





Mireille L. Labrecque

Un gecko mâle courtise une femelle sur une branche de palmier! Un autre se chauffe au soleil à l'affût d'un insecte croustillant! Le soleil, de ses rayons, fait grimper le thermomètre aux alentours de 85° Farenheit! Les bourgeons des arbustes à fleurs éclatent et apparaissent des milliers d'azalées, de roses, de camélias! Il neige des feuilles et les écureuils s'amusent sur les pelouses! Les traverses d'alligators sont à surveiller, car on commence à voir des yeux pointer dans les marais! Les restaurateurs décorent leurs terrasses et de plus en plus de clients s'y attablent pour déguster une bonne bière froide qu'ils accompagnent d'un plat d'écrevisses...

Oups! Dans mon enthousiasme, j'ai oublié de mentionner que je suis présentement à l'extérieur de Waterloo. Vous l'avez sûrement deviné alors qu'à coup de points d'exclamation, je vous cite l'arrivée d'un printemps pas tout à fait semblable à celui de la région de l'Estrie. Si par hasard, en lisant ces lignes, vous vous êtes questionnés sur mon état mental, ou pis, vous médisiez sur ma personne... Oh! Les méchants. Faites attention, les dents vont vous tomber! Quelle belle photo vous ferez!

Je poursuis donc. Des airs de blues et de country, de la cuisine à saveur cajun, de la politique aux couleurs de Donald Trump, voilà comment je vis le moment présent! Le mercredi où le Publi-sac vous livrera le journal, je serai de retour à la maison et je lirai ce Panorama d'avril en même temps que vous. Ce sera mon deuxième printemps 2016 puisque j'aurai assisté en mars, à l'arrivée de celui



LE PRINTEMPS EST ARRIVÉ!

qualifie de pratiquement inacceptable : la

découverte de nombreux déchets enfouis

de l'Alabama. Il restera peut-être un peu de sève à couler des érables mais pas de tire sur la neige à savourer si je me fie aux nouvelles que je reçois du Québec. À moins qu'une bonne âme pense à me congeler une petite quantité de neige, je devrai attendre à l'an prochain. Au printemps, elle se fait rare la neige propre...

La neige qui fond! Phénomène de la nature, cyclique chez nous, démontre bien malgré elle, l'incroyable insouciance de nombreuses personnes. Je me permets de vous rappeler, encore une fois, j'en suis consciente, mon horreur devant ce que je



sous la neige ou fraîchement jetés sur le sol. L'an dernier, je m'interrogeais sur les « cacas de chiens » sur les trottoirs. Cette année, je ne résiste pas à l'envie de décrier les contenants vides qui gisent sur le sol. Quelqu'un peut-il m'expliquer par quel hasard un verre de breuvage Tim Horton, par exemple, peut se retrouver par terre sans que sa, ou son propriétaire ne se soit rendu compte que ce contenant est passé de sa main, à sa bouche, et au trottoir??? Dans mon livre, ce geste se classe parmi l'aveuglement volontaire. À l'école, on enseigne l'importance de jeter les déchets dans les poubelles depuis des années et ce, depuis la maternelle. Tous les médias insistent sur l'importance d'agir en faveur de l'environnement. Il y en a qui ont le cerveau gelé ma parole!

Que dire des grossiers personnages qui vident leur cendrier d'auto dans les stationnements? Il me semble pourtant que les poubelles sont en nombre suffisant à Waterloo. Il va falloir enquêter làdessus... Quand on pense que les mégots de cigarettes ne sont pas biodégradables, c'est hallucinant! J'aime la nature et tout ce qui lui nuit m'égratigne! Je suis incapable de jeter une gomme à mâcher sur le sol. Je me résous même à la garder en bouche jusqu'à mal au cœur espérant qu'apparaisse une poubelle salvatrice.



Au printemps, c'est charmant les p'tits oiseaux qui chantent mais pas avec un mégot de cigarette dans le bec, un verre de café sur la tête ou une gomme collée dans les plumes!

Bon mois d'avril à tous!



Waterloo (Québec)

J0E 2N0



• Estimation gratuite en tout temps •

• Fin de semaine sur rendez-vous •

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

ESTIMATION POUR ASSURANCES

Associez-vous à votre PANORAMA!

Afin de poursuivre sa mission emballante de « faire » une information différente, o 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)

Conseil d'administration Pierre Brien, Denise Lauzière, Lyn Ouellet

Comité de production

Nathalie Benoit, Ginette Choinière, Denise Lauzière. Lyn Ouellet, Marguerite Campbell, Mireille Lessard Labrecque

Développement et coordination

Denise Lauzière

Collaboration

Jonathan Archambault, Nathalie Benoit, Marguerite Campbell, Virginie Fortin, Mireille Lessard Labrecque, Cécile Lachapelle, Denise Lauzière, Valérie Morissette, Lyn Ouellet, et tous nos précieux collaborateurs du mois.

Conception et Graphisme Ginette Choinière

Correction

Denise Duva

Représentante publicitaire

Nicole Brunelle

6 000 exemplaires distribués par le Publi-Sac onze fois par année

Couverture géographique

Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden

. Hebdo Litho, Saint-Léonard

Panorama est publié par le 650, de la Cour

Waterloo (Qué.) JOE 2NO

Téléphone : 450 539-2475

Télécopieur : 450 539-2475

Courriel: panorama@iournalpanorama.com

Bibliothèque nationale du Canada • ISSN 1708 - 4105

Journal Panorama, 650 de la Cour, C.P. 700 / Waterloo, Oc. JOE 2N0

CINÉMA GRATUIT!

Dimanche, 3 avril 2016 à 13 h 30



NORMAND DU NORD

À LA MAISON DE LA CULTURE 44I, RUE DE LA COUR



Afin de souligner la fête de Pâques, une surprise chocolatée sera remise à tous les enfants!

Nous amasserons des denrées non périssables qui seront remises au Centre d'Action bénévole









VENTE DE GARAGE AU PROFIT DU RELAIS POUR LA VIE RELAIS POUR LA VIE INSCRIPTION 450-775-4700

14-15 mai | ARÉNA Waterloo

Samedi 4 juin | Waterloo | École secondaire Wilfrid-Léger





IMPÔTS 2015

PROFITEZ DE TOUTES LES DÉDUCTIONS ET DES CRÉDITS D'IMPÔT **AUXQUELS VOUS AVEZ DROIT**

SERVICE PERSONNALISÉ **PARTICULIERS** TRAVAILLEURS AUTONOMES

SERVICE RAPIDE PRIX COMPÉTITIFS

SERVICE DE COMPTABILITE

TENUE DE LIVRE

FORMULAIRES: TPS/TVQ, DAS... ETC SIMPLE COMPTABLE DÉPLACEMENT À VOTRE ENTREPRISE

JOCELYNE PATENAUDE, T.E.A.

161, BELLEVUE, WATERLOO, QC JOE 2NO TÉL: 450 539-2504





WATERLOO, QC

450 539-0475

a Jandwicherie

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

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

Gâteaux de fêtes ou toutes autres occasions.

SERVICE DE NETTOYAGE PAR : NETTOYEUR DAOUST/FORGET

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

Duchoix, de la qualité et du style! le rabais sur votre 2^e paire de lunettes*



Vision Expert optométristes vision-expert.com



durée

Dre Sylvie Bourassa o Dre Émilie Martel optométriste D^r Nicolas Fugère optométriste Stéphane Racine opticien : Dr Louis Simon Lavallée optométrist

Pour un nouveau style de vue

Près du IGA

82, boul. de Bromont, bureau 101 tél.: 450 534-0054

Examen de la vue · Lunetterie · Lentilles cornéennes · Urgence oculaire Cogestion des chirurgies réfractives et de la cataracte

11 succursales au Québec • Prescriptions de l'extérieur acceptées





↑ 0/ escompte sur pièces /O de V.R. et remorque

Pièces neuves et usagées



Michel Ruel propriétaire

Réparation de toutes sortes de V.R.

et de remorques

Location de roulottes

Vente de V.R. usagés

Hivernisation et location de terrain pour la saison hivernale



Reconnu par les assureurs

. centrerepexpert@hotmail.com

1066, Denison Est, Shefford, Qc J2M 1Y7

Tél.: 450 776-1486 Cell.: 450 578-2356 Fax: 450 776-9213

• • • • • • • • • •





longue ou courte car nows aimon

Le personnel professionnel, bilingue et respectueux vous offre :

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

Agréé avec mention d'honneur par Agrément Canada



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

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

Le coeur qui aime et les mains qui donnent

5305 avenue Courville, Waterloo (Québec) JOE 2NO (450) 539-1821 - www.santecourville.com

LE CANTON DE SHEFFORD ford DISTRIBUE 32 798 \$ À DIFFÉRENTS ORGANISMES

Dans le cadre de sa Politique d'assistance financière aux organismes communautaires et aux citoyens, la Municipalité du Canton de Shefford a distribué, dans l'après-midi du 17 mars, des chèques totalisant 32 798\$ à douze organismes assumant des services auprès de la population sheffordoise. Les représentants des organismes étaient présents pour recevoir, des mains du maire André Pontbriand, les montants qui contribueront à la poursuite de leur mission.

« C'est une première distribution pour l'année 2016 » a déclaré le maire André Pontbriand, en poursuivant que les organismes n'ayant pas encore présenté leur demande d'assistance financière pour l'année 2016 disposaient de deux autres dates limites pour effectuer celleci, soit, au plus tard, les 15 juin et 15 octobre 2016. Pour cette première distribution 2016, les organismes dont les domaines d'interventions touchent l'environnement, le communautaire, la jeunesse ou la culture ont pu recevoir un appui financier de la Municipalité.

La Politique d'assistance financière du Canton de Shefford vise à soutenir financièrement les interventions d'organismes qui assument des services auprès de la population de Shefford et ce, dans un souci d'utilisation appropriée des ressources publiques et d'équité parmi les demandes d'assistances financières reçues. La Municipalité du Canton de Shefford affecte annuellement un maximum de 0.5 % de son budget pour l'application de la Politique d'assistance financière. Pour l'année 2015, un total de 39 717,55\$ avait été versé à différents organismes pour l'année entière.



CLUB DE MARCHE SHEFFORD



Le club de marche a vu le jour à l'automne 2013, sur une initiative d'un groupe de citoyens qui se

réunissait pour participer à une activité de loisirs offerte par la Municipalité.

Au départ, le club comptait moins de 10 participants et de semaine en semaine le nombre n'a cessé d'augmenter. Présentement, le club regroupe plus de 40 personnes de tous âges. Notre but est de promouvoir la marche comme activité physique et sociale et grâce à l'obtention d'une subvention, nous avons pu embaucher une kinésiologue qui encadre le groupe du vendredi, en ajoutant des exercices et des conseils santé. Pour plusieurs, c'est « l'activité » de la semaine pour sortir de chez eux, socialiser et voir des amis. D'ailleurs, pour souligner Noël, 26 membres du club se sont réunis dans un café bistro, question de prolonger le plaisir.

