

PANORAMA

LE DÉCLIN DES ABEILLES

À lire en page 2



» du 15 mars au 3 juin 2016

LE SPÉCIALISTE

Garage JPM Inc.

1017, rue Denison Est, Shefford, Qc J2M 1Y6

Tél. : 450 776-3522 / Fax : 450 776-3342

www.garagejpm.com

**nokian
TYRES**

RECEVEZ UNE CARTE
CADEAU VISA DE **70\$ VISA**

- ENTYRE 2.0
- ENTYRE*
- LINE
- Z LINE / Z LINE SUV
- WRG3 / WRG3 SUV
- ROTIIVA HT
- ROTIIVA AT / AT PLUS

*Seulement grandeurs 185/65R14 | 205/70R15 | 215/70R15 | 235/65R16 | 205/50R16



DEVEZ MEMBRE
DU CLUB NAUTIQUE



lenautiqua.com



TAYNA BARDATI
RESPONSABLE
DES VENTES
ET HOME STAGING
(514) 835-1155



VITTORIA TASSONE
DIRECTRICE
DES VENTES ET MARKETING
COURTIER IMMOBILIER AGRIER
(514) 475-2121

MAISONS
CONDOS
BORD DU LAC



à partir de 209 500\$ incluant garage intérieur
pré-vente 10 000\$ de rabais

VENDREDI 15 h à 19 h SAMEDI ET DIMANCHE 13 h à 17 h

4161, rue Foster (plage) Waterloo
lenautiqua.com



**Mireille
L. Labrecque**

20°C à l'extérieur, un ciel dégagé, pas de vent, ni de pluie, conditions idéales pour les abeilles. Effectivement, j'en aperçois une. Une magnifique Apis Mellifère, les pattes débordant de pollen! Je m'imaginais son jabot rempli de nectar...

- D'où viens-tu petite? Que fais-tu dans ma plate-bande? -Ce sont tes crocus qui m'ont attirée.
- Une conversation s'enclenche; elle, se reposant sur une feuille et moi à genoux sur le gazon tout jauni par les abrasifs de l'hiver.
- Merci d'avoir planté ces bulbes hâtifs. Ils regorgent d'un nectar de qualité. Merci également de respecter ma présence.
- Facile! Je suis une géante pour toi et tu ne me sembles pas menaçante. De plus, je reconnais ton énorme travail de pollinisatrice. Elle me sourit et me dit tristement : -Tu sais, plusieurs humains n'en réalisent pas l'impact sur leur alimentation et se réduisent à ne voir chez nous que notre dard.
- Justement petite butineuse, parle-moi du syndrome d'effondrement des abeilles.
- Nous vivons présentement un autre

APIS MELLIFÈRE M'A DIT...

épisode de surmortalité et celui-ci à l'échelle planétaire. Par exemple, dans certaines provinces de la Chine, comme en Sechuan, les abeilles ont complètement disparu depuis 1980. Des milliers d'ouvriers font à la main notre travail. Chacun ne peut féconder que 30 poiriers par jour alors qu'une ruche d'abeilles peut visiter trois millions de fleurs dans un même laps de temps.

- Qu'est la cause de cette situation? -Ce sont les pesticides et aucune de nous ne souhaite y retourner car elle mourrait instantanément.
- Et au Québec que se passe-t-il? -Ici, 40 % des butineuses ont disparu au cours des dernières années et à Montréal, ce pourcentage s'élève à 60 %. Les abeilles domestiques sont les plus touchées, mais nos cousines indigènes disparaissent aussi. Même les bourdons sont en perte de vitesse!
- Je soupçonne que l'inconscience et la cupidité de certains humains comptent parmi les facteurs qui entraînent le déclin de votre population.
- Malheureusement oui! Entre autres, l'usage non respecté de pesticides pollue dangereusement l'eau, l'air et le sol. La monoculture à outrance nuit à notre survie. La réduction de l'espace forestier, diminue grandement les bons habitats pour les abeilles indigènes. Les changements climatiques ont également

un effet considérable sur les plantes dont nous tirons le pollen. La situation est bouleversante!

- J'aimerais pouvoir t'aider toi et tes semblables. Il me vient une idée! Je vais devenir apicultrice!
- Holà! Ne s'improvise pas apiculteur qui veut. Plusieurs règles doivent être respectées si tu ne veux pas devenir responsable de la mort de toute une ruche. De plus, la production du miel n'est pas notre rôle unique. Nous contribuons à la pollinisation des deux tiers des 3000 denrées alimentaires agricoles de la planète. Je pourrais t'en parler longuement...
- Alors, quelle action puis-je poser dans l'immédiat afin d'éviter ta disparition?
- Dis à tes amis qu'éloigner ou, pire, éliminer les abeilles de leur jardin est une grave erreur. Au contraire, il faut chercher à nous attirer en plantant des variétés de fleurs qui nous font saliver.

Avant de te quitter, voici une *liste de plantes mellifères cultivables au Québec. Ces plantes produisent des substances telles du nectar, du pollen et de la propolis que l'on transforme en miel.

Arbres

Amélanchier, Aubépine, Bouleau, Catalpa, Cerisier, Épinette blanche, Érable de Norvège, Fèvier, Marronnier d'Inde, Noisetier, Robinier faux acacia, Sapin

blanc, Tilleul à petites feuilles

Arbustes

Arbre à papillon (Buddlea), Chèvrefeuille, Clématite, Cotonéaster, Fusain d'Europe, Hibiscus, Rhododendron, Rosier, Rosa Symphorine, Weigelia...

Vivaces

Anémone, Ancolie, Aster, Campanule, Centaurée, Digitale, Echinops ou Boule d'azur, Gaillarde, Hélenium automnale, Hémérocalle, Herbe à chat, Lys, Lupins, Pavot, Scabieuses...

Annuelles

Cléome, Fushia...

Fines herbes

Bourrache officinale, Coriandre, Hysope officinale, Lavande, Marjolaine, Mélisse, Menthe, Sauge, Sarriette des jardins, Thym...

Au potager

Asperge, Bleuet, Courge, Chou, Brassica oleracea (en fleurs) Framboisier, Tournesol...

Engrais verts

Moutarde, Trèfle, Sarrasin...

« Mauvaises » herbes

Bardane, Chardon-Marie, Chicorée sauvage, Épilobe en épi, Pissenlit, Tussilage, Molène, Verge d'or... (*Renaud 2010)

Au revoir amie des abeilles! Au revoir Apis mellifère!

UNIPRIX
de la région

450 539-2747

450 539-4903

4551, rue Foster
Waterloo (Québec)
J0E 2N0

Garage G.M. Viens 
Mécanique générale • Pneus
PEINTURE ET DÉBOSELAGE 
Tél. : 450 539-3282 / Fax : 450 539-2387
88 Chemin Picard, Shefford, (Québec) J2M 1H9

RBQ.: 8325-9473-41  **Patrice Laramée Inc.**
• Mini excavation
• Terrassement
• Drainage
• Déneigement
• Transport en vrac
Tél. : 450 539-1712
Cell. : 450 777-8792
Fax : 450 539-1621
www.optilog.com/patricelaramée / 2956, Route 112, Shefford, Qc J2M 1C6 

Associez-vous à votre PANORAMA !

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

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

Nom :

Adresse :

Tél. : Courriel :

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



**Nicole
Brunelle**
Représentante
des ventes

Journal Panorama
Tél. : 450 539-2183 ou
Tél. : 450 539-2475
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

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 Duval

Représentante publicitaire

Nicole Brunelle

Distribution

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

Couverture géographique

Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden

Impression

Hebdo Litho, Saint-Léonard

Panorama est publié par le
Centre d'accès communautaire de Waterloo
650, de la Cour
Waterloo (Qué.) J0E 2N0
Téléphone : 450 539-2475
Télécopieur : 450 539-2475
Courriel : panorama@journalpanorama.com

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada • ISSN 1708 - 4105

PROCHAINES PARUTIONS : 1^{er} JUIN 2016, 6 JUILLET 2016

Revitalisation du centre-ville

Programme d'aide financière

Opération Façades

au centre-ville de Waterloo



Dans le cadre du projet de revitalisation du centre-ville, la Ville de Waterloo est heureuse de dévoiler la mise en place d'un tout nouveau programme de subvention à la rénovation de façades pour les propriétaires du centre-ville de Waterloo. Ce programme d'aide à la rénovation de façades a été mis en place afin de soutenir financièrement les propriétaires qui désirent effectuer des travaux de qualité sur leur bâtiment. Les objectifs du programme *Opération Façades* visent à :

- Améliorer la qualité du cadre bâti et stimuler la revitalisation de la rue principale;
- Rehausser l'image et l'ambiance de la rue principale;
- Soutenir financièrement les propriétaires de bâtiments commerciaux et résidentiels dans la réalisation des travaux de rénovation, de restauration et de mise en valeur;
- Accroître la vitalité économique du centre-ville;
- Avoir une trame urbaine uniforme, continue et de qualité.

Ces objectifs cadrent parfaitement avec la vision que la Ville veut donner à son centre-ville soit, un centre-ville ayant une signature visuelle distinctive, unique et de qualité.

Le cœur de la ville demeure une priorité pour le Conseil

Adopté au Conseil municipal de la Ville de Waterloo, mardi 5 avril 2016, le règlement *Opération Façades* est maintenant en vigueur et les propriétaires sont donc invités à déposer leur demande d'aide à la rénovation de façades auprès de la ville de Waterloo dès maintenant. Depuis 2006, plusieurs efforts, actions et comités se sont succédés et le Conseil espère que cette approche va porter fruit!

Le Conseil municipal de la ville de Waterloo a effectivement réservé 50 000\$ à son budget de 2016 afin de soutenir financièrement les propriétaires désirant effectuer des rénovations à leur façade principale. Le programme sera effectif jusqu'au 31 décembre 2017, pour une enveloppe budgétaire globale de 100 000\$. Afin d'améliorer la qualité du cadre bâti, le Conseil de ville de Waterloo a statué à l'effet que le montant de l'aide financière maximale auquel peut avoir droit le propriétaire d'un immeuble admissible est de trente-trois pour cent (33%) des coûts des travaux admissibles, **sans toutefois dépasser 10 000\$ par bâtiment principal**. Aussi, un propriétaire doit minimalement effectuer des rénovations de 10 000\$ (travaux admissibles) afin d'être éligible au programme.

Pour connaître les mesures d'admissibilités, veuillez me contacter ou encore, aller sur le site web www.centrevillewaterloo.com.

