entretien, réparation, antirouille, vente et pose de pneus Serge Bazinet, prop. 3048 Foster Waterloo, QC J0E 2N0 Tél.: 450 920-3414 Cell.: 450 776-4614

RÉSIDENCES ROBINSON

Phase 2

Depuis quelques jours, le contracteur (Bruno Robert Construction) a débuté les travaux d'une 2^e résidence pour les personnes de 55 ans+ sur la rue Du Parc à Waterloo.

Ces appartements seront disponibles pour le 1^{er} juillet 2015 et ils ont une superficie de 1200 pi.².

Grand perron extérieur de 7.5 x 16 pi.

Incluant, air climatisé et un ascenseur.

Location de 800 \$/mens.

Réservation : Tél. 450.558.1398