L'ambiance est décontractée chaleureuse et chacun marche à son rythme. Ceux qui n'étaient pas en forme au début sont maintenant aptes à se rendre au sommet du sentier des Montagnards. Nous avons aussi la chance de rencontrer des gens venant d'autres clubs de marche qui envient beaucoup notre initiative d'encadrement par une kinésiologue.

Vous aimeriez vous joindre au club? Rien de plus facile.

Voir ci-dessous pour les détails.

Gratuit et pour tous!



CONSULTATION PUBLIQUE

Shefford Amie des Aînés

<mark>LA MU</mark>NICIPALITÉ CONSULTE SA POPULATION LE 21 AVRIL

Invitation à tous les citoyens à s'exprimer sur le projet de politique de soutien aux aînés, MADA.

Le jeudi 21 avril 2016 de 18 h à 20 h 30 **Golf de Waterloo 360** chemin Leclerc, Shefford.

Vos suggestions et commentaires sur les actions à envisager sont très importants.

Inscription au (450) 539-2258, p.239 au plus tard le 20 avril.

Transport disponible gratuitement sur demande.

> It will be possible to participate in an english language group, please mention at registration time. Transportation is available if necessary, upon request and free of charge.









ÉVÉNEMENTS ET LOISIRS

LA JOURNÉE VERTE DE SHEFFORD

Samedi 21 mai - Beau temps mauvais temps! De 8 h à 12 h - Gratuit

Parc de la Mairie

Distribution d'arbres et d'arbustes.

Preuve de résidence obligatoire.

Quantité limitée. 10 plants par adresse, dont un maximum de 2 arbustes. Premier arrivé, premier servi.

* Échange et vente de fleurs vivaces. Vous aimeriez y participer? Réservez votre espace en communiquant au 450-539-2258, poste 239

Les citoyens de Shefford sont invités à apporter leurs matières destinées à l'ÉCOCENTRE, le 21 mai entre 8 h et 12 h, dans le stationnement derrière la Mairie, au 245 chemin Picard. LE MÉGA-CONTENEUR-VERT-ÉCOCENTRE sera sur place.

Pour connaître les matières que vous pourrez apporter, consultez: http://haute-yamaska.ca (onglet matières résiduelles)



En collaboration avec COGEMRHY. <u>Preuve de résidence obligatoire.</u>

CLUB DE MARCHE

Gratuit et pour tous!

Groupe de marche amical où chacun marche à son rythme.

Marche encadrée par une kinésiologue de «Concept Kiné-Vie». Technique de marche, renforcement et étirements.

Les vendredis, de 14 h à 15 h:

- Au Parc Jean-Paul-Forand, 167 chemin Picard, Shefford.
- Au Parc des Montagnards, les premiers vendredis du mois, 333 chemin du Mont-Shefford, Shefford (niveau intermédiaire).

Le club se rencontre aussi les lundis, 10 h 30, au Parc des Montagnards, Sans encadrement.

PLUS DE 40 MEMBRES

Un été tout en culture à Shefford.

Surveillez la sortie prochaine du tout nouveau dépliant des événements printemps / été 2016.



La Compagnie de Théâtre Sauvageau présente : ... depuis 35 ans dans le paysage culturel Waterlois et région.



Sketch hommage de Michel Cormier - porte-parole:

«Le Théâtre Sauvageau depuis 35 ans»

Par ce sketch, l'auteur et comédien Michel Cormier et porteparole de la compagnie pour ses 35 ans, a voulu dresser un bref historique de la troupe de façon humoristique et théâtrale ainsi qu'un hommage à ceux et celles qui ont contribué(e) au succès de la troupe.

suivi de la comédie «L'Étiquette» de Françoise Dorin

Chez les Montardu, on ne jure que par la bonne bouffe, la voiture et le rire franc alors que chez les Caporet, littérature, culture et air sérieux, sont de mise. Deux univers inconciliables mais deux jeunes gens qui vivent un amour intense et pur : le fils Caporet et la fille Montardu!

Familles ennemies et amour impossible : Françoise Dorin emboîte le pas du grand William Shakespeare et propose une version personnelle et décapante de Roméo et Juliette transposée à notre époque. Enfin, il y a dans L'Étiquette un personnage qui ne doit rien à la tragédie shakespearienne : un homme qui de retour après une absence de quinze ans, jouera le médiateur entre les deux familles; un homme qui défendra le droit d'autrui d'être ce qu'il est et non pas ce qu'on veut qu'il soit ; un homme sans étiquette qui ne veut que le bonheur de ce jeune couple.

Une mise en scène de Louise-Marie Dion, les 20-21 et 27-28 mai 2016 à 19h30h à la Maison de la Culture de Waterloo.

Distribution : Daniel De Ladurantaye, François Gervais, Danielle Cormier, Anna Laberge, Jean-Marc Yockell, Stéphane Émond, Virginie Lambert, Martin Giguère et Jean-François Labelle.

Info: 450-539-3909 / www.theatresauvageau.ca



Stéphane Émond, Jean-François Labelle, Virginie Lambert, François Gervais, Louise-Marie Dion, Danielle Cormier, Anna Laberge, Daniel De Ladurantaye, Jean-Marc Yockell et Martin Giguère

MICHEL CORMIER PORTE-PAROLE pour les 35 ans de la COMPAGNIE DE THÉÂTRE SAUVAGEAU INC.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que Michel Cormier a accepté le rôle de porteparole officiel de la Compagnie de Théâtre Sauvageau de Waterloo qui fête en 2016 ses 35 années d'existence.



Michel s'est joint à la troupe en 1992 et son implication n'a jamais cessé depuis. La Compagnie de Théâtre Sauvageau a pu bénéficier de ses multiples talents : comédien, metteur en scène, musicien, compositeur, chanteur et auteur dramatique. D'ailleurs la troupe a, jusqu'à présent, joué deux de ses textes : «La Surprise» (les Éditions Olographes) en 2006 et «Les Héritants» en 2008. Il a également écrit et réalisé deux courts métrages avec la troupe.

À l'été 2009, alors qu'il dirigeait la Maison de la Culture de Waterloo, Michel s'est associé avec Sauvageau afin de produire «La Surprise» en théâtre d'été. Il a aussi été membre du conseil d'administration de la troupe de 1994 à 1999.

En 2003, même s'il devient comédien professionnel, Michel continue de s'impliquer avec la compagnie de Sauvageau pour le grand plaisir de ses membres. Aujourd'hui encore, malgré mon éloignement de la région pour des raisons professionnelles, je tiens encore à donner un coup de main aussi minime soit-il: montage de décor, captation vidéo etc.

Sa créativité et son implication durant ces 23 dernières années et surtout son expérience artistique ont grandement contribué aux succès de Sauvageau. Michel est fier d'être de ceux qui, au fil des ans, ont permis à la troupe de rester fidèle à la raison même de sa création : offrir aux gens de la région du théâtre de qualité à un prix accessible.

Brève biographie:

Membre de la ligue mineur d'improvisation de la Haute-Yamaska (LMIHY) de 1983 à 1989

Comédien amateur depuis 1992. Premier contrat professionnel en 2003

Auteur dramatique depuis 2005 (3 pièces de théâtre et 2 courts métrages à ce jour)

Chroniqueur dans le journal local (Le Panorama) de 2010 à 2014

Nombreuses participations en tant qu'animateur de Galas, musicien, chanteur et humoriste depuis 1996 pour différentes causes et/ou organismes.

Vous pouvez visiter le site de la troupe Sauvageau à l'adresse suivante: www.theatresauvageau.ca



Nos services pour véhicules récréatifs : location, entretien, vente, consignation, entreposage, pièces, etc. 745, chemin Lakeside (route 243 Sud, en direction de Knowlton/Sutton, à 2,5 km de l'autoroute 10)
Lac-Brome (Québec) JOE 1R0

Tél.: 450-920-0929 www.olalavr.com

NOUVELLE DIRECTRICE DE LA SQ MRC DE LA HAUTE-YAMASKA



En tant que nouvelle directrice du poste de la SQ MRC de Haute-Yamaska, je me permets de vous réitérer l'importance que j'apporte à votre implication citoyenne en matière de sécurité publique. Nous avons à cœur vos besoins et notre mandat premier est de sécuriser le réseau routier de la MRC Haute-Yamaska et d'augmenter votre sentiment de sécurité dans votre milieu de vie, c'est pourquoi je prône la responsabilité partagée.

Vous êtes les yeux et les oreilles des policiers sur le terrain, d'où l'importance de leur rapporter toute activité suspecte, car ces renseignements peuvent contribuer à résoudre des crimes. En refusant de fermer les yeux, vous contribuez à faire échec aux criminels et protégez ainsi votre qualité de vie et celle de vos concitoyens. Par exemple, ayez l'œil ouvert dans votre secteur pour contrer les introductions par effraction et les vols, soyez à l'affût des va-et-vient dans le voisinage pour dénoncer un éventuel trafic de stupéfiants, signalez les méfaits, le flânage et le désordre public ou tout individu ou véhicule que vous trouvez suspect. Mémorisez le maximum de détails et faites appel aux policiers, il s'agit de notre mandat, n'hésitez pas! Les informations seront traitées de façon confidentielle si telle est votre demande.

Saviez-vous qu'il y a d'autres moyens que la ligne téléphonique usuelle (911 ou 450-539-3252 ou 310-4141) qui sont mis à la disposition des citoyens afin de communiquer de l'information aux policiers de manière confidentielle?

En effet, considérant que certaines personnes pourraient hésiter à dénoncer par crainte de représailles ou de devoir se présenter à la Cour, la Sûreté du Québec met au service des citoyens une ligne téléphonique en fonction 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il s'agit de la Centrale de l'information criminelle (1-800-659-4264) où des

policiers recueillent l'information des citoyens de manière confidentielle.

De plus, l'organisme Échec au crime (1-800-711-1800) offre une alternative intéressante pour les citoyens qui veulent dénoncer des situations sans communiquer directement avec les policiers.

Je compte donc sur votre collaboration et vous rappelle que celle-ci est primordiale pour mener à bien notre mandat.

Lte Chantale Doyon, directrice du poste SQ MRC de Haute-Yamaska.



Tél.: 450 539-1712

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

 Drainage Déneigement

Transport en vrac

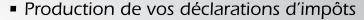
www.optilog.com/patricelaramee / 2956, Route 112, Shefford, Qc J2M 1C6



'Castrol Mécanique générale • Pneus Antirouille

PEINTURE ET DÉBOSSELAGE Tél.: 450 539-3282 / Fax: 450 539-2387 88 Chemin Picard, Shefford, (Québec) J2M 1H9

Déclarations d'impôts Services offerts :





 Transmission électronique (TED) Fédéral et Provincial

À partir de

+ taxes

- Et encore plus :
- États financiers
- Tenue de livres
- Assistance comptable
- Remises TPS/TVQ
- Déclarations fiscales corporatives
- Achat et vente d'entreprise
- Conseils divers



Bazinet et Roberge, comptables

22, rue Taylor, Waterloo

Tél.: 450 539-4766



Les produits fabriqués durant les cours seront rapportés à la maison.