Stéphanie Morin

Chargée de projet – Revitalisation du centre-ville

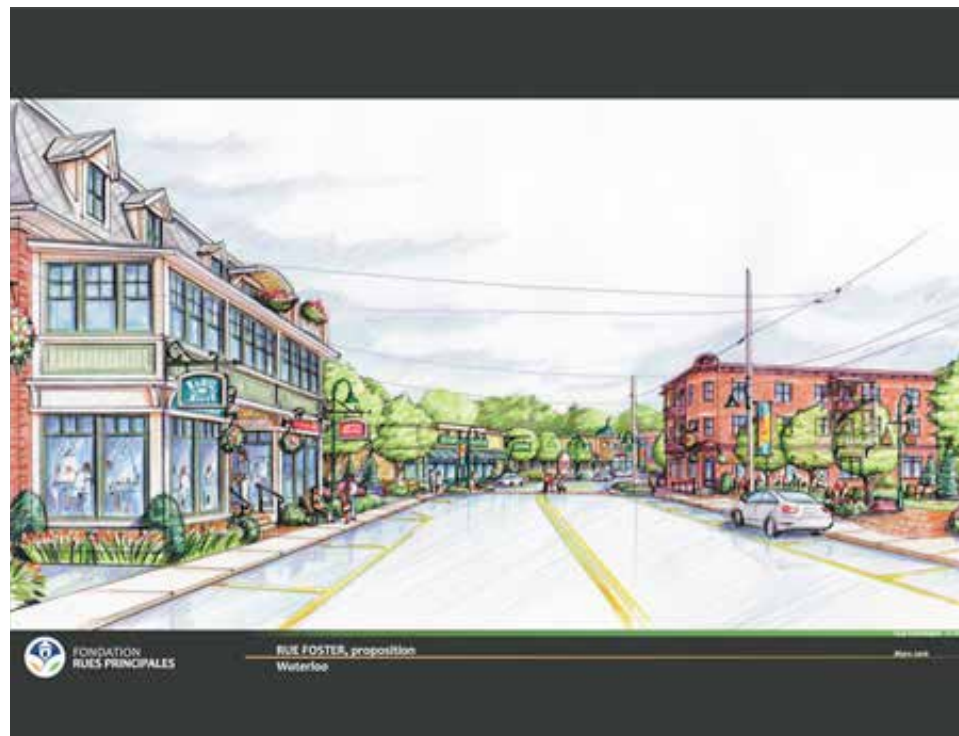
s.morin@ville.waterloo.qc.ca

450.539.2282 poste 229

 /RCVwaterloo

Waterloo

PARTENAIRE DE VIE



« EN MÉMOIRE
DE NOS MOMENTS
DE BONHEUR »

- Ton amour -

CÉLÉBREZ LA **VIE**
À L'IMAGE
DE L'ÊTRE CHER
AVEC NOS SERVICES
PERSONNALISÉS

Bessette

RÉSIDENCES ET JARDINS FUNÉRAIRES

Le témoignage d'une vie

GRANBY | BROMONT | ROXTON POND | VALCOURT | WATERLOO
5034, RUE FOSTER, WATERLOO **450 539-1606 1 888 730-6666**

FAMILLEBESSETTE.COM



MARRAINE D'HONNEUR RUBY ADELE CLARK WOOD

POUR



LE 4 JUIN 2016



AMY MÉLISSA CLARK ÉTAIT MA FEMME, MA MEILLEURE AMIE ET LA MÈRE DE MA PETITE FILLE

par : Michael Wood



Je l'ai rencontrée lors d'une soirée d'Halloween, le 27 octobre 2001. Son sourire m'a tout de suite séduit. Nous nous sommes revus plusieurs fois dans les mois qui ont suivi, devenant de plus en plus proches à chaque fois. Un jour, elle s'est plainte d'un inconfort à la poitrine. Après avoir passé une biopsie, les médecins lui ont diagnostiqué un lymphome et un cancer du sein. Amy avait 26 ans.

Amy m'a demandé de la quitter, connaissant très bien la suite des choses. Ayant perdu sa mère d'un cancer, elle ne désirait pas que je vive ce combat difficile contre le cancer.

Je lui ai dit que je l'aimais et que j'allais être à ses côtés.

Les chirurgies ont débuté peu de temps après le diagnostic et une partie de son sein a été enlevée. Puis, les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie occupèrent les mois suivants. Nous avons commencé à côtoyer un nouveau réseau de contacts : médecins, infirmières, et plusieurs personnes courageuses qui luttaient elles aussi contre la maladie. Certaines personnes sont passées au travers, d'autres non.

À la suite des traitements, Amy tomba prématurément en ménopause. Les médecins nous ont alors annoncé que nous ne pourrions pas avoir d'enfant. Malgré cette nouvelle, Amy demeura positive et arborait un sourire optimiste. Elle commença à aller mieux, devenant de plus en plus forte et en santé. Ses cheveux recommencèrent à pousser, plus fournis et plus doux. J'ai enfin appris le mot RÉMISSION.

La vie reprit son cours normal, nous avions notre maison, des emplois que nous aimions et nous commençons à parler de mariage et même d'adoption. Un après-midi, Amy me téléphona au bureau pour m'annoncer qu'elle pensait être enceinte. J'ai tout de suite quitté mon travail pour l'amener chez le médecin. Les médecins disaient que c'était impossible, alors nous parlions d'un miracle. Huit mois plus tard, nous nommions ce miracle Ruby Adele Clark Wood. La vie est si précieuse.

Nous sommes devenus parents. Amy a été capable d'allaiter malgré son cancer. Un an et demi passa avant d'apprendre que le cancer d'Amy était de retour et plus agressif. Cette fois, il se situait dans l'os du sein et son foie. Les traitements de chimiothérapie et de radiation recommencèrent et Amy arrêta de travailler. Ruby posa beaucoup de questions et nous nous efforcions d'être honnêtes avec elle. Ruby savait que papa allait travailler et que maman allait à l'hôpital. Alors elle a commencé à comprendre ce qu'était le cancer. Nous accompagnions souvent Amy lors de ses traitements.

Amy recommença à perdre ses cheveux et devint faible. Puis un jour, lors d'un traitement, elle me regarda avec son grand sourire et me demanda en mariage. Bien sûr, j'ai dit oui! Nous nous sommes mariés le 26 octobre 2013; un mariage d'Halloween. Quelques semaines plus tard, j'apprenais le mot PALLIATIF.

Amy était toujours partante pour essayer de nouveaux traitements. Vivre était devenu une bataille pour ma nouvelle femme. Elle passa de nouveaux tests, eut de nouvelles chirurgies, et devint de plus en plus malade. Nous avons appris qu'elle avait une tumeur cancéreuse au cerveau et que son cancer du foie s'était propagé. Elle est restée optimiste. Elle a commencé à recevoir des traitements laser au cerveau. Les visites à l'hôpital devenaient éprouvantes pour elle et moi. Les traitements ont toutefois beaucoup aidé, diminuant de beaucoup les tumeurs et nous avons recommencé à espérer et à être optimistes.

Ma femme commença à dormir beaucoup et à perdre l'appétit. Ruby et moi lui donnions beaucoup d'attention et d'amour. Amy commença ensuite à avoir de la difficulté à respirer, nécessitant maintenant une bonbonne d'oxygène. Nous étions mardi. Le mercredi, elle reçut un autre traitement. Le vendredi, elle avait beaucoup de difficulté à respirer, je l'ai donc amenée à l'hôpital et je suis retourné à la maison pour accueillir Ruby à son retour de l'école. À mon arrivée, le téléphone sonna; c'était l'hôpital m'annonçant qu'il ne restait à Amy que 2 jours à vivre. Le cancer avait fait trop de dommages. J'étais dévasté, attristé, choqué, mais libéré de savoir qu'Amy n'aurait plus à se battre.

En route vers l'hôpital, Ruby m'a demandé si sa mère allait mourir, je lui ai répondu que oui et nous avons pleuré ensemble sans dire un mot jusqu'à l'hôpital. Arrivée à l'hôpital, Ruby s'est couchée sur sa mère pour écouter son cœur. C'est elle qui a annoncé que sa mère nous avait quittés.

J'ai rencontré Amy le 27 octobre 2001 et elle nous a quittés le 27 octobre 2014, moins d'un an après notre mariage. Je n'oublierai jamais son courage, sa détermination, son optimisme et son sourire.



**Resurfaçage
d'armoires
et mobilier**

**RÉNOVATION
ÉBÉNISTERIE**

**Saviez-vous que les Petits Bois Shefford
font aussi de la RÉNOVATION ?**

Que ce soit pour des armoires de cuisine, des planchers de bois franc ou flottant, une salle de bain, un nouveau sous-sol, des portes et fenêtres, une nouvelle peinture, un patio, un deck de piscine ou tous autres travaux d'entretien. Avec plus de treize ans d'expérience en construction, en rénovation et en ébénisterie, nous sommes à votre service pour réaliser vos projets à prix très compétitifs garantis!

ESTIMATION GRATUITE GRANBY et RÉGION

Nous joindre : 450 375-6023

lespetitsboisshefford.com / robinduchesne40@gmail.com

Suivez-nous sur



VOTRE PARC MUNICIPAL, UN ALLIÉ DU DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS

Les municipalités du Québec déploient de plus en plus d'efforts pour offrir aux citoyens des environnements favorables aux saines habitudes de vie. Dans cette perspective, les parcs municipaux sont maintenant pensés pour encourager un mode de vie physiquement actif et ce, pour tous les âges.

Après le succès de l'offre d'activités physiques à l'extérieur pour les aînés, Shefford tend maintenant la main aux plus jeunes pour développer chez eux le goût de jouer au parc.

Plein de bonnes raisons de sortir jouer

Les élus de la municipalité ont bien conscience que d'inciter les enfants à jouer plus à l'extérieur a un impact majeur sur la santé de ces derniers et ce, à bien des égards. En effet, il est maintenant bien connu que l'activité physique favorise la bonne santé physique et mentale, il est donc important de développer dès le plus jeune âge, l'habitude de bouger, d'être actif. Le jeu est un facteur clé du bon développement psychomoteur des plus jeunes. Aussi, laisser les enfants jouer librement, par eux-mêmes, sans cadre trop formel ni structuré, stimule la créativité, la socialisation, la prise de décision et la capacité de résoudre des problèmes.

Enfin, parmi les nombreux bienfaits du jeu actif extérieur, soulignons qu'il s'agit d'une très belle façon de rencontrer ses voisins et de développer un sentiment d'appartenance à sa communauté.

Viens jouer au parc!

Depuis le début de cette année, deux animateurs dynamiques attendent parents et enfants, au parc Maher, d'où ils proposent des activités variées pour jouer dehors et s'amuser tous ensemble. Cette initiative a été mise en place grâce au partenariat avec Jeunes en forme Haute-Yamaska et à la volonté de la municipalité de voir les plus jeunes profiter pleinement des infrastructures extérieures.

L'objectif est double: faire en sorte que les familles s'approprient le parc et amener les enfants à faire des jeux actifs, simples à reproduire. Les animations offertes sont plus ou moins structurées afin de laisser parfois place au jeu libre. Sans être restrictif, *Viens jouer au parc!* s'adresse plutôt aux 4 à 10 ans. Tous les parents qui le souhaitent sont invités à participer, leur présence est toutefois nécessaire lorsque leurs enfants sont âgés de 5 ans et moins.

Viens jouer au parc!

Les samedis matins, du 23 avril au 28 mai, de 10 h à 11 h 30
Au parc Maher de Shefford (65 rue Maher)
GRATUIT et sans inscriptions

Pour informations,
veuillez contacter :
Madame Lyn Ouellet,
coordonnatrice aux
événements et aux loisirs
Municipalité du Canton
de Shefford
450 539-2258, poste 239
[ouellet.lyn@
cantonshefford.qc.ca](mailto:ouellet.lyn@cantonshefford.qc.ca)



EN ROUTE VERS UNE RECONNAISSANCE DE LA FAMILLE

Citoyens recherchés pour participer à une politique de la famille

Par Johanne Boisvert et Michael Vautour, conseillers municipaux

Le Canton de Shefford lance une invitation aux citoyens et citoyennes pour signifier leur intérêt à participer à l'élaboration d'une politique et d'un plan d'action famille. L'objectif de la démarche vise à favoriser le mieux-être des familles par la mise en place de mesures en vue de répondre à leurs besoins dans le domaine de l'intervention municipale. Pour y arriver, un comité famille sera mis en place; il sera composé de citoyens représentants les différentes réalités de la famille de même que de représentants d'organismes intervenants auprès des familles. Les personnes désirant s'impliquer activement devront être disponibles, s'engager à participer à des rencontres (en soirée) sur une période d'un minimum de 2 ans. Les rencontres devraient débuter durant la saison d'été 2016.