De plus vous aurez l'occasion de vous familiariser avec l'utilisation de matières premières saines et naturelles, telles que les huiles et beurres végétaux, les cires naturelles, les huiles essentielles authentiques, les hydrolats, les argiles, etc.

Le cours se donne, le 19 mai de 18 h 30 à 20 h 30

à l'Exorde, 6647, Route 243, Shefford, Québec

Pour info: 579 488-1154 peaudereves@hotmail.com



Virginie Fortin

Il y a quelques semaines, mon copain et moi avons mis le cap vers une destination peu commune en saison hivernale: Saint-Tite! Connue pour son festival western incontournable, nous nous sommes rendus sur place avec l'eau à la bouche vers un autre type d'attrait. Quelle raison peut-elle amener deux jeunes adultes dans la vingtaine dans une ville de quatre mille habitants hors de sa saison touristique? Sa microbrasserie!

Comme j'ai toujours tendance à vouloir découvrir les choses sous un angle moins conventionnel, au Québec ou autour du monde, je suis tombée sous le charme du tourisme brassicole et de la dose d'authenticité qu'elle procure! Ce mois-ci, j'avais envie de vous présenter une façon bien agréable de découvrir notre merveilleuse province!

Avez-vous déjà jeté l'œil sur une carte des microbrasseries du Québec? Vous seriez épatés de la quantité d'établissements qui la garnie! Situés au cœur d'une grande ville ou bien dans un minuscule village méconnu, ces lieux de rassemblement s'empreignent de leur environnement et créent des produits uniques aux saveurs



ESCAPADE MALTÉE

de la région! Que ce soit par le type de brassage, les fruits utilisés, les étiquettes, les noms choisis ou l'ambiance, vous aurez immanquablement un bon aperçu de la culture qui les entoure. Je n'ai qu'à penser à Saint-Tite où la microbrasserie était bien installée dans l'un des plus vieux bâtiments de la ville, où quelques selles étaient ancrées autour du comptoir en guise de tabouret, et où on y trouvait la bière «Cowsûre».

De plus, dans tous les endroits que j'ai visités, la nourriture à elle seule vaut le détour! Ayant à cœur d'offrir des bières de qualité, les microbrasseries se lancent souvent dans la cuisine savoureuse en mettant en vedette les produits locaux. Un vrai délice!

Ce qui me plait particulièrement, c'est de rencontrer des gens du coin. Malgré le fait qu'on soit tous québécois, nous ne partageons pas nécessairement le même quotidien! On y rencontre toujours des gens sympathiques et accueillants et nous avons même été invités au village voisin, le lendemain, pour prendre part à un après-midi de brassage chez l'un de nos nouveaux amis (Une invitation que nous avons malheureusement déclinée pour profiter de la neige en raquette)! Il y a inévitablement une touche de magie qui se passe dans ce genre d'endroit, on ne sait jamais à quoi s'attendre.

Soyez sans crainte, je vante beaucoup les dégustations comme activité principale alors que c'est seulement l'endroit où on y soupe et passe la soirée! Il y a toujours un vaste choix de sorties possibles et d'endroits à visiter autour! En fait, choisir notre destination par une microbrasserie nous amène vers des régions méconnues et à faire des activités auxquelles on n'aurait pas pensé en premier lieu! Nous avons eu un coup de cœur lors de notre randonnée en raquette dans la Vallée de Rocanigan : en pleine nature, loin de la foule et à faible coût (10\$ pour deux, chocolat chaud inclus)! L'année dernière, lors de notre escapade à Shawinigan pour visiter le Trou du Diable, nous avons passé la journée à patiner dans les douze kilomètres de sentiers glacés au Domaine de la Forêt Perdue. On a de toute évidence un coup de cœur pour les activités de plein air, mais ça fait changement des grands centres, généralement plus coûteux, comme Valcartier ou les centres de ski.

Votre portefeuille s'en réjouira également! Non seulement les activités sont abordables, mais en plus, dans les régions moins touristiques, l'hébergement ainsi que la restauration sont moins coûteux (Et vraiment plus personnalisés)!

Alors, au lieu de sélectionner une activité classique et choisir le restaurant par la suite, il est amusant de choisir l'endroit où nous terminerons la soirée et d'ensuite chercher les bijoux que la région a à offrir!

Je suis très heureuse que ce type de tourisme gagne en popularité! Lors de notre séjour au Gîte du Village, les sympathiques propriétaires nous ont mentionné que nous étions loin d'être les seuls. Un bon nombre de leur clientèle hors-saison est constitué d'amis ou de couples venant déguster les produits de À la Fût, la microbrasserie à quelques pas de leur maison! C'est une bonne nouvelle également pour eux, qui profitent de l'afflux de visiteurs en les hébergeant. Ça permet une certaine relance des villages plus éloignés en leur permettant d'afficher leurs couleurs. L'effet se fait sentir, car, en plus de représenter une partie de leur histoire, ces établissements créent un environnement de découverte, de fierté et de rassemblement!

Si vous êtes en panne d'idées, pour vos sorties d'une soirée ou d'une semaine, pensez à découvrir le Québec par vos papilles gustatives! Que l'on se rende à Sutton, Coaticook, Abitibi, Gaspésie, Lac-Saint-Jean ou aux Îles de la Madeleine, vous tomberez inévitablement sous leur charme authentique! Je suis particulièrement ravie d'avoir découvert ce village sans la frénésie du festival. Un endroit comme je les aime.

CERCLE DE FERMIÈRES DE WATERLOO DES LIENS D'APPARTENANCE TISSÉS SERRÉS 1981 - 2016

L'invitée du 12 avril à 18 h 45 à la salle Lussier (salle 101) au 5005 Principale à Waterloo, sera Mme Angèle Arès qui, forte de son expérience, nous entretiendra sur l'apiculture et le miel. Vous êtes les bienvenues sans obligations!

Le Cercle de Fermières a 35 ans, Ça se fête!



Réservez le 28 et le 29 mai prochain à votre agenda, car le Cercle célèbrera ses 35 ans d'existence au 5005 rue Foster, Waterloo! Une expo-vente, une célébration liturgique, une grande fête intergénérationnelle avec saynètes relateront l'histoire du Cercle « D'hier à aujourd'hui ». Des Coups De Cœur artisanaux seront offerts en tirage. Des billets seront en vente à partir du mois d'avril, par les membres.







Mme Doris Ballard : fondatrice. Voix de l'Est 21 octobre 1981



Quelques membres de comités d'administration locaux



Mme Angèle Arès Responsable du comité communication

Cercle De Fermières, Waterloo. 450.522.7773

La plus grande association féminine au Québec angele.ares@outlook.com



Cécile
Lachapelle
thérapeute

La supériorité est un sentiment excessif de sa valeur et une impression de sa grande valeur du soi. Lorsque mal géré, le sentiment de supériorité peut facilement dégénéré en un complexe. Tout part de la façon dont je me perçois. Quelqu'un peut être très compétent dans plusieurs domaines ce qui ne veut pas dire qu'il (elle) est supérieur (e) en tant qu'être humain. Être supérieur et se sentir supérieur sont deux choses différentes. Avoir un talent supérieur ne fait pas de moi quelqu'un de supérieur. Être supérieur dans un ou plusieurs domaines ne fait pas de moi un être supérieur non plus. Tout est dans la façon dont je perçois ma supériorité. Lorsque mon sentiment de supériorité me porte à écraser l'autre, à être arrogant et à faire du dénigrement, je ne suis pas à la bonne place. Lorsque j'ai une attitude méprisante envers l'autre,

SUPÉRIORITÉ ET INFÉRIORITÉ

que je fais sentir à l'autre qu'il vaut moins, que je le rabaisse, je ne suis pas à la bonne place. Je peux être supérieur (e) et surdoué (e) dans ce que j'entreprends tout en restant quelqu'un de «humble».

Derrière le sentiment de supériorité peut se cacher un sentiment d'infériorité, ce qui fait que le sentiment de supériorité devient un mécanisme de défense. Alors la personne peut adopter une attitude de quelqu'un qui se croit supérieur aux autres. Elle veut prouver aux autres, mais surtout à elle-même qu'elle a une valeur. Dans ce cas, derrière la façade de supériorité se cache une personne fragile et peu sûre d'elle qui ne veut pas laisser voir son état de vulnérabilité. Elle veut cacher sa peur de ne pas être à la hauteur. Lorsque la personne a une bonne estime d'ellemême et connaît sa vraie valeur, elle ne sent plus le besoin de se sentir supérieure. Il suffit de lâcher prise sur le paraître, d'accepter qu'elle ne peut pas être meilleure en tout et d'accepter de montrer son vrai soi.

L'infériorité est un sentiment de faiblesse dans un ou plusieurs domaines. C'est une perception de soi éprouvé dans certaines situations, réelles ou imaginaires. La personne se juge par rapport à quelqu'un d'autre, elle se compare. Elle surestime l'autre par rapport à elle-même. Elle voit les réussites de l'autre et se déprécie ce qui peut freiner son évolution. Elle se voit battue d'avance. Elle ne connaît pas sa propre valeur. Elle peut avoir une mauvaise image de soi dû à son physique ou ses capacités intellectuelles. Le sentiment d'infériorité peut se développer dans l'enfance si la personne a été rabaissée et peut être le résultat d'un père ou d'une mère complexé(e). La personne qui se sent inférieure ne prendra pas sa place, elle restera souvent dans l'ombre de ceux qui réussissent.

Il arrive aussi que lorsqu'une personne

vit un sentiment d'infériorité, elle peut ne pas accepter que quelqu'un d'autre soit meilleur qu'elle. Elle peut, pour se valoriser, écraser l'autre, l'insulter, la dénigrer pour paraître meilleure. Elle adoptera une attitude de supériorité. Lorsqu'on creuse un peu, on se rend compte que la personne qui agit ainsi vit de l'insécurité et n'est pas si sûre d'elle qu'elle le démontre. Elle cherche à cacher son sentiment d'infériorité sous le couvert de la supériorité. Il est difficile pour elle d'accepter de ne pas avoir le même potentiel. Se sentir inférieur ne fait pas de la personne quelqu'un d'inférieur. Elle doit trouver ses propres forces et ses propres talents et cesser de se comparer.

Comme on l'a vu, il existe des similitudes entre la supériorité et l'infériorité. L'important c'est de développer les aptitudes que l'on possède. Il y a un proverbe qui dit : «Lorsque je me regarde, je me désole, mais lorsque je me compare je me console».



AU PAYS DES CONTES

Samedi 9 avril 2016 à 10 h

Séance de contes pour les 4 à 10 ans accompagnés d'un parent

« Milo, l'oiseau et le château »

Que seras-tu quand tu seras grand?, demandait grand-mère à Milo. Je serai un oiseau qui s'envolera très loin, répondait Milo. Suivez-le sur le sentier qui le mènera de la maison au bord de l'eau jusqu'au château.

Par Anne-Marie Robitaille et Marie Christine Trahan, conteuses Bienvenue à tous

À la bibliothèque publique de Waterloo, 650 rue de la Cour

Bibliothèque publique de Waterloo, depuis 1902 Waterloo Public Library, since 1902

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Par la présente, vous êtes invités(es) à participer à l'assemblée générale annuelle de la Bibliothèque Publique de Waterloo.

Quand? Mardi 12 avril 2016 Lieu? 650 rue de la Cour

Heure? 19 h

Un compte rendu des activités, un rapport financier, la ratification des décisions du conseil d'administration. L'ordre du jour sera remis sur place.

Roxanne Thireau, Secrétaire

WATERLOO PUBLIC LIBRARY ANNUAL GENERAL MEETING

You are cordially invited to participate in the Annual General Meeting of the Waterloo Public Library, which will take place on

Tuesday 12 april 2016 650 Cour Street 7 P.M.

At this meeting, the activity report, the financial statements and the ratification of the board's decisions will be presented by the board of director. The agenda will be submitted to you at the beginning of the meeting.

Roxanne Thireau, Secretary

CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

566, rue de la Cour Waterloo, Qc **JOE 2NO**



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

Lun. au vend. 9h à 21h Samedi 9h à 17h Dimanche

Service de livraison

Pro**%im**

9h à 15h





ÉBÉNISTERIE

Les Petits Bois Shefford, c'est une entreprise soucieuse de fabriquer des produits d'ébénisterie québécois entièrement faits à la main. Vous serez séduit par l'originalité et la qualité de nos produits tels que façades d'armoires, mobiliers de cuisine, mobiliers de chambre, meubles de télévision, meubles d'ordinateur, manteaux de foyer, etc. Vous pouvez également soumettre vos commandes personnalisées, il nous fera alors plaisir de répondre à vos besoins. Afin de vous inspirer, nous vous invitons à consulter nos différents projets.



ESTIMATION GRATUITE

DESCRIPTION

Obtenir l'apparence d'une nouvelle cuisine à moindre coût pour un minium de dérangement et de désordre vous intéresse? Choisissez alors nos services en revêtement d'armoires! Ce procédé est réalisé en quelques étapes simples: mesurer l'espace, enlever les portes d'armoires et façades de tiroirs, installer les nouvelles portes et façades de tiroir et revoir les moulures et autres surfaces. L'installation se fait donc sur vos caissons d'armoires existants.

Nous joindre: 450 375-6023 lespetitsboisshefford.com / robinduchesne40@gmail.com Suivez-nous sur

LE SKIEUR CHARL-ROBÈR LISÉ-CODERRE SUR LE PODIUM, AUX « PROVINCIAUX U-12 »

Le jeune skieur, résident de Lac Brome et membre du club de compétition de ski de Owl's Head, Charl-Robèr Lisé-Coderre, a mérité la médaille d'argent lors de la compétition provinciale U-12 qui se tenait en fin de semaine dernière au mont Olympia, dans les Laurentides. 80 skieurs de partout au Québec ont pris part à la compétition « Kombi » qui englobe une épreuve de slalom et une autre de slalom géant. Charl-Robèr a connu sa meilleure descente en slalom de toute la saison, selon son entraineur, Antoine Carignan-Turcotte.

Lorsqu'il a pris le départ, la piste était considérablement dégradée, en raison des températures très chaudes et du passage d'une quarantaine de skieurs avant lui. Malgré tout, en combinant les épreuves de slalom et Kombi, Charl-Robèr a terminé au premier rang, au Québec.

Membre de l'équipe de compétition de la station de ski du mont Owl's Head depuis trois ans déjà, Charl-Robèr est une véritable source d'inspiration pour tous les membres de l'équipe, selon son entraineur. Charl Robèr est voué à un très bel avenir en compétition de descente de ski alpin car il évolue dans la catégorie U-12 alors qu'il n'a que 10 ans seulement. Ce n'est pas non plus un hasard si deux importants commanditaires dont la compagnie Dynastar, ont décidé, depuis l'an dernier, de supporter financièrement le jeune skieur dans son développement. La direction de son école, l'Orée des Cantons, de Waterloo, encourage aussi Charl Robèr en lui allouant du temps de pratique supplémentaire.

Notons que cinq autres membres de l'équipe de Owl's Head, et un total de 20 skieurs des équipes de l'Estrie, ont pris part à l'épreuve du mont Olympia. Celle-ci était d'ailleurs la dernière compétition provinciale de la saison.



B de V : Charl-Robèr Lisé-Coderre est monté sur la seconde marche du podium lors des Provinciaux U-12 de descente de ski présentés au mont Olympia en fin de semaine dernière.



« Des gens vinrent à lui, portant un paralytique, qui était soutenu par quatre personnes...» Marc 2:3

Notre comité d'Église Verte met en place la récupération des goupilles de canettes en aluminium ainsi que des attaches à pain permettant d'offrir des fauteuils roulants aux plus démunis.



Nous avons placé dans les entrées de nos deux églises, des contenants dans lesquels vous pourrez y déposer les goupilles et les attaches et nous nous engageons à les acheminer aux organismes responsables.



RIEN N'EST IMPOSSIBLE POUR LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE BIATHLON DU CCMRC 291 DE WATERLOO.



CHAMPIONS CANADIENS DE BIATHLON CADET!



(M2) Maitre de deuxième Classe Jordan Russell



(M2) Maitre de deuxième classe Cédrick Wigger



(Pm2) Premier-maitre de deuxième classe Vanessa Gagné



(Matc) Matelot-chef Caroline Dostie

C'est quoi exactement le biathlon? Le biathlon est une discipline olympique, un sport qui allie le ski de fond au tir de précision. Il exige non seulement de l'endurance et une excellente condition physique, mais aussi de l'habileté et de la précision.

Actuellement, le Canada compte 52 890 cadets répartis sur 1117 corps de cadets (air , terre et de la marine). Des quatre coins du pays, 5000 jeunes biathlètes se sont illustrés aux niveaux local, régional et provincial. Finalement, les 130 meilleurs ont représenté leurs provinces ou territoires lors du Championnat national de Biathlon qui a eu lieu du 4 au 7 mars dernier à Valcartier.

À Waterloo, le programme de biathlon existe depuis quatre ans grâce à de généreux bénévoles et commanditaires. Quatre de nos douze porte-couleurs de notre ville se sont mérité le droit de participer à cet évènement majeur. Nos valeureux médaillés ont affronté et défendu nos honneurs et ont remporté avec triomphe des épreuves individuelles et en équipes tout au long de leur séjour.

Il me fait plaisir de souligner les performances hors du commun de :

Caroline Dostie, Vanessa Gagné, Cédrick Wigger et Jordan Russell. Ces derniers ont récolté :

(16) médailles: (12) d'or, (2) d'argent et (2) de bronze

Le certificat de la meilleure équipe d'unité féminine a été remis à Caroline Dostie et Vanessa Gagné. Tandis que Cédrick Wigger et Jordan Russell ont remporté dans leur catégorie la médaille de bronze.

Les trophées pour les compétiteurs individuels :

-La plaque de la meilleure biathlète des cadets de la marine du Canada ainsi que dans la Catégorie Benjamin (17 et 18 ans) : le **Trophée Myriam Bédard** a été remis à Vanessa Gagné.

Catégorie Senior (15 et 16 ans) :**Trophée Jean-Philippe Le Guellec** remis à Jordan Russell.

L'équipe du Québec a été nommée la meilleure du Canada pour l'édition 2016.

Il est important de souligner que les infrastructures nécessaires pour la pratique et le développement de ces jeunes athlètes sont une rareté. Ils n'ont pas d'autre choix que de parcourir plusieurs milliers de kilomètres par année pour leur permettre l'accès aux outils et aux ressources uniques de cette doctrine sportive.

Ce succès collectif a été possible grâce aux entraîneurs Mme Andrée Dufresne, M. Frédérick Poitras, aux responsables du fartage M. Pascal Russell et M. Danny Wigger, au support financier du Corps de cadet 291 et de nombreux organismes sans omettre tous les parents qui ont prêté main-forte pour le transport et qui leur ont permis de repousser leurs limites individuelles pour atteindre leurs pleins potentiels.

La Commandante Lt(v) Amélie Corneault et les membres de l'équipage du CCMRC 291, la ligue navale de Waterloo, la population waterloise et avoisinante sont très fières de vous. Bravo Zulu, pour cette inoubliable saison.



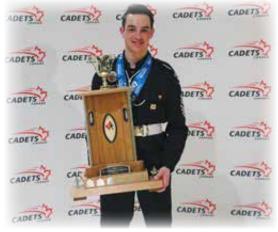
(Pm2) Vanessa Gagné et (Matc) Caroline Dostie (meilleure équipe féminine canadienne)



(M2) Jordan Russell et (M2) Cédrick Wigger (Médaillé de Bronze de la course à relais)



(Pm2) Vanessa Gagné lauréat dans la catégorie Benjamin du Trophée Myriam Bédard pour les meilleurs résultats cumulatifs individuels, ainsi que la plaque et la bourse de la Ligue navale du Canada.



(M2) Jordan Russell lauréat dans la catégorie Sénior du Trophée Jean-Philippe Le Guellec pour les meilleurs résultats cumulatifs individuels.

VENTE ARTISANALE / CRAFT SALE

Parrainée par les dames auxiliaires Sponsored by the ladies auxiliary

Légion Royale Canadienne / Royal Canadian Legion 77, Lewis Est, Waterloo

Samedi 23 avril 2016 / Saturday, April 23rd, 2016 9 h à 15 h / 9:00 a.m. - 3:00 p.m.

Cantine sur les lieux / Cantine on premises

L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

L'Heureux Naufrage - capsule de discussion - 14 avril

Nous poursuivons une réflexion sur le sens de la vie et la présence de spiritualité dans notre société, en vous proposant le visionnement de l'entrevue intégrale du père dominicain Benoit Lacroix, décédé le 2 mars dernier à l'âge de 100 ans. La spiritualité et la sagesse de cet homme de foi indépendant de pensée nous aidera à comprendre la spiritualité du monde dans lequel nous baignons. Nous vous attendons le jeudi 14 avril, soit à 10h ou à 19h dans la salle Chagnon (102) du Centre paroissial St-Bernardin.

Fête de l'amour St-Bernardin - Venez fêter avec nous!

C'est le samedi 16 avril qu'aura lieu la fête de l'amour, débutant par la célébration de 16 h 30 et se poursuivant par un souper et une soirée dansante. Vous pouvez vous procurer des billets jusqu'au 11 avril au secrétariat de la paroisse au prix de 20\$/adulte et 10\$/enfant de 6 à 10 ans et gratuit pour les 5 ans et moins. Apportez vos consommations alcoolisées ou non.