Pour manifester votre désir de participer, il suffit de contacter Mme Lyn Ouellet au 450 539-2258, poste 239 ou par courriel au ouellet.lyn@cantonshefford.qc.ca. Afin d'assurer une représentation diversifiée des réalités familiales au sein du comité, il serait préférable que vous mentionniez l'âge de vos enfants (préscolaire, école primaire, secondaire ou post-scolaire, grands-parents) de même que vos implications dans le milieu, s'il y a lieu. Soyez assurés que toutes les personnes qui manifesteront leur intérêt seront contactées au cours des prochains mois.

Bien que la municipalité ait adressé une demande de soutien financier au Ministère de la Famille il y a un peu plus de 2 ans, le conseil municipal se réjouit de pouvoir enfin donner suite à son intention.

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, 199 Robinson ouest

Distribution d'arbres et d'arbustes (liste à cantonshefford.qc.ca).



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)

ou cantonshefford.qc.ca

En collaboration avec COGEMRHY.

Preuve de résidence obligatoire.



LA GRANDE VENTE-DÉBARRAS

Samedi 4 juin de 8 h à 16 h

Dimanche 5 juin de 8 h à 12 h

Parc de la Mairie, 199 Robinson ouest



Encore quelques places de disponibles!

La Municipalité offre à ses résidents, la possibilité de réaliser une grande vente-débarras à votre domicile ou de vous regrouper au Parc de la Mairie pour créer un événement monstre.

Aucun permis ne sera requis pour ce week-end seulement.

Réservation obligatoire.

Pour une ou deux journées.

Communiquez avec Lyn Ouellet au 450 539-2258, poste 239.

Si vous désirez laisser vos tables sur place pour la nuit de samedi à dimanche, des gardiens seront sur place.

Des frais de 10 \$ vous seront alors demandés.



L'endroit idéal à visiter pour faire des trouvailles!





CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

566, rue de la Cour

Waterloo, Qc

J0E 2N0

*Bonne fête
des Mères*

RICHARD AUGER

membre affilié à
Proxim

Pharmacien-propriétaire

www.GroupeProxim.ca

Service de livraison

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi 9 h à 21 h
Samedi 9 h à 17 h
Dimanche 9 h à 15 h

4900, rue Foster, Waterloo • **450 539-1686**

LA COMPAGNIE DE THÉÂTRE SAUVAGEAU INC.

PRÉSENTE

L'ÉTIQUETTE

UNE COMÉDIE DE FRANÇOISE DORIN



MISE EN SCÈNE LOUISE-MARIE DION

AVEC

DANIEL DE LADURANTAYE, FRANÇOIS GERVAIS, DANIELLE CORMIER,
ANNA LABERGE, JEAN-MARC YOCKELL, STÉPHANE ÉMOND,
VIRGINIE LAMBERT, MARTIN GIGUÈRE ET JEAN-FRANÇOIS LABELLE

À LA MAISON DE LA CULTURE DE WATERLOO
441 RUE DE LA COUR

LES VENDREDIS 20 ET 27 MAI 2016
AINSI QUE LES SAMEDIS 21 ET 28 MAI 2016
DÈS 19H30



PRÉSENTATION SPÉCIALE

«LE THÉÂTRE SAUVAGEAU DEPUIS 35 ANS»

SKETCH ÉCRIT ET PRÉSENTÉ PAR MICHEL CORMIER
PORTE-PAROLE DU 35^e ANNIVERSAIRE
DE LA TROUPE DE THÉÂTRE SAUVAGEAU
MISE EN SCÈNE PAR LOUISE-MARIE DION



15\$ ADULTE, 10\$ ÉTUDIANT

WWW.THEATRESAUVAGEAU.CA



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 porte-parole 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 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

Changez d'air avec
lalaVR



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) J0E 1R0

Tél. : 450-920-0929

www.olalavr.com

LA CAISSE POPULAIRE DE WATERLOO PARTICIPE AU DÉVELOPPEMENT DE SON MILIEU : 50 000 \$ ONT ÉTÉ VERSÉS EN 2015 À SES PARTENAIRES

Au cours de l'année 2015, c'est un montant total de cinquante mille dollars que la Caisse populaire de Waterloo a dédié à plus d'une vingtaine d'organismes via le Fonds d'aide du milieu et les dons et commandites. Ainsi, la Caisse poursuit son implication auprès des organismes et résidents de Waterloo, Lac-Brome et des environs.

« Comme coopérative d'épargne et de crédit, la Caisse populaire de Waterloo vise à satisfaire les besoins de ses membres en matière de services financiers mais elle entend également être étroitement liée au développement de sa communauté », a souligné Madame Manon Bessette, présidente du conseil d'administration de la Caisse populaire de Waterloo.

Afin de souligner le travail remarquable de ces organismes auprès de la communauté, la Caisse populaire de Waterloo les a conviés à une *Soirée Distinction* qui a eu lieu le 23 mars à la Maison de la Culture de Waterloo. Ce cocktail dînatoire a permis aux partenaires de la Caisse de rencontrer, dans une ambiance amicale et décontractée, des dirigeants de la Caisse ainsi que les différents partenaires présents à la soirée : *Centre d'Action Bénévole, Club d'aviron, Comité ville en fête, École secondaire Wilfrid-Léger, École St-Bernardin, Chevaliers de Colomb, Club de patinage artistique, Fabrique de la paroisse de St-Bernardin, Fête du 24 juin, L'Exit de Waterloo La Maison Soutien aux Aidants, Les Ami(e)s du bassin versant du lac Waterloo, Les Peintres Unis, Tournoi National PeeWee de Waterloo, La Maison de la Culture de Waterloo, Relais pour la vie (Société canadienne du cancer), Société d'Horticulture, Tourisme Waterloo, Village Warden en fête, Waterloo Élémentary School.*

À cette occasion, ces organismes ont présenté leur mission et les activités réalisées grâce au partenariat avec la Caisse populaire de Waterloo et à son soutien.



Des nouvelles de l'Exit de Waterloo...

- Vente de garage : L'activité aura lieu le 4 juin 2016 au 350 rue Waterloo (local de la MDJ). Si vous avez des choses à vous départir, c'est le bon temps! Les dons sont acceptés à partir du 17 mai 2016.
- Spectacle bénéfice : Le spectacle aura lieu à la Maison de la Culture de Waterloo le 11 juin 2016 avec le groupe « Les 2 Frères ». Le coût des billets est de 40.00\$. Le spectacle marquera le début des festivités entourant le 30e anniversaire de l'organisme. Les billets sont en vente à la MDJ. Pour plus d'information sur le groupe, visitez le : www.2freres.com
- Jardin communautaire : Une trentaine de lots sont disponibles sur le terrain de l'Exit pour créer votre propre jardin. Les coûts sont minimes et vous pouvez réserver votre espace en communiquant avec Dominique. De plus, il sera possible d'acheter certaines variétés de plantes potagères biologiques directement à l'Exit! Des boîtes de fines herbes biologiques pour vos terrasses et balcons seront également disponibles! Profitez-en, les quantités sont limitées!

FAVORISER LA MOTRICITÉ LIBRE

Même en très bas âge, il est important de favoriser la motricité libre de bébé. Les poussettes et les sièges-auto sont bien utiles et sécurisants. N'y laissez pas bébé trop longtemps, offrez-lui plutôt un changement de position régulière. Quant à l'utilisation de siège sauteur et balançoire, après 20 minutes, on change de jeu. Ces accessoires ne développent que très peu d'opportunités de découvrir et expérimenter au sol les mouvements de base tels que rouler, grimper, ramper. Une simple couverture par terre et le tour est joué!

Défi physique

Lorsque votre enfant est plus grand son besoin de jeu libre augmente, il se rapproche de son entrée à la maternelle. Jouez avec lui, créez un petit parcours improvisé au parc: tenir en équilibre pendant trois secondes sur une jambe, ramper sur une courte distance, marcher à quatre pattes, dégringoler une pente naturelle du parc ou escalader une butte. Des petits jeux qui favorisent le développement et la maturité physique de l'enfant et selon les dernières études, les jeux libres sont un facteur favorisant la réussite scolaire. Les enfants qui passent leur jeunesse devant les écrans n'arrivent plus à se concentrer lorsqu'il est venu le temps d'apprendre, d'étudier et peuvent se retrouver dans les derniers du classement des aptitudes scolaires.

Cour d'école

Pourquoi ne pas aller jouer avec votre enfant dans la cour de sa future école lors des congés estivaux? En plus de réduire le stress d'un lieu inconnu, vous favorisez son développement et sa motricité globale.

Idées de jeu dans une cour d'école : la balançoire-ballon

Un enfant va sur la balançoire. Les autres se placent une moitié devant la balançoire et l'autre moitié derrière. Les joueurs doivent passer le ballon sous la balançoire sans que l'enfant qui soit sur la balançoire ne le touche avec ses pieds. Si l'enfant le touche, il laisse sa place à celui qui a lancé le ballon. Il n'y a pas de gagnants ou de perdants.



Dans votre jardin

Avec l'arrivée du beau temps, pourquoi ne pas construire avec votre enfant un tipi comestible : Les tipis de haricots sont faciles à faire!

Vous aurez besoin de 7 pôles de bambou (on en trouve dans la plupart des quincailleries et des magasins à bas prix), laisser une ouverture pour la porte. Brider le sommet des pôles et enfiler du cordage à l'intérieur de vos pôles enfin d'aider vos haricots à grimper. Planter des graines de haricots ou de fleurs grimpantes comestibles autour de chaque pôle. Une fois la croissance terminée, en plus d'un endroit ombragé, d'un petit refuge, votre enfant pourra cultiver sa propre nourriture!

Nous vous invitons à un atelier de découverte des fleurs comestibles

En cette fête des fleurs, une dégustation culinaire de Tiramisu au thé Earl Grey, sirop de cassis et fleurs comestibles (centaurées, tagètes, fushias, etc). Mardi 10 mai à 9h30, à l'Espace Familles

Découvrez la recette et essayez-la à la maison!

« Bouger c'est naturel »

Manon, Espace Familles, 450 920-0626 Facebook : Espace familles



GARAGE BAZINET & FILS inc.

54, rue Nord
Waterloo, Qc JOE 2N0
Tél. : 450 539-1144
www.garagebazinetetfils.com

Bonne fête
des
Mères

Air climatisé • Mécanique
Carrosserie • Pneus

Entreposage de pneus

À l'achat de 4 pneus neuf,
vérification de l'alignement gratuit
Valeur de 34,95 \$

Éric & Fernand Bazinet, propriétaires



Alignement 3D





Virginie Fortin

À la suite d'une saison de tempête, un ménage est de mise. Il en va de même pour le retour d'un voyage! Partir à l'aventure c'est de ne pas trop savoir ce qu'on va chercher et revenir exactement avec ce dont on avait besoin. Avec nos nouveaux outils, on est bien attelé pour affronter notre environnement du quotidien! Ce mois-ci, voici mon petit bout de chemin personnel et quelques-uns des apprentissages qui m'ont aidée à épurer ma vie.

Lors de mon premier voyage, au Pérou, j'ai perdu mon appareil photo. J'ai oublié mon nouvel achat qui contenait les deux premières semaines de mon stage, banalement sur le bureau d'un café internet. J'étais inconsolable. Avec du recul, j'en ris parce que j'ai été remboursée par mes assurances et que mes 7 amis avaient les mêmes photos que moi, mais ça m'a affectée. Il fût un temps pas si lointain où je m'attachais beaucoup aux objets et accordais de l'importance à ce que je possédais alors que ce ne sont

que des accessoires. Au cours des voyages j'ai développé un détachement épatant. J'ai fini par accepter que tout ce que j'apportais, je risquais de le perdre et de ne plus jamais le revoir. Je vous assure que ça fait du bien parce que, au moment où s'en détache, on s'enlève le stress paranoïaque de surveiller ses bagages. Après la perte de mon iPhone au Rwanda, j'ai simplement haussé les épaules en me disant que j'étais chanceuse de ne pas l'avoir perdu avant. J'en ai parcouru du chemin! (Je l'ai finalement retrouvé, je l'avais oublié au... Café internet.)