Rencontre Mondiale des Familles 2015 - Souper-témoignage – 21 avril Dans le but de donner une suite à la Rencontre Mondiale des Familles 2015 qui s'est tenue en septembre 2015 à Philadelphie, les Chevaliers de Colomb de Waterloo organisent un souper spaghetti ouvert à tous, permettant à la délégation du diocèse de St-Hyacinthe de partager leur expérience, avec la présence de Mgr François Lapierre. Ce souper se tiendra le jeudi 21 avril à compter de 17 h à la salle communautaire St-Bernardin. Des billets au prix de 5\$ sont disponibles auprès de M. Louis Bellemare, 450 539-2802 et au secrétariat de la paroisse St-Bernardin sur les heures d'ouverture du bureau.

Camp de jour biblique (6 à 13 ans): « À la découVerte »

La paroisse St-Bernardin est heureuse de proposer à nouveau, une semaine de camp biblique du 27 juin au 1^{er} juillet 2016.

Les activités se dérouleront dans les locaux du centre paroissial de 9 h à 15 h. Il y aura possibilité de service de garde avant et après les heures du camp avec un coût 3\$ par enfant pour chaque bloc d'heures.

Inscription au camp avant le 27 mai: 20\$ premier enfant/ 10\$ deuxième enfant/ 5\$ troisième enfant et +. Parlez-en à votre entourage!

Fort Boyard familial- 4 juin 2016, 13h

Venez vous amuser en famille! Pour une première fois dans notre diocèse, nous convions toutes familles désireuses de découvrir la cathédrale de St-Hyacinthe et ses lieux mystérieux, de rencontrer Mgr Lapierre, de répondre à quelques énigmes portants sur la foi et la vie de l'Église, et de relever quelques défis d'habiletés physiques. Il n'y aura pas de perdants, mais que des gagnants. Cette activité se terminera pour ceux et celles qui le désirent, par une célébration familiale débutant à 16 h 30 dans la cathédrale avec la participation de la Troupe Terre Promise, groupe théâtral et musical de jeunes adultes dynamiques et inspirants. L'entrée est gratuite mais l'inscription obligatoire. Plusieurs surprises seront remises sur place. Pour information ou inscription, www.diocese-et-hyacinthe.qc.ca ou contacter Danielle au presbytère.

Comptoir familial et P'tit Coup de pouce – Vente de fermeture

P'tit Coup de pouce : 2, 3 et 4 juin (Comptoir familial ouvert à l'horaire habituel)

Comptoir familial : 9, 10 et 11 juin (P'tit Coup de pouce fermé) Réouverture des 2 services le jeudi 8 septembre 2016.



FADOQ CLUB WATERLOO

Salle communautaire St-Bernardin.

Activités pour le mois d'avril 2016 :

Bingo: mercredi le 6 avril 2016

Prendre soin de soi: 11 et 25 avril de 1 h 30 à 15 h (aux deux semaines)

Déjeuner du mois: Jeudi le 21 avril à 9 heures, à l'Express

Cours de danse par l'École de Danse N. Vallée de Granby. Le mercredi

13 avril à 19 h 30. Un goûter est servi. Entrée gratuite.

Cartes: tous les mardis : de 13 h 30 à 15 h 30 et mercredi

Les 20 et 27 avril: cartes et toc, à 19 h 30

dominiqueglajoie@hotmail.com tél: 450 539-4015

LA MIE DU PROCHAIN

Café «La Mie du prochain» le troisième samedi de chaque mois de 17 h à 18 h, au sous sol de l'Église St-Bernardin en avril : le 16 avril 5005 Foster, Waterloo, Repas complet : 2 \$ par personne.

Consulter notre menu sur notre page Facebook. Bienvenue à tous!

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE TOURNESOL DE WATERLOO ET RÉGION

Le mercredi **6 avril** à 19 h, à l'hôtel de ville de Waterloo, une conférence donnée par **Albert Mondor**, horticulteur ornemental reconnu, designer et auteur de nombreux livres spécialisés. Il nous parlera des vivaces et annuelles géantes... ces merveilleuses plantes qui font impression et se démarquent dans nos jardins. Un document complet sur ces plantes sera remis à l'accueil. Monsieur Mondor apportera ses livres à vendre à bon prix.

Le temps des sucres: Gérard Deschamps de l'Érablière D&D, sera parmi nous pour nous offrir ses produits.

La Société organise une visite au Jardin botanique de Montréal le **vendredi 27 mai 2016** - coût: 40\$

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

INVITATION

La prochaine assemblée annuelle de la Maison de la Culture de Waterloo se tiendra le 26 avril 2016 à 19 h dans la Salle Sœur-Louis de la Maison de la Culture de Waterloo, situé au 441 rue de la Cour, Waterloo, QC. *Ouvert à tous!*

LE CLUB HORTICOLE DE BROMONT

présente la conférence

POUR UNE FAÇADE RÉUSSIE

Par : Hélène Baril

Aujourd'hui, les contraintes auxquelles nous faisons face lors de l'aménagement de la façade de notre résidence sont nombreuses.

Elle se doit d'être à la fois dégagée, accueillante et facile d'entretien. Tout un défi. Venez découvrir les secrets d'une façade réussie avec Hélène Baril, horticultrice-consultante, spécialisée dans la restructuration de jardins.

Mercredi 13 avril à 19 heures Centre Culturel St-John, 593 rue Shefford, Bromont

Gratuit pour les membres, 10\$ pour les non-membres. Des livres ou autres objets peuvent être vendus sur place, argent comptant seulement. Apportez votre tasse, de la tisane sera servie.

ÉGLISE CHRÉTIENNE ÉVANGÉLIQUE DU QUÉBEC

"La Parole de Dieu"

Venez entendre prêcher l'Évangile comme la Bible l'enseigne. La Bible, ce livre qui n'a pas changer depuis au delà de 2000 ans.

- Délivrance, guérison, miracles par la foi en Jésus-Christ.

Je t'invite toi qui est malade; dépressif. Toi qui a besoin de guérison, de délivrance, tu es pris avec l'alcool, drogue, tabac. Jésus délivre encore aujourd'hui. Viens essayer du nouveau confiance au Seigneur Dieu est amour. Il est le tout puissant. À suivre.

Pasteure Françoise Prince vous recevra au :

4733, rue Foster, Waterloo, Qc J0E 2N0 / Tél. : 450 994-2262



PARTICIPEZ AUX ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2016 Du 10 au 16 avril

« LE BÉNÉVOLAT, UN GESTE GRATUIT, UN IMPACT COLLECTIF »

Le bénévole, en faisant le choix libre et volontaire d'aider autrui par un geste gratuit, de donner généreusement de son temps, de ses compétences et de son énergie, ainsi qu'en participant activement dans sa communauté, génère des impacts très positifs tant pour lui-même que pour l'ensemble de la collectivité. Ces gestes singuliers permettent de favoriser le développement personnel et le rayonnement collectif, tout en contribuant à l'émergence d'une conscience sociale pour la prise en charge du milieu par le milieu. Le bénévole décide de s'engager pour une cause en laquelle il croit parce qu'avant tout, celle-ci fait vibrer en lui une corde sensible et trouve écho à ses valeurs, à ses attentes et à ses besoins.



Saviez-vous qu'il y a plus de 2 millions de bénévoles actifs au Québec?

Pour ce faire, le CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE WATERLOO vous invite à participer aux activités de la semaine de l'action bénévole.

MARDI 12 AVRIL À MIDI : DÎNER – CONFÉRENCE

➤ Billets disponibles : 12 \$ p.p. incluant le dîner. Réservation obligatoire avant le mercredi 6 avril.

Au menu : Lasagne à la viande / végétarienne et bar à salade

Bouger et bien manger?

BOUGER ET BIEN MANGER ? BOF.... DEMAIN!

Une conférence super dynamique pour se motiver à bouger et à bien manger!

Bouger: Trouver ce qu'on aime. Toutes les excuses.... Un excellent truc! Se fixer des objectifs réalistes. Persévérer.

<u>Bien manger</u>: Bonnes et mauvaises habitudes. Des tests étonnants! Un tas de « Bof! » Plein d'exemples. Les calories imagées.

90 MINUTES tout en humour pour notre santé....ça passe vite! Conférencière: Karine Denault, experte motivatrice

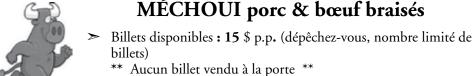
MERCREDI 13 AVRIL DÈS 13 h 30:

TOURNOI DE DARDS simplifié

➤ Billets disponibles : 10 \$ p.p. Réservation obligatoire <u>avant le mercredi 6 avril.</u> (Maximum 36 joueurs)

On forme des équipes de 2, chaque joueur lance ses 3 dards. L'équipe qui obtient le plus haut pointage fait perdre une vie à l'autre. L'objectif est de faire perdre les 3 vies à l'équipe adverse pour remporter la partie. On répète le tout plusieurs fois et l'équipe qui a gagné le plus grand nombre de parties remporte la victoire et la bourse! Pas besoin d'être un grand joueur, cette façon de jouer est très simple. Service de bar ouvert \$ et des gâteries vous seront offertes.

<u>VENDREDI 15 AVRIL DÈS 17 h 30</u> : SOUPER RECONNAISSANCE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2016



Une belle occasion de remercier les bénévoles impliqués dans vos organisations!

Réservation obligatoire avant le mercredi 6 avril.

Tirage de prix de présence : Billets pour des attractions touristiques, pièces de théâtre, etc.

Avis aux intéressés, c'est le même traiteur qu'à l'habitude!

BIENVENUE À TOUS !!!!

Pour information ou réservation de billets, composez le 450 539-2395 et demandez Chantal. Toutes les activités auront lieu à la salle de la Légion.

POUR LES AMOUREUX DES OISEAUX



Conférence sur les jardins d'oiseaux animée par Gilles Paradis alias monsieur Compost. Vendredi 13 mai 2016 de 13 h 30 à 16 h. au Centre d'Action Bénévole de Waterloo. Il sera là pour vous enseigner comment préparer un jardin accueillant et nutritif pour les oiseaux. À la fin de la conférence vous repartirez avec des idées pour transformer votre cour en

merveilleux havre pour les oiseaux qui en retour vous offriront un concert mélodieux.

Coût: 10 \$ p.p. Nous acceptons les inscriptions jusqu'au 10 mai.

Inscriptions: Chantal Rioux: 450 539-2395

IMPÔT

DÉCLARATIONS D'IMPÔTS

PARTICULIERS & TRAVAILLEURS AUTONOMES

INCOME TAXES RETURNS

PERSONAL & SELF-EMPLOYED

TÉL.: 450 521-8354 FAX: 450 539-0022

Patricia Gaudet, 11 Noble, Shefford, Qc J2M 1B4

patgoimpot@hotmail.com

La page à Wilfrid

Maison de la Culture de Waterloo

UNE BOURSE POUR CULTIVER LE PLAISIR DE LA SCÈNE

Depuis maintenant trois ans, la Maison de la Culture de Waterloo distribue une bourse à un garçon et à une fille de secondaire 4 inscrits à l'école secondaire Wilfrid-Léger. Ce prix est constitué de paires de billets pour tous les spectacles MCW!

J'ai moi-même gagné ce prix l'année passée, après avoir écrit un texte sur la culture québécoise et je l'ai donc partagé avec Camille Laramée, l'autre gagnante de l'année dernière. Pour recevoir notre prix, nous nous sommes rencontrés à la MCW avec Érick-Louis Champagne, le directeur de la MCW et avons, chacun notre tour, choisi nos paires de billet. Personnellement, je me suis jeté sur le spectacle des Cowboys Fringants, dont je suis un grand fan depuis tout petit et qui fut mon plus grand coup de cœur de la saison. Camille, elle, s'est précipitée sur les billets de The Franklin Electric. L'année précédente, c'était Félix Hamel et Noémie Bernier qui avaient gagné la bourse, lors de sa première édition.

Parlons-en un peu, de cette programmation. Pour la saison 2015-2016, on peut dire que la MCW n'y est pas allée avec le dos de la cuillère! On a pu y voir Paul Piché, les Cowboys Fringants, Pierre Flynn (qui fait un retour en carrière avec un nouveau CD, le dernier datant d'il y a 9 ans), Dumas, Bernard Adamus et encore bien d'autres artistes très connus, mais aussi des artistes un peu plus "underground", comme Peter Henry Phillips et Heymoonshaker, qui furent tous deux mes grands coups de cœur découvertes! Il y avait aussi Kaval, que j'avais déjà vu jouer au Centre Culture St-John à Bromont, Émile Bilodeau et bien d'autres.

Mais la Maison de la Culture, ce n'est pas juste de la musique, il y a aussi des shows d'humour! Plusieurs artistes bien connus sont venus dérider la salle. Il y avait, entre autre Michel Barrette, que j'ai bien aimé, Jérémy Demay, Fabien Cloutier, Louis T. et Alexandre Barrette!

Pour conclure, je vous laisse avec le témoignage de l'autre gagnante, Camille Laramée : De tous les spectacles que j'ai eu la chance de voir, il y en a quelques-uns qui sont ressortis du lot et qui ont retenu mon attention. Parmi eux, en terme de découvertes musicales, je dirais que Charles-Antoine Gosselin, Peter Henry Philips, The Paul Deslauriers Band et Philippe Brach sont des spectacles que j'ai découverts et que j'ai ADORÉS, car c'étaient des artistes que je ne connaissais pas avant, mais que depuis, je n'arrête pas d'écouter! Aussi, il y a des spectacles que je classifierais comme étant des incontournables, comme celui des Cowboys Fringuants, de Franklin Electric et de Dumas, tous les trois des prestations électrisantes et d'une grande qualité.

De toute la programmation riche en diversité, il y a un spectacle qui fut pour ma part un vrai coup de cœur et c'est le duo Heymoonshaker qui combine avec brio le blues et le beat-boxing. C'était du jamais vu et maintenant, je suis une vraie fan! En fait, le seul hic pour tous les spectacles auxquels j'ai assisté, c'est qu'ils n'ont pas duré assez longtemps; j'ai tellement adoré que j'aurais voulu en écouter toute la nuit!

Vincent Caussan
5° secondaire
Récipiendaire de la bourse de la
Maison de la Culture de Waterloo



Érick-Louis Champagne, directeur de la MCW

Assemblée Générale Annuelle Tourisme Waterloo

Postes disponibles sur le Comité d'Administration

La mission de Tourisme Waterloo est de développer une offre touristique authentique, dynamiser le centre-ville et mettre en valeur le patrimoine bâti et culturel

Date: Mercredi, le 11 mai 2016

Heure: 19h00

Lieu: Chalet de tennis de Waterloo

436, avenue du Parc

Stationnements via rue Lewis ou rue Mario

Information:

Stéphanie Morin 450.539.2282 poste 229 ou par courriel s.morin@ville.waterloo.qc.ca



CENTRE-VIL

Programme d'aide financière Opération Façades au centre-ville de Waterloo

Info. Stéphanie Morin 450.539.2282

Préparez-vous à de grandes économies!

Nos belles d'autrefois

LA BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE DE WATERLOO (1902)

650, rue de la Cour, Waterloo

querite Une institution patrimoniale

Marguerite Campbell



Photo: M. Campbell, 2016

Son histoire:

La bibliothèque de Waterloo a été construite en 1903 au coût de 2 055.67 \$ (Waterloo Advertiser, 13 mai, 1904). Auparavant les lecteurs devaient s'échanger des livres après les avoir achetés soit à Montréal ou, encore le plus souvent, dans les catalogues en circulation, comme *T.Eaton and C*^o. Ils appelaient ce système de prêt la *Circulating Library*, mais peu après un local s'imposait pour garder les livres qu'ils amassaient.

C'est alors que Gardner H. Stevens, étant le maître de poste, a accepté de louer une pièce au sous-sol, pour y déposer environ deux cents volumes, et qu'ils ont appelé le *Waterloo Book Club*. Le Dr. Cornélius Phelan (1840-1929), en avait été nommé président. Né à Saint-Colomban des Deux Montagnes, village d'irlandais catholiques, il était venu s'établir à Waterloo en 1870. Il avait terminé ses études à McGill en 1865, et avait épousé Elideanne Guindon de Waterloo (1843-1899). Le premier soir de collecte de fonds, ils auraient recueilli 150 \$, une somme appréciable pour l'époque.

Ils ont donc décidé de commencer la construction d'un édifice en 1902, qui deviendra la *Public Library Association* sur un terrain cédé par Almus Knowlton, d'après des plans, gracieuseté d'Henry Guindon, beau-frère et architecte reconnu au Mexique (*WA*. 13 mai 1904).







Photo: SHHY. Ces pages sont tirées du catalogue T. Eaton & Co. de 1901. Regardez les prix...5 et 10 sous. Une annonce dans le journal *Waterloo Advertiser* du 9 octobre 1903, mentionnait que la belle table et les 6 chaises de chêne massif étaient un don de James Davidson. Louis

la belle table et les 6 chaises de chêne massif étaient un don de James Davidson. Louis Bouchard de la *Waterloo Chair Factory* aurait donné deux autres fauteuils. On y lit aussi que les grands portraits encadrés des pionniers étaient des dons de George Foster. L'électrification et l'éclairage avaient été offerts par H. E. Allen. La municipalité avait aussi contribué pour 100\$. C'était vraiment un projet commun très emballant.

Un article, dans le Waterloon Advertiser du 1er janvier 1904, annoncait que la bibliothèque serait ouverte tous les soirs, de 7 à 9 heures et demi, sauf le dimanche. L'abonnement donnait droit d'y emprunter un livre par semaine.

La section française, quant à elle, a eu son ouverture officielle un mois plus tard, soit le 5 février 1904, et une centaine de personnes y avaient assisté. Un concert avait été présenté par un groupe de musiciens et par Miss Barry qui était venue donner un récital pour l'occasion. L'épouse du notaire Ernest N. De Varennes aurait amassé environ quatre cent livres en français lors de ce concert. Le gouvernement du Québec avait aussi offert, pour sa part, un lot de cent volumes.

Ce n'était pas une bibliothèque municipalemais bien publique...une association, inscrite au registre des entreprises du Québec dès 1901, il suffisait de payer sa cotisation, soit un dollar par année. En plus, les habitués prêtaient souvent des livres. Les gros volumes (coffee table books) qui étaient disposés sur la grande table, il n'y a pas si longtemps encore et qu'on pouvait lire sur place, avaient été prêtés par des membres. Ces livres ne pouvaient sortir car ils n'appartenaient pas à la bibliothèque, mais bien aux... Purdy... Hayes... Slacks....etc.

Jean-Claude Lessard, (Granby 1904-1971) Prés. d'Hydro-Québec de 1960 à 69. Membre de l'Ordre du Canada, était le fils de Louis-Arthur Lessard et de Berthe Phelan, fille du Dr. Phelan. Il a travaillé dix ans pour le Canadian

National, était impliqué dans le projet de construction de la Voie maritime du Canada, il a rédigé Transportation in Canada, une étude pour la Commission royale d'enquête sur les perspectives économiques du Canada. Il a dirigé la construction du réseau de canaux et d'écluses qui ont été complétés en un temps record et comme président d'Hydro-Québec il a guidé l'entreprise dans l'intégration de onze compagnies privées, poursuivi la construction du projet Manic-Outardes. Il a quitté après avoir signé le contrat d'achat d'électricité de Churchill Falls au Labrador. (wiki, Jean-Claude Lessard)



Photo: M. Campbell, 2016

Son style: Arts & Crafts (Arts & métiers)

Voici un bel édifice au plan carré, au parement de briques rouges avec mortier assorti, monté sur un solage de pierre des champs. Le toit en croupe à pente moyenne et à large bord nous laisse voir des modillons. La moulure horizontale qui cerne la bâtisse au haut des fenêtres, son pignon en croupe ainsi que ses fenêtres à guillottine à carreaux 6/1, le place bien dans le *style Arts & Crafts*. Ces fenêtres étaient montées sur un système de poulies qui fonctionnaient encore à merveille après au-dela de 75 ans. On n'avait qu'à débarrer le loquet et une petite poussée d'un seul doigt suffisait à l'ouvrir au complet. L'hiver, pour contrer le froid, on leur ajoutait des châssis doubles.

La petite fenêtre de la lucarne, pour la ventilation du grenier, a été remplacée par une grille de ventilation lors de l'agrandissement de 1985. La partie de droite a alors été ajoutée pour ainsi doubler l'espace disponible.

Les fenêtres sont bien réparties tout autour de l'édifice. Un petit porche au niveau du sol, couronné d'un toit en croupe, facilitait l'accueil des membres, agés comme des jeunes. Ce petit toit porte encore fièrement la mention *Public Library* sur sa frise. Des petites colonnes engagées, montées sur leur socle carré, encadraient la porte.



Photo: M. Campbell, 2016

Ses principales caractéristiques :

- 1- Édifice couvert de briques rouges au mortier assorti, ancienne partie.
- 2- Toit, pente moyenne en croupe avec petits events dans les lucarnes.
- 3- Bordures de toit décorées de modillons.
- 4- Les ouvertures sont couronnées de voussoirs de briques arcqués.
- 5- La nouvelle partie reproduit l'original, à l'opposé.

LES PEINTRES UNIS DE WATERLOO.... UNE TRÈS BELLE HISTOIRE

par : Marguerite Campbell

Cette association des *Peintres Unis de Waterloo* qui avait débuté en 1980, compte maintenant quelque vingt membres provenant de dix municipalités différentes. Certains de ses membres, Cécile Hamel, France Pelletier, et Martine Perras ainsi qu'André Côté ont, déjà, plus de 25 ans de fidélité. Mona Gauthier, tant qu'à elle, est là depuis le tout début. Un gros BRAVO.