Dans la même lignée, ma relation avec le matériel a complètement changé de cap! J'accumulais beaucoup d'objets, de vêtements, de « souvenirs » dont j'étais incapable de me défaire. Je misais beaucoup sur les possessions et la quantité. Dans mon cas, vivre avec le minimum a été une révélation libératrice : Je n'ai pas besoin de tout ça. Mes premiers sacs à dos étaient lourds. Je me dotais de tous les « au cas où » dont je pouvais penser, mais je revenais chez moi en constatant que je n'avais pas utilisé la moitié de ce que j'avais apporté à l'autre bout du monde! Le fait de devoir traîner quelque chose sur son dos pendant deux mois amène

à remettre en doute sa pertinence. Je me suis mis à filtrer le superflu, faire le tri de mes boîtes et donner abondamment à mes amies et aux organismes. Ça m'a fait du bien. J'avais déjà lu que « ce qu'on possède fini par nous posséder » et je l'ai vraiment réalisé au moment où j'avais épuré mon environnement. Je suis désormais beaucoup plus consciente de ce que je laisse entrer chez moi et mise davantage sur la qualité plutôt que la quantité.

Les endroits que j'ai visités m'ont confronté à l'une de mes bêtes noires : les adieux. J'ai toujours été bien sentimentale quand vient le temps de quitter un endroit, une personne ou une situation dont je sais que je ne reverrai pas de sitôt. J'ai dû m'y faire assez rapidement, parce qu'un voyage n'est qu'un perpétuel « au revoir ». Ce qui m'a marqué le plus, c'est d'y croiser tant de gens, partager des moments inoubliables avec eux et, dès le lendemain, devoir déjà leur dire adieu en continuant mon chemin. Ainsi va la vie. À l'usure, j'ai réussi à bien gérer ces moments (sans le maîtriser totalement par contre, ah!) La nostalgie me gruge beaucoup moins qu'avant et je délaisse davantage la tristesse du départ pour me concentrer sur la chance que j'ai eue de

vivre ces moments! Cette approche se reflète très bien sur mon quotidien!

Le fait d'être souvent confrontée à des moments qui terminent et de nouveaux défis m'a permis d'accepter plus rapidement les changements de direction. Du moins, je m'en fais beaucoup moins avec ça! En mettant de côté l'attachement émotionnel d'une situation, j'ai pris le temps de réviser plusieurs aspects de ma vie et d'en faire les pour et les contre le plus objectivement possible. Ces réflexions ont donné lieu à des décisions dont je suis fière, que j'ai faites pour mon bien-être. Aussi, autant amoureuses ou amicales, j'ai cessé de m'attarder sur des relations malsaines pour laisser place à de fabuleuses rencontres. Quand on met de l'ordre, on fait de la place à du nouveau et jamais je n'ai regretté ces choix! Encore ici, mise davantage sur la qualité plutôt que la quantité!

La liste des leçons que peut procurer un voyage est encore très longue et fera certainement l'objet d'une chronique ultérieure. Se lancer dans le grand ménage n'est pas chose facile, mais on se sent tellement bien par la suite! Vous changez, n'ayez pas peur de changer votre environnement également.

LA FÊTE DES MÈRES

par : **Nathalie Benoît**

Nombreuses sont les femmes qui m'ont inspirée dans la vie mais une seule m'a inspirée à devenir la mère que je suis.

Si j'ai bercé et chanté si souvent à ma fille, c'est grâce à ma mère. Si je bécote, étreins et câline ma fille si souvent, c'est grâce à elle aussi. Ma mère faisait des jours de maladie un nid douillet où l'on y retrouvait des ressources inépuisables de réconfort: la main posée doucement sur le front, le service aux chambres, les bouillons de poulet... Maintenant, je peux l'avouer: combien de fois ai-je prétendu être malade pour rester à la maison, près d'elle?

Ma mère jouait, riait, faisait mille folies avec nous. Lorsque je revenais de l'école, elle improvisait une partie de cachette; je pénétrais dans la maison en croyant n'y rencontrer personne et

elle surgissait de nulle part pour me surprendre.

Elle cirait les planchers à quatre pattes pour ensuite nous laisser glisser dessus avec nos bas.

Elle regardait les petits dessins animés du matin avec nous et elle connaissait toutes les chansons de Bugs Bunny.

L'argent qu'elle recevait, elle le dépensait pour nous acheter des surprises, ce genre de cadeau considérable que l'on reçoit sans que ce soit Noël ou notre anniversaire. C'est elle qui se démenait pour préparer une bouffe magistrale et une table digne de tout jubilé lors des célébrations d'anniversaires et recevait généreusement tout invité surprise. C'était elle qui veillait avec les amis de ma sœur et les laissait fumer et boire dans une pièce du sous-sol, parce qu'elle préférait avoir sa fille en sécurité à la maison. Ma mère s'est dévouée pour tout et tout le monde qu'elle

aimait; même pour la famille et les amis qui s'étaient greffés à sa vie par l'entremise de son conjoint et de ses enfants. Mais n'a jamais rien demandé en retour.

Je me souviens des dîners à la maison : au printemps, nous mangions avec plaisir sur la table de pique-nique avec des repas toujours impeccablement présentés. Un simple sandwich avec une soupe aux nouilles se transformait en un festin des dieux car la main qui les préparait les faisait avec amour. J'ai eu la chance d'avoir une maman à la maison un certain temps.

Dans la quarantaine, ma mère gérait à la fois l'entreprise de mon père et des études le soir pour obtenir son diplôme d'études secondaires en français. Bien que j'aie un peu souffert de son absence à mon retour de l'école, je ne garde de ces sacrifices qu'une grande fierté pour elle. Pour avoir repris des cours en début de quarantaine en plus de m'occuper de ma fille, j'ai pu enfin me mettre dans ses souliers et constater de la grande fatigue qui peut en découler.

Ma mère et moi avons longtemps eu nos traditions télévisuelles : toutes les versions possibles du Conte de Noël de Dickens et Les Uns et les autres de Claude Lelouch. Il est même difficile pour moi d'entendre *Un parfum de fin du monde* sans avoir le cœur serré par la nostalgie.

J'ai fait de nombreuses sorties avec ma mère et nous avons partagé des beaux moments entre les spectacles et les cours d'équitation. Lorsque je suis (enfin) partie de chez mes parents, il me semble que c'est elle qui semble avoir éprouvé plus de difficulté à « laisser aller ».

Ma mère est aussi une mamie et une

épouse d'une dévotion et une loyauté exemplaires. Je crois avoir hérité de son solide optimisme dans l'adversité et je respecte la fermeté de ses convictions.

Comment ne pas désirer reproduire ce modèle, lorsque ma fille, ce cadeau inestimable, est arrivée dans ma vie? Lorsque l'exemple de maternité de votre vie de femme est guidé par l'amour, l'on tend à le reproduire avec une certaine confiance de succès.

Cette maternité que j'ai longtemps refusé m'a surprise par sa dimension spirituelle : elle m'a révélé à moi-même mes propres forces. Elle m'a désarçonnée par la force de son amour, fidèle compagnon de cette merveilleuse aventure. Elle a changé la nature de l'espoir et de la peur.

Elle confond l'infiniment petit et l'immensité cosmique : un baiser tout doux, tout délicat d'un enfant fait sentir notre cœur tout petit dans sa poitrine, alors que l'amour, au contraire, déborde jusqu'à l'infini.

Ses états d'âmes ont une incidence sur notre espace temps : rires ou larmes, les secondes se cristallisent.

On se laisse convaincre en sa compagnie de la futilité des choses importantes et de l'importance de quelques futilités.

L'on pourrait dire tant de choses sur la fête des mères et la maternité. Il suffit après tout de célébrer la personne qui nous a le plus nourri de son cœur et ses gestes maternels, fut-elle notre mère biologique, mère adoptive, belle-mère ou grand-mère.

Bonne fête des mères à toutes les mères de nos cœurs!



Peau de Rêves

Cours de fabrication de produits et soins corporels.

Dans ce cours, vous apprendrez à fabriquer une multitude de produits de soins corporels de grande qualité :

- Savon • Crème et lotion • Déodorant • Pâtes à dents • 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

Diane Hudon
Aromathérapeute scientifique

Encore quelques places de disponibles, faites vite, réserver le plus tôt possible.



**Cécile
Lachapelle**
thérapeute

La rancune, c'est une colère accompagnée de vengeance. C'est une colère non résolue. C'est une émotion ressentie envers quelqu'un pour une raison plus ou moins importante selon la perception que la personne a de la faute commise. La rancune garde la personne dans un état de souffrance et un sentiment de mal-être et peut être accompagnée d'un désir de vengeance qui peut aller jusqu'à souhaiter qu'il arrive malheur à l'autre. La rancune est une façon de faire payer à l'autre ce qu'il (elle) a fait. C'est éprouver le sentiment d'avoir vécu une injustice ce qui amène à vivre du ressentiment et qui retient la personne dans un état de peine négatif. La personne reste accrochée sur

un incident qui la dérange et qu'elle ne peut (veut) pas oublier et qu'elle trouve inacceptable parce qu'elle croit que la faute aurait pu être évitée. La rancune alimente l'évènement et peut l'amplifier. Plus la personne parle de l'incident ou de la faute causée, plus elle entretient sa rancune et plus sa rancune risque d'augmenter.

La rancune nuit à qui? À la personne elle-même, à celle qui l'éprouve. Exprimer sa colère à la bonne personne contribuerait à faire diminuer sa rancune et même à la faire disparaître parce que l'autre personne aurait la possibilité de s'exprimer sur ce qui c'est passé et de s'excuser si c'est opportun de le faire. Pour ce faire, il importe que le dialogue se fasse dans le calme et l'écoute l'un de l'autre.

Est-ce que la faute causée est irréparable

LA RANCUNE

aux yeux de la personne? Est-ce que la rancune persiste parce que l'autre n'a pas reconnu son tort? Est-ce que l'offense commise est si importante? Est-ce qu'elle touche à certaines de mes valeurs? Est-ce que la faute a été commise par une personne significative? La personne peut garder rancune parce qu'elle a été déçue, blessée ou trahie dans sa confiance. Lâcher prise sur la rancune peut être difficile pour une personne qui croit que cesser la rancune pourrait être le signe que sa rancune était injustifiée et que la faute commise n'était pas si grave. La rancune empêche le pardon et la possibilité de réconciliation. Il arrive aussi que l'orgueil empêche de pardonner de peur de perdre la face.

Garder rancune donne à une personne une raison de ne pas pardonner, mais

pardonner **quoi?** Est-ce que l'offense causée est si grande et importante qu'elle vaut la peine que je me laisse envahir par la rancune? Si oui, lorsque l'offense causée a des répercussions négatives dans la vie de la personne et que son intégrité a été touchée ou encore lorsqu'elle a subi des abus ou des actes de violence, il serait bon que la personne consulte pour ne pas se laisser détruire par une rancune qui la maintiendrait dans un état de colère qui ne lui apporterait que du négatif et de la souffrance.

Un indice à savoir si un évènement est guéri, c'est lorsqu'il ne déclenche plus de réactions, qu'il ne fait plus réagir. Lorsque ça ne fait plus mal et lorsque la personne peut en parler sans colère, c'est qu'elle est passée à autre chose, ce qui ne veut pas dire par contre, qu'elle a oublié.

L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE : UNE MALADIE QUI CHANGE LE COURS D'UNE VIE

par : Jonathan Archambault

Mickaël Raymond, un jeune homme de Granby, avait seulement 19 ans lorsqu'il a reçu, à l'automne 2012, un diagnostic qui allait changer radicalement le cours de sa vie. Insuffisance rénale terminale. Trois mots terrifiants qui l'ont amené à côtoyer la mort et à passer au travers d'un long processus de traitements d'hémodialyse.

L'histoire de Mickaël Raymond n'est pourtant qu'une parmi tant d'autres. On estime qu'un Québécois sur 14 souffrira d'une insuffisance rénale chronique au cours de sa vie. Heureusement, ce n'est pas toutes les insuffisances rénales qui se rendent en phase terminale

Une maladie qui ravage par l'intérieur

Cependant, indépendamment de l'évolution de l'insuffisance rénale, celle-ci entraîne inévitablement d'importantes répercussions dans la vie d'une personne diagnostiquée. Les actions les plus habituelles deviennent soudainement un fardeau de plus en plus lourd. « Je devais marcher 15 minutes pour aller prendre l'autobus. Quand j'arrivais à l'arrêt d'autobus, je devais m'asseoir parce que je ressentais une grande fatigue. Pourtant, j'étais habitué de le faire », a expliqué celui qui jouait à l'époque pour les Cosmos seniors de Granby.

Le jeune homme a même dû abandonner pendant un certain temps ses études universitaires en enseignement qu'il venait à peine de commencer. D'autres doivent diminuer leurs occupations professionnelles, voire même arrêter carrément de travailler.

Don d'organe : une longue liste d'attente

Aujourd'hui, la vie de Mickaël Raymond a repris son cours normal puisqu'il est greffé depuis le mois de septembre dernier. On estime d'ailleurs que près de 3500 Canadiens ont actuellement besoin de se faire greffer un rein pour continuer à vivre.

Une première édition de la marche du rein

Par ailleurs, la Fondation canadienne du rein organisera cette année une marche dans les rues de Granby. Cette première édition se déroulera au parc Daniel-Johnson le dimanche 5 juin à compter de 9 h. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire en ligne ou téléphoner directement à la Fondation au 514 938-45151.



(De gauche à droite) Malika Richard, membre du comité organisateur de la marche du rein de Granby, Paul Bonneau, agent de développement à la Fondation canadienne du rein, Mickaël Raymond, membre du comité organisateur et Pierre Breton, député fédéral et président d'honneur de la marche.

CAPSULE ÉCOLO

Réseau des
Églises vertes

Église St-Bernardin, 5005, Foster Waterloo

Église St-Joachim 655, rue Principale St-Joachim

« Apporte également les livres, et surtout ceux qui sont en parchemin. »

(2)

Timothée 4, 13)

Que faire avec ses vieilles revues? L'option écolo consiste à les mettre au recyclage, mais il y a encore mieux. Vous pouvez offrir vos revues accumulées à des garderies, des écoles ou aux paroisses qui se feront un plaisir de les utiliser pour les bricolages. Si vous avez une grande collection d'une revue spécialisée, un organisme ou un collectionneur pourrait en être à la recherche.

Des timbres usagés pour une bonne cause

À chaque année, des milliers de timbres usagés du monde entier sont offerts à des collectionneurs. Les dons recueillis en échange des timbres sont remis à DÉVELOPPEMENT ET PAIX. Nous avons installé une boîte dans l'entrée de nos églises pour ramasser les **timbres usagés** et les remettre par la suite à cet organisme. N'hésitez pas à nous les apporter.



**Pare-Brise
Mobile
Waterloo Inc.**

PIERRE BROUILLETTE, prop.

TÉL. : 450 539-3143

CELL. : 450 776-5715

SPÉCIALITÉS :

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

Réclamation d'assurance

Heures d'affaires : Lundi au vendredi : 8 h à 17 h

**8 NORRIS
WATERLOO, Qc J0E 2N0**



**DÉBOSELAGE
ET
PEINTURE**

**ANDRÉ MAROIS
& FILS ENR.**

DEPUIS 1976

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

COMPÉTITIONS

Le 21 mai se tiendra à l'École Wilfrid Léger de Waterloo
Deux compétitions d'athlétisme offertes aux jeunes athlètes de notre région.



La compétition Mes Premiers jeux
(6-11 ans)

La Finale Régionale des jeux du Québec
(12-17 ans)

Inscription en ligne obligatoire :

www.clubathletismeadrenaline.com/inscription--resultats.html



La 15ième Édition du KiloMaître à la Chantignole

Offre aux coureurs de notre région de participer à des épreuves de courses à pied
variant de 1 000 mètres à 10 000 mètres
Selon l'âge des participants.

Cette activité se tiendra le 18 septembre 2016

Infos et inscription en ligne :

www.inscriptionenligne.ca/le-kilomaitre-a-la-chantignole/

Café Miche & Délice
Sandwichs • Pâtisseries • Salades • Buffet froid

Bonne fête des Mères ! Une fleur à toutes les mamans

Pâtisseries individuelles maison

Heures d'ouverture : Samedi 6 h à 15 h / Dimanche 7 h à 15 h
Propriétaires : Martine Lamoureux et Mario Russell
Cuisine maison, menu du jour

5387, rue Foster, Waterloo, Qc JOE 2N0 / Tél. : 450 539-4859

Joyeuse fête des Mères

Coiffure MaJik
Coiffure pour toute la famille

Leisha McElroy, prop.

Tél.: 450 539-2828

6085, rue Foster
Waterloo, Qc
JOE 2N0



LA 8^e ÉDITION DE LA CHEVAUCHÉE POUR LA VIE



**Samedi le 28 mai 2016 aux Écuries du Parc
378, chemin Ménard à Saint-Joachim-de-Shefford**

aura lieu la 8^e édition de la Chevauchée pour la vie qui réserve à ses participants une journée remplie d'émotions, de beauté et de surprises. Dans un décor campagnard, venez profiter de paysages majestueux avec votre monture ou votre voiture. Ceux qui voudraient le faire en prenant place à bord d'une des voitures et profiter en toute quiétude de cette belle opportunité il sera également possible de le faire.

Si vous désirez faire connaître de vos produits ou s'il y avait des personnes désireuses de donner de leur temps comme bénévole tout en profitant de cette inoubliable activité cela sera aussi possible.

Un délicieux méchoui sera servi pour le souper dans une atmosphère conviviale et quoi de mieux qu'un encan dirigé de main de maître pour conclure cet événement haut en émotions.

Tous les profits sont versés à la fondation Québécoise du cancer (plus de \$100,000.00 à ce jour).

Ginette Messier, fondatrice et organisatrice de l'événement nous réserve d'autres activités surprises qui nous éblouissent chaque année.
Vous pouvez la rejoindre au 450 539-1093 ou au 450 539-1355.

Suivez-nous sur la chevauchéepourlavie



36^e Exposition Annuelle des PEINTRES UNIS DE WATERLOO

HEURES D'OUVERTURE :

Vendredi 6 mai de 19 h à 21 h. Vernissage à 20 h

Samedi 7 mai de 10 h à 21 h

Dimanche 8 mai de 10 h à 17 h

**POUR SOULIGNER LA FÊTE DES MÈRES,
COUREZ LA CHANCE DE GAGNER
L'OEUVRE DE ANDRÉ CÔTÉ.**

**ENTRÉE
GRATUITE**

"Je connais les bateaux. L'arrivée"

**BIENVENUE
À TOUS**





RESTAURANT L'EXPRESS

6250, rue Foster, C.P. 1540, Waterloo, Qué. J0E 2N0
Tél. : 450 539-2107

*Bonne
fête des
Mères*

- * Ouverture dès 5 h 30
- * Spéciaux du jour
- * Service de buffets froids



Bonne fête des Mères

**De magnifiques potées
fleuries à profusion**

Certificats-cadeaux

DE SUCCULENTS LÉGUMES FRAIS

- Cultivés dans un environnement sain sans pesticide



POUR LES JARDINIERS

Grande variété de plants de légumes et fines herbes en pot individuel de différents calibres.

**Aux Serres Ariane,
votre satisfaction est notre
raison d'être !**

537, 2^e Rang, coin route 241, St-Joachim

450 539.4166



Chauffage
bio
combustible

Votre PRODUCTEUR
depuis 1987
Ouvert 7 jours

Monikat votre animalerie de Waterloo

FÊTE SES

12 ANS

et vous invite à la fête

Samedi le 21 mai
de 10 h à 16 h

Pour l'occasion :

- Mini Tombola
- Gonflable
- Mini-ferme
- Rallye
- Tirage
- Surprise
- Spéciaux



*Bienvenue
à tous*

GRATUIT
pour tous !

5049 rue Foster, Waterloo / 450 539-3956

Annulé en cas de pluie

Du choix, de la
qualité et du style !

35% de rabais

sur votre 2^e paire de lunettes*



f/Vision Expert optométristes
vision-expert.com

* Certaines conditions s'appliquent. 35% de rabais applicable à l'achat d'une 2^e paire de lunettes complète (verre et monture) avec la même prescription. Offre valide 35 jours suivant la date d'achat d'une paire de lunettes complètes (verres et monture). Ne peut être jumelée ou échangée. Succursales participantes seulement. À l'exception de la collection Oakley™. Offre d'une durée limitée. Monture à titre indicatif seulement.



France Forget opticienne
Stéphane Racine opticien
Joannie Trépanier opticienne
D^{re} Sylvie Bourassa optométriste
D^{re} Émilie Martel optométriste
D^r Nicolas Fugère optométriste
D^r Louis Simon Lavallée optométriste
D^{re} Josianne Cloutier optométriste

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

SANTÉ COURVILLE de Waterloo

**Un CHSLD pour les personnes
âgées en perte d'autonomie,
qui désirent d'excellents
soins et services de
longue ou courte
durée**

*Depuis 1935
car nous aimons*



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 cœur qui aime et les mains qui donnent

5305 avenue Courville, Waterloo (Québec) J0E 2N0
(450) 539-1821 - www.santecourville.com

LAVE-AUTO DU CLUB D'ATHLÉTISME DE WATERLOO

Le club d'athlétisme de Waterloo, tiendra son lave-auto annuel le samedi 14 mai prochain au Garage Bazinet et fils situé au 54 rue Nord à Waterloo. La journée de lavage commencera à 9 h pour se terminer à 17 h. En cas de pluie abondante, le lave-auto sera remis au dimanche le 15 mai aux mêmes heures. Lavage extérieur de la voiture seulement. Le prix sera de 5 \$. Venez-les encourager en grand nombre!

MARCHÉ AUX PUCES/FLEA MARKET

PARRAINÉ PAR LES DAMES AUXILIAIRES
SPONSORED BY THE LADIES AUXILIARY

SAMEDI, LE 21 MAI 2016 / SATURDAY, MAY 21, 2016

8 h - 15 h / 8:00 A.M.-3:00 P.M.

Légion Royale Canadienne/Royal Canadian Legion, 77 Lewis est, Waterloo
CANTINE SUR LES LIEUX/CANTINE ON PREMISES

Pour location de table : 450 361-0509 / To rent a table : 450 361-0509

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 mai: le 21.
5005 Foster, Waterloo, Repas complet : 2 \$ par personne.
Consulter notre menu sur notre page Facebook. Bienvenue à tous!

L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

INSCRIPTIONS pour le parcours de catéchèse et l'Éveil à la foi 2016-2017

Si vous avez des enfants âgés de 8 ans au 30 septembre prochain ou si vous connaissez des familles qui souhaiteraient inscrire leur enfant, il suffit de téléphoner au secrétariat dès que possible.
Nous offrirons aussi l'éveil à la foi pour les petits de 3 à 7 ans.

Semaine mariale

Prières, récitation du chapelet et chants à Marie auront lieu du 9 au 13 mai inclusivement, dès 19 h à l'église de St-Joachim.