Tous les médiums sont exploités par ses membres, huile, acrylique, pastel, aquarelle, et même des pièces de métal fondu sont insérées dans les œuvres de Cécile Hamel.

Des cours de dessin et de peinture sont dispensés aux élèves de l'école Saint-Bernardin sous la responsabilité de Mme Mona Gauthier, dans le but de stimuler leur créativité. Il y aura exposition de leurs dessins lors de l'exposition. Ces cours sont offerts par La Fondation Sibylla Hesse.

Le conseil d'administration de ce *club* qui agit dans le but de promouvoir les

artistes est composé de son président André Côté, un peintre bien connu dans la région pour ses œuvres du patrimoine de Waterloo. Mona Gauthier et Cécile Hamel en sont vice-présidentes, Pierrette Lamoureux en est la trésorière, Denise de Vault est secrétaire et Agathe Viranyi est, quant à elle, au service de communication, téléphonique et courriel.

Leur grande exposition traditionnelle à *La maison de la culture* se tiendra cette année la fin de semaine du sept et huit mai. Les dates d'exposition seront les 6-7 et 8 mai.

Vendredi, le 6 mai, de 19 h à 21 h le vernissage est programmé pour 20 h. Samedi, le 7 mai, de 10 h à 21 h. Dimanche, le 8 mai, de 10 h à 17 h. Il n'y aura aucun coût, l'entrée sera gratuite et en plus, comme dimanche sera le jour de la fête des mères, une toile sera tirée au sort. **Alors, c'est à ne pas manquer**.

Bonne chance à tous les visiteurs.

En 2006, les *Peintres Unis* avaient fondé le symposium *Waterloo et l'art d'aimer* qui aura lieu encore cette année.

La présidente sera Mme Cécile Côté de Waterloo. Les membres se feront un plaisir de travailler, comme chaque année en symposium, sous un couvert de verdure au Carré Foster, un des plus beaux jardins publics de Waterloo. L'an passé cet événement avait reçu la visite d'environ 5 000 à 6 000 personnes... ce qui n'est pas banal. Cela prouve la grande popularité de ce genre d'événement et surtout de la qualité des

œuvres présentées qui attirent de plus en plus de visiteurs. Certains de ces artistes sont maintenant connus au niveau international, citons les Carmen Caron, Jessika Ruel et Denise De Vault.

Cette année en marquera donc le dixième anniversaire. Oui, une autre très belle histoire qui se poursuivra, espérons-le, encore longtemps.



Photo: Cécile Hamel, 2016

Sur la photo : de gauche à droite : Cécile Hamel, Mona Gauthier, Denise DeVault et André Côté.











PÊCHE EN HERBE

Activité gratuite mixte pour les 9 à 12 ans

Offerte aux résidents de Waterloo, Shefford et aux municipalités partenaires.

INSCRIPTIONS

du 4 au 15 avril par téléphone au 450 539-2282 poste 230

Seulement 30 places disponibles. Les jeunes de 12 ans seront priorisés.

ACTIVITÉ 30 avril de 8 h 30 à 16 h 30

Après-midi de pêche dans un lac privé, formation sur les techniques de pêche et sur l'habitat du poisson au parc écologique Jean-Paul-Forand; ça t'intéresse, inscris-toi!

Activité d'initiation à la pêche où chaque participant recevra un ensemble de pêche et un certificat de Pêche en herbe (valide jusqu'à ce que le jeune atteigne 18 ans).





INSCRIPTIONS ATHLÉTISME WATERLOO

Les jeunes de 6 à 12 ans intéressés à venir s'entraîner en athlétisme (courses-sauts-lancers-jeux) pour la période estivale pourront le faire par téléphone en communiquant au numéro suivant : 450-539-1013 demandez Renée ou Daniel.

Le début des activités sera le mercredi 4 mai de 18 h 30 à 20 h et ceci pour une durée de dix semaines.

Les séances auront lieu à l'école Wilfrid-Léger. Rendez-vous au gymnase afin de prendre les présences à chacune des rencontres.

Le coût de l'activité est de 50 \$ (Jeunesse –athlétique-Waterloo-Shefford.) Responsables de l'activité : Jean-Christophe Renaud Daniel Renaud, Lorissa Gagnon









INSCRIPTIONS GOLF ET TENNIS SAISON 2016

En personne - 7 avril de 15 h 30 à 19 h @ hôtel de ville de Waterloo En ligne - 1er avril à 7 h au 13 mai à 23 h @ www.ville.waterloo.qc.ca

Subvention donnée à l'inscription pour les résidents de moins de 18 ans de Waterloo (preuve de résidence demandée).

GOLF | CLUB DE GOLF WATERLOO, 360, chemin Leclerc, Shefford

Golf junior 4-17 ans (2 sessions disponibles) - 90 \$ Ligue de golf 8-17 ans (8 semaines) - 250\$ Début des cours : mardi le 28 juin Un professeur enseignera les 4 techniques de base du golf; équipement fourni pour le cours junior; exigé pour la ligue et tenue vestimentaire du golf demandée. Prévoir une collation et une bouteille d'eau.

TENNIS | CLUB DE TENNIS FRANÇOIS-GODBOUT, 436, avenue du Parc, Waterloo

Cartes de membres Dépôt de 5\$ / puce	Tarifs pour la saison
12 ans et moins	35 \$
13 - 17 ans	50 \$
18 ans et plus	75 \$
Familiale (vivant sous le même toit)	145 \$



Début des cours dans la semaine du 16 mai. Tennis Junior 5-9 ans et 10-15 ans 2 cours par semaine - lundi et mercredi (150\$ / 12 cours)

Tennis Adultes - 1 cours par semaine - 6 cours débutant (lundi) - 80 \$ + taxes

intermédiaire (mercredi) - 90 \$ + taxes Carte de membre obligatoire pour l'inscription aux cours.

Camp de tennis multisports offert par Interplus à Waterloo INTERPLUS 8 à 15 ans - 205 \$ - 11 au 15 juillet Pour inscription, contactez le 450 375-2552.

Pour information supplémentaire :

villewaterloo

www.ville.waterloo.qc.ca 450 539-2282 p.230 Ligue de tennis pour adultes, informez-vous auprès du Club de tennis François-Godbout au www.cacwaterloo.qc.ca/tennis

QUAND LE SPORT N'EST PLUS UN JEU!

Nous sommes des parents bien intentionnés, nous souhaitons encourager et motiver notre enfant et son équipe. Cependant, avec l'engouement du jeu, l'adrénaline, la performance à tout prix, nos paroles et notre comportement affectent nos enfants. Personne n'est à l'abri de vivre le rêve par « procuration », vivre leur rêve à travers son enfant!



Encourager son enfant à se dépasser sans pression

On se projette dans nos enfants par contre, « il ne faut pas vouloir plus que nos enfants ». Encouragez-le en lui montrant votre amour. Il y a aussi des mauvaises journées dans le sport, minimiser la situation « ce n'est pas grave! ».

Ça prend quelqu'un qui est fier de lui même si cela a mal été : c'est important de perdre, c'est comme ça qu'on apprend. Faut que tu trippes sur ce que ton enfant vit sans tripper à sa place. Il faut être un fan #1 de nos enfants. Comme parent, tu investis de l'énergie, de la passion, du temps par ta présence, de l'essence pour encadrer et supporter financièrement ton enfant alors pense et réagis de façon intelligente. La ligne est tellement fine entre supporter et pousser, encourager et pousser - pas besoin de pousser...Nous sommes là pour prendre soin de leur cœur et de sécher les larmes, de prendre soin de leur corps et soigner les bobos, d'offrir à l'enfant une place pour déposer et parler de ses émotions.

Des parents qui s'impliquent de la bonne façon

En impliquant ton enfant dans une démarche valorisante, tu favorises une bonne estime de lui, la prise d'autonomie, sa confiance et son progrès. Tu développes une bonne relation familiale, l'enfant a du PLAISIR – Amuses-toi! Tu veux être ce parent-là, celui qui a laissé son enfant choisir son sport et qui respecte son indépendance, les résultats ne sont que meilleurs. Celui qui sait comment réagit son enfant à la victoire, à la défaite, aux blessures et qui en informe respectueusement l'entraîneur. Celui qui ne le compare pas avec les autres enfants. Tu peux l'aider à atteindre son maximum en t'assurant qu'il mange bien, qu'il arrive aux pratiques à l'heure, qu'il dort bien. Nous avons de l'ambition pour nos enfants, en autant que l'enfant soit heureux, qu'il se sente valorisé, qu'il apprenne à faire un effort. Soyons fiers et heureux de ce qu'il a accompli.

Occupes-toi de tes pieds

Les parents on ne s'en mêle pas! Il y a des juges, des arbitres et des entraîneurs pour ça. Ne critique pas, la plupart d'eux sont bénévoles. Sois un modèle et ne laisse pas tes blessures d'enfance « gueuler » et vouloir les réparer à travers ton enfant. Est-ce que je suis déçu pour mon enfant ou que je suis déçu par mon enfant? N'oublie pas que l'entraîneur est un adulte représentatif pour ton enfant, soit son allié. Communique ce qui ne fonctionne pas avec TON enfant, tu es tout de même l'expert!

Mon père, c'est le coach!

Contrairement à la croyance, souvent les enfants des coachs ne sont pas plus favorisés. Les parents-entraîneurs sont parfois plus exigeants dans la performance et dans le comportement de ceux-ci, avant d'être un athlète, il est un petit humain. Est-ce que mon père m'aime parce que j'ai gagné le trophée ? La pression est critique pour le jeune enfant, la disparition du plaisir effrite la passion et les résultats sont voués à l'échec. Il ne faut jamais juger du résultat quand c'est lui qui fait les efforts — les parents dans les estrades le savent eux !

Rôle de l'entraîneur

Dans la même direction que le parent, il est là pour assister la performance en valorisant une démarche positive, pour corriger, en reprenant après avoir expliqué les erreurs et



rediriger « il ne faut pas vouloir plus que nos athlètes ». Les entraîneurs ayant la même responsabilité que les parents dans l'utilisation d'un langage constructeur. Malheureusement, dans les estrades nous entendons des horreurs parfois!

Les parents veulent du bien pour leur enfant en oubliant parfois qu'ils peuvent les affecter « Ben voyons donc, cossé ça, hey coach! On se réveille! Voyons ça se peux-tu? ». Une communication avec le gérant de l'équipe peut être nécessaire au lieu d'un parent/parent ou parent/entraîneur et évite les conflits. Nous pouvons aussi éduquer les parents!