Célébration spéciale

Le 29 mai, 10 h 45 à St-Bernardin aura lieu une célébration pour souligner le 35^e anniversaire du Cercle de fermières.

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, 13 h

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 de mai 2016 :

Bingo : mercredi le 4 mai 2016

Prendre soin de soi : 9 et 23 mai de 13 h 30 à 15 h (aux deux semaines)

Déjeuner du mois : Jeudi le 19 mai à 9 h, chez Miche & délice

Cours de danse par l'École de Danse N. Vallée de Granby. Le mercredi 11 mai 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 18 et 25 mai : cartes pétanque-atout et baseball poches, à 19 h 30

Josée Fournier, Publiciste pour Club FADOQ Waterloo

doqloo70@gmail.com tél : 450 920-0963



LAVE-AUTO

Au profit du Club Optimiste de Waterloo

avec la collaboration des élèves de l'école Wilfrid-Léger de Waterloo

LIEU : Garage Bazinet & Fils Inc. / 54, rue Nord, Waterloo

SAMEDI LE 7 MAI 2016 de 9 h à 15 h / Coût : 5 \$ par auto

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE TOURNESOL DE WATERLOO ET RÉGION

Le mercredi 4 mai à 19 h, à l'hôtel de ville de Waterloo, une conférence donnée par **Normand Fleury**, horticulteur retraité du Jardin botanique de Montréal. Le thème de la soirée: **Jardinez les parfums**. Embaumez vos jardins avec une grande variété de plantes parfumées tels que: les annuelles et vivaces, les ligneuses, les bulbeuses et les plantes d'intérieur. Un document sur le sujet sera remis à l'auditoire.

Le vendredi 27 mai, la Société d'horticulture Tournesol organise une visite au Jardin botanique de Montréal à l'occasion du **Rendez-vous horticole**, un incontournable des jardiniers dont le thème 2016 est: **VOIR - TOUCHER - GOÛTER - SENTIR - SANTÉ**.

Le départ est à 8 h à l'aréna Jacques-Chagnon de Waterloo et le retour à 16 h 30. Coût: 40 \$ incluant transport et frais d'entrée.

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

LE CLUB HORTICOLE DE BROMONT

présente la conférence

LES CONIFÈRES, DES INCONTOURNABLES

Par : Sylvie Fullum

Conceptrice en aménagement paysager et Horticultrice diplômée, elle oeuvre depuis plus de 15 ans dans ce secteur, Sylvie Fullum partage sa passion et son savoir-faire. Le rôle des conifères en aménagement paysager, choix des variétés selon plusieurs situations, conseils horticoles pour prévenir, entretenir et guérir au besoin. Un nouveau regard sur ces végétaux importants dans l'équilibre de nos écosystèmes. Quelques nouveautés à découvrir.

Mercredi 11 mai à 19 h

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”

La Bible, le livre qui répond aux grandes questions sur l'origine, le sens et le but de l'existence... À suivre

Chants de louange et d'adoration / Prédication / Prière pour les besoins.

Réunions : Dimanche : **10 h et 18 h**

Réunion de prière : **Mercredi soir 18 h 30**

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

Pasteur Françoise Prince

BIENVENUE À TOUS !



LE 14 MAI À WATERLOO, C'EST FAMILLES EN FÊTE

Dans le cadre de la *Semaine Québécoise des familles*, Waterloo organise sa 5^{ème} édition de *Familles en fête* le 14 mai prochain de 10 h à 15 h dans la Cour de l'école Orée-des-Cantons (Gymnase en cas de pluie).

Le Comité organisateur est composé d'une dizaine d'organismes qui se retroussent les manches pour organiser une journée de fête conviviale où toute la population, des plus petits aux plus grands, y trouveront leur compte. Le thème de l'événement cette année est *Plein de familles, plein de réalités!* Ce thème offre une très belle opportunité de souligner l'évolution des mentalités et des pratiques ainsi que la grande richesse que cela engendre dans tous nos milieux.

Saviez-vous que :

- Selon les dernières données de Statistiques Canada, les familles recomposées représentent 16 % des familles québécoises, les familles monoparentales 29 % et celles vivant en union libre plus de 38 %. Au Canada, près de 10 % des couples de même sexe ont des enfants.
- Dans une majorité de familles, les revenus proviennent des deux adultes de la maison. Les défis liés à la conciliation travail-famille sont, de ce fait, présents pour un grand nombre d'entre elles.
- Près de 700 municipalités du Québec se sont dotées d'une Politique familiale municipale cherchant à tenir compte de la diversité et des besoins des familles de leur milieu. À Waterloo, le renouvellement de la politique familiale est en cours (un forum citoyen aura d'ailleurs lieu le 7 mai prochain).

Célébrons la diversité des familles et leur contribution à notre milieu !

Cette journée sera festive et accessible par sa gratuité et sa diversité. Dès 10 h, une vingtaine de kiosques des organismes de la région garniront la cour d'école du Pavillon Saint-Bernardin à Waterloo et proposeront des activités à faire pour les familles de 0 à 99 ans. Des activités d'adresse, des activités pour bouger, de la musique, de l'animation, comme dans une grande Kermesse d'autrefois. Une nouveauté cette année : des jeux gonflables seront installés. Venez redécouvrir le plaisir de jouer en famille ou avec les autres membres de la communauté.

Faisant désormais partie des traditions le Casse-croûte santé de la Maison des jeunes l'Exit vous propose un menu santé varié et alléchant. De plus, tables et chaises seront à votre disposition si vous voulez pique-niquer sur place.

La Ville de Waterloo soutient cette activité financièrement et nous prête du matériel. Plusieurs autres partenaires supportent aussi l'événement, merci de visiter notre page Facebook "Familles en fête Waterloo" pour tous les détails.

À Waterloo, nous voulons donner l'occasion aux familles de toute la région de passer des moments agréables tous ensemble, dans la simplicité. C'est un rendez-vous, le **samedi 14 mai 2016 de 10 h à 15 h**.

Esther Laframboise

Coordonnatrice du Regroupement Espace Familles

et membre du Comité organisateur Familles en fête 2016



NETTOYAGE DES BERGES

(Lac Waterloo et de la rivière Yamaska)

14 mai de 8 h à 12 h

Stationnement arrière de l'Église Saint-Bernardin

Avec les Amis du bassin versant du Lac Waterloo (ABVLW)

www.abvlw.ca / Info : Richard Morasse 450 539-4038

Les Voixsins en spectacle

Au fil des saisons

4 juin à 20 h • 5 juin à 14 h

Maison de la Culture de Waterloo / www.mcwaterloo.com

36^e ANNIVERSAIRE DES PEINTRES UNIS DE WATERLOO

Les Peintres Unis de Waterloo présentent cette année leur 36^e exposition annuelle qui se déroulera les 6, 7 et 8 mai 2016 à la Maison de la culture de Waterloo.

Vingt membres du groupe vous feront voir leur production de l'année. Vous pouvez admirer les tableaux de Laurianne Bernier, Carmen Caron, André Côté, Denise DeVeault, Michel Duclos, Diane Fontaine, Mona Gauthier, Cécile Hamel, Frank Lach, Lucie Laramée, Normand Lauzier, Gracia Mercier, Josée Paquette, Paule Pinal, France Pelletier, Martine Perras, Jessica Ruel, Judith Tremblay et Agathe Viranyi.

Plus d'une centaine d'œuvres seront exposées avec les médiums acrylique, aquarelle, huile et pastel.

Il y aura aussi exposition de dessins des élèves de l'École St-Bernardin, cours offert par la Fondation Sibylla Hesse et des membres de notre groupe.

L'exposition débutera le vendredi 6 mai 20 h. Vernissage

Samedi le 7 mai de 10 h à 21 h

Dimanche le 3 mai de 10 h à 17 h

Votre visite vous donnera droit à une chance de gagner une œuvre d'André Côté.

Tirage dimanche à 16 h 30.

Cette exposition aura lieu dans la salle Yves-Hébert Sauvageau de la Maison de la culture au 441 De la Cour. L'entrée est gratuite et vous y êtes les bienvenus.

Pour plus d'information, André Côté 450 539-1812

Courriel : dedemina@outlook.com



DÉCHIQUETEUSE GÉANTE DANS LA COUR DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

Vous avez des boîtes de documents à déchiqueter ? Voici l'occasion de faire du ménage dans vos papiers. Une façon sécuritaire de détruire vos documents confidentiels et de contrer le vol d'identité.

Une déchiqueteuse géante sera installée dans la cour du Centre d'action bénévole de Waterloo le mercredi 11 mai de 14 h à 16 h. Ce service est offert gratuitement à toute la population, beau temps, mauvais temps.

Pincettes, trombones, agrafes ou boudin ? Ne perdez pas de temps à les enlever, la déchiqueteuse va s'en occuper.

Pour information : 450 539-2395



APPRENDRE À CUISINER À L'ÉCOLE : UN PROJET AMUSANT ET NOURRISSANT !



Émilie Lévis et ses élèves (classe de cheminement continu)

Des cours de cuisine sont intégrés à l'horaire des élèves de cheminement continu de Wilfrid-Léger.

Ce programme unique, propre à l'école secondaire de Waterloo, a pour objectif d'enseigner les techniques de base de la cuisine ainsi que les rudiments d'une bonne alimentation. Les élèves peuvent ainsi préparer des mets économiques et pratiques et acquièrent des connaissances qu'ils réutiliseront à la maison avec leur famille ou qui leur serviront dans leur vie future d'adulte autonome.

Depuis quelques années déjà, Émilie Lévis, l'enseignante à la base de cette initiative, prépare avec ses élèves des mets savou-

reux et abordables. « Mon principal objectif, déclare-t-elle, est de leur montrer que cuisiner est agréable et que ça comporte plusieurs points positifs ». Ainsi, dans le cadre de ce cours, les jeunes, en plus de découvrir les principes de la bonne cuisine, développent leurs aptitudes à travailler en équipe tout en renforçant leur estime personnelle parce qu'ils sont fiers de leurs réalisations.

Il est à noter que la qualité de ce cours a été reconnue par la chaîne d'épicerie Métro qui a alloué une bourse de 1 000 dollars, dans le cadre de son concours Croque Santé, qui vise à soutenir les initiatives locales ayant trait à la saine alimentation. Il est donc à parier, qu'avec ce beau montant pour faire l'épicerie, que ces jeunes auront encore beaucoup de bons petits plats à préparer !



Dans mon cours de cuisine, j'ai appris comment faire bouillir des tomates pour le Ketchup aux fruits. J'ai aussi appris à couper des oignons sans pleurer.

Guillaume Grenier Roy



C'est important d'apprendre à bien manger pour notre santé et pour être plus en forme.

Jade Dion



On m'a toujours dit que je coupais mes légumes trop vite. Un jour, je ne regardais pas ce que je faisais alors, au lieu de couper le céleri, je me suis coupé un doigt. Maintenant, je fais plus attention.

Alicia Viens

LES COURS DE CUISINE À WILFRID-LÉGER N'AURAIENT PAS LE MÊME GOÛT SANS LE PARTENARIAT AVEC LA MAISON DES JEUNES DE WATERLOO

Par l'entremise de leur programme De la graine à l'assiette, l'Exit permet aux étudiants de découvrir d'autres facettes d'une saine alimentation. En invitant les élèves à participer aux activités des jardins, l'organisme communautaire permet aux élèves de découvrir le travail de la terre et d'en récolter les fruits pour, bien sûr, apprendre à les cuisiner par la suite. Ainsi, les jeunes sont mis à contribution pour les semis, le désherbage et l'entretien du jardin.

En plus de ces activités de production maraîchère, les élèves sont parfois appelés à cuisiner, pour des événements spéciaux, les produits qu'ils ont contribué à faire pousser. Toutes ces occasions d'apprentissage permettent aux jeunes de découvrir les plaisirs reliés à la cuisine à base d'aliments sains et nourrissants.






Marathon des ventes de garage de Waterloo 21-22 mai 2016

Depuis cette année, les citoyens de Waterloo sont invités à faire leur vente de garage durant la fin de semaine du **21-22 mai 2016** afin de bénéficier d'un permis **gratuit** et de créer un «**happening**» autour de cet événement! En ayant plusieurs ventes de garage au même moment, les brocanteurs auront l'opportunité de connaître les endroits à l'avance et d'en visiter plusieurs la même journée. En agissant ainsi, nous prônons la force du nombre plutôt que de multiples événements individuels.



Permis gratuit - inscription obligatoire auprès de la ville

Inscription : <https://fr.surveymonkey.com/r/TM3VNRP>

Les règlements sur les ventes de garage sont applicables.

Il est possible de faire sa vente de garage une autre fin de semaine, en complétant **une demande de permis auprès de la ville au coût de 10\$.**

Une seconde fin de semaine est prévue les 10 et 11 septembre 2016 pour une 2^e édition du Marathon.



Information

450.539.2282 poste 230
ville.waterloo.qc.ca

 VilleWaterloo

Waterloo
PARTENAIRE DE VIE



Joyeuse fête des Mères à toutes les mamans !

PLUSIEURS PRODUITS ET SERVICES À UN SEUL ENDROIT!

- Prêt à manger
- Muffin (pâtisserie)
- Propane
- Slush Puppies
- Bois & Glace
- Café Van Houtte
- Carte d'appel
- Carte cadeau
- Appâts (vers)
- Feux d'artifice
- Cigarette électronique
- Belle variété de vins et bières **locales & importées** à prix compétitif!

Rabais d'essence : le mardi -2 cent sur le diesel et les mercredis - jeudis et vendredis -3 cents sur le suprême

Procurez-vous chez MÉTRO
la carte rabais-mystère offerte plusieurs fois
durant l'année et profitez de rabais
sur votre essence.

Ultramar 
Beau - soir 

Ouvert 7 jours de 5 h am à 23 h pm

4 rue Nord Waterloo 450 539-2103

C'EST TOUJOURS UN PLAISIR DE VOUS SERVIR!

RAVIVEZ VOTRE LOOK !

Bienvenue à tous !

CoiffurÉLÉGANCE
ELLE ET LUI



PASCAL PÉPIN
Styliste

VANDA SOARES
Styliste/propriétaire



LUCIE DÉSAULNIERS
Spécialiste en
soins de pieds!



VÉRONIQUE NÉRON
Esthéticienne/technicienne
en pose d'ongles

**DÉCOUVREZ NOS PROMOTIONS POUR LA
FÊTE DES MÈRES, MARIAGES ET BALS!!**

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





**LES ENTREPRISES
J. PONTBRIAND ENR.**
ACHAT ET VENTE DE MEUBLES, ANTIQUES ET USAGÉS
MATELAS, ÉLECTROMÉNAGERS
Sans frais : 1 800 584-0346
2267, Avenue du Lac ouest Bur. : 450 372-2450 / Rés. : 450 378-2317
Roxton Pond, Qc J0E 1Z0 antiqueplus1@hotmail.com

Joyeuse fête des Mères
LOO EQUIPEMENT INC.
GAS BAR
VENTE, LOCATION ET RÉPARATION D'OUTILS
TÉL. : 450 539-2765 / FAX : 450 539-2531
4, RUE NORD, C.P. 188, WATERLOO, Qc

**OUVERTURE HORS-SAISON DE
POMMES CROUSTILLANTES**

VERGER
JEAN-PIERRE BISSON

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

Plusieurs variétés de **pommes**
Jus de **pommes** 100% pur
Miel et autres produits dérivés

5, 6, 7 et 8 mai 2016
2, 3, 4 et 5 juin 2016

*Nos pommes sont comme si vous veniez de les cueillir
dans l'arbre, aussi fermes, croquantes et sans cire!*

Un VINS et FROMAGES au profit de la banque alimentaire



Le Centre d'action bénévole de Waterloo tient à remercier chaleureusement les 160 personnes qui ont assisté à cette 3^e DÉGUSTATION VINS ET FROMAGES qui a eu lieu le 19 février dernier. Une soirée où le plaisir était à l'honneur.

Un montant de 10 575 \$ a été amassé ! Cela va nous permettre de maintenir notre service d'aide alimentaire auprès des personnes qui vivent des difficultés temporaires. Un service essentiel 12 mois/année.

Merci à nos partenaires la Caisse de bienfaisance des employés et retraités du CN, la Fédération des producteurs de lait du Québec, la Maison de la Culture de Waterloo, Desjardins Caisse populaire de Waterloo, nos commanditaires et nos donateurs.

Un grand MERCI et au plaisir de vous revoir le 17 février 2017 !



Photo du comité organisateur. De gauche à droite, Maurice Roussy, Ginette Williams, Huguette Ouellette, Francine Daigle et Josée Archambault.

Tél. : 450 539-2940 / Fax : 450 539-2236
9109-1835 Québec inc.
Acier et Métal Belfer
Vente d'acier neuf et usagé / Achetons aussi rebuts d'acier et de métaux
RICHARD BÉLAND, propriétaire
6477, rue Foster, Waterloo, Qc J0E 2N0

ENTREPRISES B.W. GAUMOND. INC.

**LES DÉPANNEURS
BONI
SOIR**
TOUJOURS PRÈS DE VOUS

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

SERVICE DE NETTOYAGE PAR : NETTOYEUR DROUST/FORGET
Chez-nous, il y a beaucoup d'amour dans tout ce que nous cuisinons

La Sandwicherie
NOS SERVICES :
Buffet toutes occasions, repas froid ou chaud (fêtes, réunion, décès, etc.)
Un département de prêt à manger, préparé pour vous 6 jours semaine, mets cuisinés, sandwichs, sous-marins, croissants, salades, crudités, soupe, dessert et plus encore.
Gâteaux de fêtes ou toutes autres occasions.

*Transport
D & C
Giroux*

TRANSPORT DE FARDIER

DANIEL GIROUX 450 521-0372
CHARLES GIROUX 450 405-8836
FAX 450 776-6438

TERRE / GRAVIER / SABLE

**EXCAVATION
N. JEANSON**
TRANSPORT EN VRAC
PAYSAGEMENT

Michael Jeanson, prop.

- **CONCASSEUR MOBILE**
- **DÉMOLITION**
- **LAC ARTIFICIEL**
- **AMÉNAGEMENT PAYSAGER**
- **DRAINAGE • NIVELAGE**

info@excavationjeanson.com
www.excavationjeanson.com
2083 route 112, Stukely-Sud
EXCAVATION GÉNÉRALE - INSTALLATION SEPTIQUE - TRANSPORT EN VRAC - (VENTE GRAVIER, SABLE, TERRE)

À votre service depuis plus de 35 ans !

**EXCAVATION
N. JEANSON**
819.574.5093 450.297.4535

Bur : 450.297.4535
Cell: 819.574.5093

**BIONEST
Ecoflo
ENVIRONNEMENT**



**Marguerite
Campbell**

MAISON LEONARD/ RÉSIDENCE SACRÉ-CŒUR (1875)

600 rue Eastern, Waterloo



Photo : M. Campbell, 2016

Son histoire :

Cette magnifique maison avait été construite pour l'avocat John Francis Leonard et sa femme Marie A. C. Gendreau par l'entrepreneur M. Cox d'après les plans de l'architecte M. Artis. Maître Leonard avait fait des études à Nicolet et à Saint-Hyacinthe pour enfin faire son droit à Montréal où il fut admis au Barreau en 1866, l'année même de son arrivée à Waterloo. En 1871, il s'était associé à maître Albert B. Parmelee, et deux ans plus tard il devint secrétaire-trésorier des Commissions scolaires du Canton de Shefford et du village de Waterloo l'année suivante. D'après Cyrus Thomas, historien de l'époque, 1877, c'était sa bonne connaissance du français qui l'aurait favorisé pour l'obtention de ces postes.

En 1882, la maison Leonard est passée aux mains du commerçant George E. Robinson. Acquis sept ans plus tard, soit en 1889, par A. F. Savaria qui l'a revendue en 1890 à Clara Dorval, épouse de Joseph Hubert Lefebvre (1853-1921), notaire et, suite au décès de son père en 1884, devint registrateur de comté de Shefford. En 1923, Mme Dorval en a fait don à Marguerite Lefebvre. En 1933, la Corporation des Missionnaires du Sacré-Cœur, l'acquirent d'Elizabeth Lefebvre, et l'ont conservée jusqu'en 1989 tout en y ajoutant une importante section à l'arrière. (SHHY)

En 1933, « la maison de Waterloo, dans l'Est du Québec, est fondée pour les Philosophes. En 1943 : autre changement : les philosophes prennent le chemin de Watertown et les théologiens, celui de Québec. Waterloo devient noviciat temporaire ». (Album souvenir 100e anniversaire)

En 1949, on avait transféré à Waterloo le noviciat fondé dix ans plus tôt à Sainte-Clotilde-de-Horton. Après l'ouverture du nouveau noviciat d'Arthabaska en 1954, la résidence de Waterloo avait alors été transformée en maison de retraite pour les missionnaires âgés. Les pères qui y ont résidé ont été appelés à exercer leur ministère à la chapelle érigée à Foster sous le vocable de St-Jean l'Évangéliste ainsi qu'à celle de Notre-Dame du Sacré-Cœur de Warden, toutes deux de la paroisse St-Bernardin de



Photo : Album souvenir centième anniversaire *Au Sacré-Cœur de Jésus*, 1954.

Waterloo et ce jusqu'à la fermeture de la maison en 1988. (SHHY). Ils furent également chapelains du couvent Maple Wood.

En 1989, la *Résidence Sacré-Cœur* est passée aux mains de Thérèse Fontaine qui en est encore l'âme dirigeante et dévouée.



Photo : M. Campbell, 2016

Son Style : Second Empire

Située en hauteur, sur un grand terrain, connu à l'époque sous le nom de *Bois des Pères*, aujourd'hui largement bâti, soit la rue Girouard, la maison semblait veiller sur la ville. Construite peu de temps après Maple Wood elle en a subi l'influence. Le style Second Empire se distingue par son toit dit "à la Mansart" soit un toit sur quatre eaux, formé d'une pente supérieure, appelé terrasson, et d'une pente inférieure, appelé brisis. Ce toit permit d'utiliser les combles en plus des deux étages. Son plan est très classique, entrée principale centrale avec fenêtres jumelles à guillotine de chaque côté sur un volume rectangulaire. La tour centrale, au-dessus de la véranda s'élève sur deux étages. Elle est coiffée d'un toit en pavillon surmonté d'une terrasse gardée par une crête de fer forgé. Les pères y avaient ajouté une croix qui y trône toujours.

Elle nous présente en façade une longue galerie couverte qui se prolonge sur son côté nord en formant un cercle. Une balustrade aux délicats barreaux de bois ouvragés ferme la véranda ainsi que les marches de l'escalier qui mène au porche situé sous la tour. Les poteaux qui supportent la véranda sont aussi de bois tourné ainsi que le délicat lambrequin de dentelle qui coure sous la véranda. Ces galeries étaient des incontournables dans la foulée du courant pittoresque de l'époque. Les beaux soirs, les gens aimaient se bercer "en veillant su le perron".

D'après la propriétaire, la maison, à charpente de bois avait d'abord été lambrissée de déclin de cèdre. Ce sont les pères qui l'auraient fait recouvrir de briques (données) pour remplacer les parements détériorés.