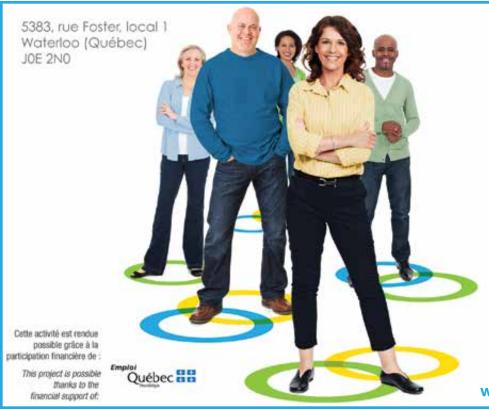
N'oubliez pas que le parent fait partie de la solution, il est là pour rassurer son enfant avant, pendant et après le match. La bonne entente c'est gagnant! Saviez-vous qu'il y a plus de chances d'aller dans l'espace que de faire la Ligue nationale ou les Olympiques? Investissez donc votre énergie à faire de vos enfants des individus épanouis, qui bougent pour le plaisir et le développement de leurs habiletés physiques et sociales.

Trois choses à dire à vos enfants :

As-tu eu du plaisir ? As-tu faim ?

JE T'AIME





TROUVER UN EMPLOI RAPIDEMENT! FIND A JOB QUICKLY!

oboulo

Le raccourci vers l'emploi

450 539-2300 oboulo.ca

waterloo@oboulo.ca

www.facebook.com/emploisoboulo

5 FRUITS ET LÉGUMES À CONSOMMER EN AVRIL

PAMPLEMOUSSE, POMME OU SALSIFIS... DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION DE FRUITS ET LÉGUMES À METTRE DANS SON ASSIETTE AU MOIS D'AVRIL POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ.

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



Avec 322 kcals pour 1 fruit, l'avocat est très bon pour la santé et en particulier pour le cœur. Les matières grasses qu'il contient sont en fait des « bons » gras appelés acides gras monoinsaturés. Ces acides gras contribuent à diminuer le taux de «mauvais» cholestérol (LDL) sans pour autant faire diminuer le cholestérol HDL qui lui est bénéfique pour la santé. Grâce à sa teneur en vitamine B6

également appelée pyridoxine, l'avocat aide au bon fonctionnement du système immunitaire en fournissant l'énergie nécessaire à l'organisme. Excellente source de fibres alimentaires, l'avocat aiderait aussi à lutter contre le cancer du côlon, préviendrait la constipation et permettrait de mieux contrôler le diabète de type 2.



Très peu calorique avec environ 25 kcals pour 85 g, le céleri-rave se consomme cru ou cuit. Il s'agit d'une excellente source de vitamine C, une vitamine essentielle qui possède des vertus antioxydantes (= protection des cellules contre les dommages infligés par **les radicaux libres**). La consommation de céleri-rave permettrait de lutter contre certains cancers comme le cancer du poumon, des ovaires et des

reins grâce à certains de ses composés actifs comme le sulphoraphane et l'indole-3-carbinol, qui préviendraient la formation de tumeur et diminueraient la prolifération des cellules cancéreuses.



Quelque soit sa variété, la pomme est un excellent moyen de combattre l'hypercholestérolémie grâce à sa teneur en pectine qui permettrait de baisser le taux de « mauvais » cholestérol (LDL). Riche en antioxydants puissants, la pomme contribuerait également à lutter contre le cancer et les maladies cardiovasculaires. Très peu calorique avec environ 72 kcals pour 140 g (= 1 fruit), la pomme renferme de nombreux

nutriments bénéfiques à l'organisme.

Conseil: manger la pelure car elle contient de nombreux principes actifs de la pomme.



Faiblement calorique avec 41 kcal pour ½ fruit, le pamplemousse est un fruit rafraîchissant grâce à sa teneur en vitamine C : il contient 36 à 50 mg de vitamine C pour 125 ml de jus de pamplemousse. Le pamplemousse aurait des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes grâce aux flavonoïdes (= composés naturels dont la fonction principale est de colorer les végétaux) qu'il contient.

Attention, la consommation de pamplemousse entraîne une augmentation des effets de certains médicaments comme ceux contre le cancer, la dépression, l'hypercholestérolémie, les problèmes cardiaques ou l'hypertension artérielle. Il peut poser des problèmes d'interactions médicamenteuses.



Avec sa teneur importante en inuline, une fibre alimentaire bénéfique pour le système immunitaire, le salsifis permettrait de prévenir certains cancers tels que le cancer de l'intestin ou le cancer du sein. Il constitue également une source non négligeable de vitamine B2 également appelée aussi riboflavine qui aide à la fabrication des globules rouges, à la crois-

sance et à la réparation des tissus. Le salsifis contient des composés phénoliques qui empêcheraient la formation de radicaux libres. Enfin, ce légume est aussi un véritable antioxydant, très peu calorique avec environ 50 kcals pour 70 g soit 1.



PHOTOS SOUVENIRS

Lyn Ouellet

Qui n'a pas connu une personne qui a déjà travaillé à la Roxton Mill & Chair, affectueusement surnommée «la shop de chaises»? Et combien sommes-nous à posséder encore aujourd'hui des meubles Roxton? Mon père y a travaillé toute sa vie et a même été chef du syndicat un certain temps. J'aimais tellement ces moments magiques quand toute petite, j'avais la chance de me promener avec lui dans cette usine gigantesque et surréaliste pour un enfant. Il connaissait tout et il retrouvait toujours la sortie. Mon père était un super héros.

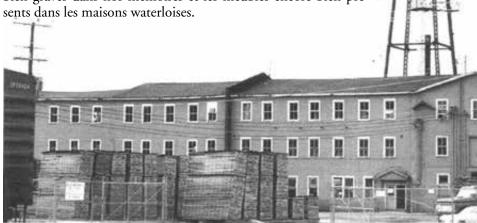
Ce n'était pas facile comme travail et une chance que la CSST n'existait pas encore! En effet, avant 1979, la poussière, les odeurs de vernis, de teinture, de colle et la chaleur faisaient partie du quotidien des travailleurs. Des gens aussi solides que les meubles!

Voici quelques faits historiques provenant de la Société d'histoire de la Haute-Yamaska. «Cette usine de fabrication de chaises et ensuite de meubles a fermé ses portes le 11 novembre 2005, après un siècle de production. D'abord spécialisée dans la fabrication de chaises, l'entreprise voit le jour à Roxton Falls, en 1904, comme l'indique son appellation anglaise. Trois ans plus tard, Herménégilde Poirier et ses associés achetaient la Waterloo Wood Co., fondée en 1894, et fusionnaient les activités des deux entreprises dans les installations de Waterloo. Dès lors, la production annuelle de la nouvelle compagnie grimpe à un peu plus de 50 000 chaises, vendues partout au Canada. Cette incursion sur le marché national oblige les propriétaires à procéder à l'agrandissement de la manufacture à l'été 1911. La compagnie se lance dans des travaux de grande envergure. Les deux bâtiments de la Waterloo Wood, qui datent du début des années 1890, sont rénovés, un autre de deux étages est construit et les installations de séchage du bois sont agrandies. Avec les installations ferroviaires situées à proximité, l'agrandissement de la Roxton Mill confère un dynamisme nouveau à cette partie du village. En 1920, à la suite d'une baisse marquée des ventes qui oblige la compagnie à rajuster ses prix, la production atteint des sommets : on y fabrique 170 000 chaises par année. Suite à l'accélération de la croissance économique au cours de l'après-guerre, de nombreux travailleurs réclament une

« LA SHOP DE CHAISES »

part plus grande de la richesse qu'ils ont contribué à créer. Ainsi, à l'été 1948, les travailleurs déclenchent la première grève ouvrière à Waterloo.»

Aujourd'hui, les bâtiments ne sont plus, mais les souvenirs sont bien gravés dans nos mémoires et les meubles encore bien présents dans les maisons waterloises.



Les Meubles Roxton à Waterloo. (Coll. Société d'histoire de la Haute-Yamaska, 1980)





Panorama AVRIL 2016 • page 19



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE AVIS DE CONVOCATION

Aux membres de La Caisse populaire de Waterloo

Vous êtes, par la présente, convoqués à l'assemblée annuelle qui aura lieu :

Date: Mardi 19 avril 2016

Heure: 19 heures

Lieu : La Maison de la Culture de Waterloo

441, rue de la Cour Waterloo (Québec)

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels, de l'intérêt payable sur les parts permanentes et sur les parts de ristournes, statuer sur les deux projets de ristournes qui leur seront présentés, élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour. Deux périodes de questions sont également prévues, l'une destinée au conseil d'administration et l'autre destinée au conseil de surveillance.

ÉLECTIONS

Veuillez noter que, lors des élections, est éligible toute personne physique qui est membre de plein droit de la Caisse, pourvu qu'elle soit admise depuis au moins 90 jours, qu'elle ne soit pas inéligible en vertu de la *Loi sur les coopératives de services financiers* et qu'elle n'exerce pas une fonction incompatible en vertu du Code de déontologie Desjardins. Tout candidat devra consentir par écrit à une enquête de sécurité et de crédit le concernant et devra s'engager à développer les connaissances et compétences requises à l'exercice de la fonction de dirigeant. Une candidature ne pourra être soumise à l'assemblée que si un avis écrit, signé par un membre et contresigné par le candidat, a été remis avant la fermeture de la Caisse le vendredi 8 avril 2016. Des bulletins de mise en candidature sont disponibles à la Caisse.

Tous les membres de la Caisse sont cordialement invités à participer à cette assemblée.

Signé le 29 février 2016

PIERRE-LUC HÉBERT Secrétaire

COOPÉRER AUX OBJECTIFS AU QUOTIDIEN!



ANNUAL GENERAL MEETING NOTICE OF MEETING

To the members of La Caisse Populaire de Waterloo

You are hereby convened to the Annual General Meeting, which will take place :

Date: Tuesday April 19, 2016

Time: **7:00 p.m.**

Location : La Maison de la Culture de Waterloo

441, rue de la Cour Waterloo (Québec)

At the Meeting, members will receive the Caisse's annual report and the Board of Supervision report. They will decide on the distribution of annual surplus earnings; decide on the interest payable on permanent shares and on surplus shares decide on two projects concerning surplus shares, elect members to the Board of Directors and the Board of Supervision; and address any other items on the agenda. There will be two question periods, one directed to the Board of Directors and another to the Board of Supervision.

ELECTIONS

Any physical person who is a full member of the Caisse shall be considered eligible, as long as that person has been a member for at least 90 days and is not ineligible under the terms of the *Act respecting financial services cooperatives* and that they do not hold a position that is incompatible with the Desjardins Group Code of Professional Conduct. All candidates must consent, in writing, to a security check and a credit check and should begin to develop the knowledge and skills required to carry out the duties required of an officer. Nominations may not be submitted to the Annual General Meeting unless written notice, signed by a member and countersigned by the candidate, has been submitted prior to the closing of the Caisse on Friday April 8, 2016. Nomination forms are available from the Caisse.

All members of the Caisse are cordially invited to attend and participate in this Annual General Meeting.

Signed February 29, 2016

PIERRE-LUC HÉBERT Secretary

COOPERATING TO SUPPORT YOUR GOALS EVERY DAY!