Les brisis du toit sont percés de lucarnes couronnées de frontons et même les brisis de la tour offrent des toutes petites fenêtres triangulaires. Toutes les fenêtres à guillotine d'origine avaient deux carreaux par panneaux 2/2.

Le brisis du toit est maintenant recouvert de bardeaux de cèdre. À l'origine il devait probablement être couvert de feuilles de tôle galvanisée puisque c'était très populaire à cette époque comme sur la maison Lefebvre. C'était aussi considéré comme une protection contre les incendies. D'après madame Fontaine, on peut encore en voir en dessous. Un étage a été ajouté dans sa partie arrière laquelle se déguise aussi en mansarde. La maison a encore très belle allure. Félicitations à Mme Fontaine qui travaille vaillamment à sa conservation.

Ses principales caractéristiques :

- 1- Toits "à la Mansart".
- 2- Grande véranda décorée de bois ouvragé.
- 3- Entrée principale vitrée avec baies latérales et imposte vitrée.
- 4- Tour avec toit en pavillon surmonté d'une crête de fer.
- 5- Fenêtres à guillotine et voussoirs de briques en arc surbaissé.
- 6- Fenêtres de devanture jumelées.



Cercle de Fermières Waterloo	Des liens D'APPARTENANCE tissés serrés  1981 - 2016 
-------------------------------------	---



Mai 2016 est un mois marquant puisque c'est la 35^{ème} année de fondation du Cercle de Waterloo. Il est une source d'inspiration, d'acquisition de nouvelles connaissances et surtout d'un partage patrimonial. Un héritage à laisser gratuitement à celles qui se joignent au Cercle.

À l'église St-Bernardin, le 29 mai, dès 14 h,
se tiendra une représentation de 4 saynètes relatant des sujets comme :
une scène historique, le tablier,
un chant adapté
« Chez nos Fermières »,
un Hip Hop.

À la salle Lussier, une **expo-vente de produits artisanaux** aura lieu les 28 et 29 mai de 10 h à 16 h.
Prix de présence faits main par les artisanes du Cercle
Des billets sont en vente au prix de 3,00\$. Service d'une collation.

Quand, au fil des ans, nous posons des actions qui rehaussent notre qualité de vie, celles-ci marquent notre histoire à jamais.

Angèle Arès, Présidente,
450.522.7773
Communication au Cercle de Fermières de Waterloo



Dans le cadre du renouvellement de la Politique familiale et des aînés, le comité consultatif a besoin de vous. En effet, le comité, formé de citoyens, se rencontre depuis plusieurs mois déjà afin d'identifier les enjeux qui ressortent dans notre municipalité.

De nos discussions, quatre thèmes ont été retenus afin de récolter vos idées :

1. La qualité de vie
2. Les saines habitudes de vie
3. La Culture, les loisirs et l'éducation
4. L'identité communautaire

**Vous habitez à Waterloo et avez entre 8 et 100 ans ?
Nous voulons connaître votre avis !**

Un Forum citoyen est donc prévu le 7 mai prochain de 9 h à 12 h à la salle 101 de la Paroisse St-Bernardin (5005 rue Foster à Waterloo).

CONSULTATION JEUNESSE:

**Une activité spéciale de consultation pour les 8-12 ans est prévue.
Les ados, on veut vous entendre aussi !**

SERVICE DE GARDE DISPONIBLE (MERCI DE RÉSERVER)

DÉJEUNER CONTINENTAL OFFERT

**Inscription obligatoire auprès de Céline Vary, Ville de Waterloo
avant le 4 mai 2016**

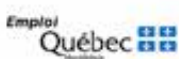
Cvary@ville.waterloo.qc.ca ou 450 529-2282 poste: 222



5383, rue Foster, local 1
Waterloo (Québec)
J0E 2N0



Cette activité est rendue possible grâce à la participation financière de :
This project is possible thanks to the financial support of:



**TROUVER UN EMPLOI
RAPIDEMENT !
FIND A JOB QUICKLY!**



Le raccourci vers l'emploi

450 539-2300

oboulo.ca

waterloo@oboulo.ca

www.facebook.com/emploisoboulo

YEUX QUI PIQUENT, NEZ QUI GRATTE... ET SI C'ÉTAIT UNE ALLERGIE SAISONNIÈRE ?



Dr^e Valérie Morissette,
chiropraticienne, D.C.
www.chiodelamontagne.com

Chaque année, le printemps est synonyme de nez qui coule et de démangeaisons pour les nombreux allergiques, dont le nombre augmente constamment. Comment reconnaître ces allergies et surtout, comment les éviter ?

L'allergie saisonnière : en recrudescence



Le nombre de cas d'allergies saisonnières a augmenté de façon considérable au cours des 20 dernières années. Au Canada, 1 habitant sur 4 en souffre.

Rhinite, conjonctivite, l'allergie peut prendre bien des visages et avoir plusieurs causes dont la pollution et les changements climatiques (hausse des températures et du taux d'humidité) ayant pour effet d'augmenter la concentration de pollens dans l'air que nous respirons.

Le pollen : qu'est-ce-que c'est ?

Une allergie correspond à une réaction excessive du système immunitaire face à des protéines entrant en contact avec les muqueuses respiratoires et oculaires. Ces protéines sont considérées, à tort, comme dangereuses par l'organisme. Tout au long de l'année, les acariens, présents dans la poussière et les tissus des maisons, et les protéines animales (poils de chats, chiens, etc...) sont les ennemis des grands allergiques.

À la fin de l'été le pollen de l'**herbe à poux** serait responsable de près de 75 % des allergies saisonnières et représente l'une des principales causes de la rhinite allergique (rhume des foins).

Les symptômes

Les symptômes de l'allergie saisonnière sont typiquement ceux d'une rhinite. Ils se traduisent par des éternuements à répétition (jusqu'à dix fois de suite), des maux de gorge et un écoulement nasal. Le rhume des foins apparaît régulièrement à la même période de l'année, il est donc facile de le différencier de l'allergie chronique (acariens, aliments, poils...).

La nuit, en période de crise, les personnes qui en sont atteintes dorment mal faute de

pouvoir respirer correctement. La journée, elles sont fatiguées, faute d'un sommeil suffisant. A la différence d'une allergie classique, les symptômes d'une conjonctivite, comme les paupières gonflées et une sensation de picotement au niveau des yeux, peuvent aussi apparaître. L'aggravation subite des symptômes peut entraîner une inflammation plus ou moins grave des voies respiratoires. Cela se traduit par des difficultés à respirer, une toux ou des sifflements et évoluer vers une forme d'asthme.

Précautions particulières

Les symptômes persisteront aussi longtemps que durera l'exposition à l'allergène. Aussi, il est important d'identifier l'allergène responsable et de **prendre ses distances avec lui si possible. À défaut, des mesures particulières doivent être prises.** Le pollen se glisse facilement dans les cheveux, les poils et les vêtements, il est donc primordial de se doucher et de changer de vêtements très fréquemment. **Lavez-vous les mains** 3 à 4 fois par jour pour éviter de déposer du pollen près de vos yeux ou de votre nez. En période de pollinisation, pensez également à aérer votre chambre tard le soir et faites sécher vos draps à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur. Optez pour l'utilisation de climatiseurs s'il fait chaud pour éviter d'ouvrir vos fenêtres en journée.

Soulager les symptômes

Pour soulager les désagréments occasionnés par l'allergie saisonnière, des solutions existent. Le recours à l'automédication peut être justifié avec l'habitude. Le rinçage des voies nasales à l'eau salée et les corticoïdes locaux, ont une action anti-inflammatoire puissante et agissent notamment sur l'obstruction nasale. La prise d'antihistaminiques (Reactine, Claritin et Aeries) est également recommandée : en vente libre dans les pharmacies, ils bloquent la production d'histamine, la substance qui provoque les symptômes d'allergies. En cas de doute, ou si les symptômes sont intenses ou persistent, il vaut mieux en référer directement à votre médecin.

Mesures préventives en promenade

L'éviction du pollen de l'air étant impossible, il faut prendre un certain nombre de mesures préventives.

Préférez ainsi l'après-midi pour les longues promenades, durant lesquelles vous porterez des lunettes de soleil. Evitez les journées venteuses, et privilégiez plutôt les éclaircies : il n'y a pas de pollen dans l'air lorsqu'il pleut.

Les bouleaux, les frênes, les érables, les peupliers et les chênes sont ceux parmi les arbres qui produisent le plus de pollen. Evitez-les autant que possible. Préférez les pelouses tondues à ras. Avant de partir en promenade, informez-vous de l'activité des pollens dans votre région auprès de Météomédia.



Lyn
Ouellet

PHOTOS SOUVENIRS

Le 13 avril dernier, les joueurs de Badminton actuels et anciens ont tenu à souligner les 25 années de Monsieur Alain Vallières à titre de responsable de ce sport à Waterloo.

Dans les années soixante, Jeannot St-Louis, alors professeur d'éducation physique, propose à ses compagnons de tennis d'utiliser le gymnase de l'école Saint Bernardin pour y jouer au Badminton. Diane Gosselin, Grégoire Saint-Jean, Shirley Chapman, Jacques Kamu Lussier entre autres, répondent à sa proposition. C'est ainsi que le Badminton organisé voit le jour à Waterloo.

Avec la construction de la polyvalente Wilfrid Léger, la ville de Waterloo en fait un sport reconnu de son programme de loisirs. C'est Grégoire Saint-Jean qui agit à titre de premier responsable de cette activité. C'est là qu'Alain Vallières a débuté comme joueur en 1985. Le Badminton se pratiquait alors sur trois soirs : les lundis, mercredis et vendredis.

Suite au départ de Monsieur Saint-Jean en 1990, Alain se voit offrir par la ville, le poste de responsable du Badminton. Cette opportunité lui a permis de nous faire vivre plusieurs moments mémorables. Il a toujours favorisé l'inclusion de tous, et ce, indépendamment du calibre, du sexe



ALAIN VALLIÈRES ET LE BADMINTON À WATERLOO, 25 ANS DÉJÀ !!!

ou de l'âge des joueurs.

Il y a moins de femmes que d'hommes qui pratiquent ce sport. Shirley Chapman en a longtemps été la doyenne, mais c'est France Gaucher qui est la championne de l'amortie croisée toute catégorie.

Pour cette fin de session spéciale, nous avons porté un toast à la santé d'Alain, avec dans nos verres des bulles du poiré de l'école du 3e Rang de Saint Joachim de Shefford. Un produit fin de notre terroir pour célébrer la finesse de notre gentil organisateur waterlois.

Merci Alain ♥ Par Gilles Lapierre





Les Jardins du Roy



PRODUITS & SERVICES OFFERTS

Fleurs vivaces & annuelles
Arbres & Arbustes
Plants de légumes pour potager
Terre & compost
Paillis & pierre
Engrais & semence à gazon



Paysagement et terrassement
Installation de haie de cèdre & tourbe
Pommes et carottes à chevreuil.
Sapins de Noël
Vente de viande naturelle
Forfait de viande économique

VENTE DE VIANDE

• Boeuf • Poulet • Porc • Agneau • Cheval



(100% naturelle provenant d'éleveur du Québec)



6440 rue Foster, Waterloo Qc • 450 539-5230 ou 450 525-0023

NOUVELLE ADMINISTRATION



SERVICE DE TRAITEUR

*Venez découvrir
notre délicieux menu!*

• DÉJEUNER • MENU DU JOUR
• PASTA BAR • CÔTES LEVÉES

HORAIRE

Lundi au mercredi	6h00 à 14h00
Jeudi	6h00 à 20h00
Vendredi & samedi	6h00 à 22h00
Dimanche	8h00 à 15h00

645 Principale St-Joachim Shefford
450 539-1010