







Mireille L. Labrecque

savez probablement que j'ai travaillé dans le domaine de l'enseignement où j'ai été heureuse comme un poisson dans l'eau. J'ai eu le privilège d'enseigner à des adultes, à des adolescents, et plus particulièrement, à des jeunes du primaire. Ces occasions m'ont été présentées une à une sur un plateau d'argent. Merci la Vie! Après une première retraite en 2004, une autre offre m'a été faite, acceptée tout de go. Aujourd'hui, je constate que je viens de passer dix autres belles années dans une école, à temps très partiel toutefois. J'y serais encore, mais un jour, il faut bien tirer sa révérence.

Un travail tellement enrichissant! Aider à apprendre tout en apprenant soi-même! Pourtant, plus jeune, je ne me voyais nullement dans le domaine de l'éducation. J'aimais trop bouger, parler, rire et faire rire... C'est d'ailleurs ce que j'ai voulu servir à mes élèves... Qui a dit qu'apprendre devait être ennuyant?

Ces murs d'école, j'en ai aimé jusqu'à l'odeur! En commençant par celle du couvent des religieuses de mon primaire. Ah! L'odeur de la section des sœurs interdite aux élèves. Blessée sur la cour de récréation, un jour, j'ai eu la chance de l'entrevoir. Une religieuse me fait traverser la salle de récréation, les deux salles de piano, puis, on longe un corridor d'une froideur telle qu'une gélatine pourrait y prendre! Cette atmosphère glaciale amplifie ma douleur au genou. Sournoisement, une senteur caractéristique vient chatouiller mon nez et me distrait



LA LEÇON DE SEPTEMBRE : **CULTIVER LES ODEURS**

de mon mal. Alors, s'emballe mon imagination... Serait-ce cela l'odeur de sainteté dont parlent les grands? Mais nous arrivons à l'instant à la porte d'une cuisine immaculée, réchauffée par un four dans lequel cuit un mets odorant. La religieuse cuisinière-infirmière m'offre une galette réconfortante tout en sortant d'une armoire une bouteille d'alcool à friction avec lequel elle désinfecte ma plaie. Grrr... Je mords dans ma galette.

En 9e année, lors d'une occasion spéciale, j'emprunte le même corridor froid et j'hume les parfums de la cuisine invitante pour me rendre à la chapelle habituellement réservée aux religieuses. Un endroit tout simple, exigu même, dont les murs sont imprégnés de l'odeur de l'encens qui brûle. J'ai l'impression de goûter à la plénitude, à la paix. Exaltée? Rêveuse? Énormément! Et je le resterai tant que mon odorat fonctionnera! Tant de souvenirs y sont associés!

L'odeur des cahiers neufs de septembre, de l'encrier dans lequel je trempais ma plume, celle de ce couvent dirigé par des religieuses très avant-gardistes qui m'ont enseigné le français par la méthode dynamique... C'est dans ce couvent que je suis montée sur les planches pour la première fois en 3e année, avec un énorme chat, tellement gras que je l'ai échappé sur la scène. Ce soir-là, la Mère Michelle que je personnifiais a vraiment perdu son chat et le Père Lustucru a dû la consoler pour de vrai! Dans ce o des Jeunes N

l'odeur du formol dans lequel avait séjourné une grenouille disséquée par la religieuse enseignante des 9e année. J'ai reçu mes premiers cours de cuisine, j'ai appris à respecter la nature, la forêt, les montagnes, à en respirer les arômes. Celles enivrantes du Mont Orford que l'on escaladait à chaque fin d'année avec les religieuses en robe longue et noire sous le soleil de fin juin. C'était la récompense rêvée!

En dixième année, j'ai choisi de faire quatre années de pensionnat. Là également, j'ai humé des odeurs familières de bonne cuisine, d'encens et de verdure. Celle du local où on imprimait nos textes à l'alcool sur des appareils à gélatine alimentait abondamment mes rêveries. savez les stencils mauves... J'en ai rempli des pages dans lesquelles mon cheval débordant d'imagination courait et sautait librement parmi les nombreux mots du dictionnaire de l'époque. Lui et moi, dévorions les règles de la grammaire afin de les mettre à notre service. J'ai même trouvé agréables les odeurs du réfectoire, du parloir toujours fraîchement astiqué, du dortoir et même celles du lavoir où j'ai respiré ma première et dernière cigarette! Je pourrais poursuivre longuement cette randonnée...

Grâce à ce clin d'œil à mon odorat, je vous ai fait voyager allègrement sur le chemin de quelques écoles de mon enfance, de mon adolescence et de ma vie d'adulte. À vous d'entreprendre votre voyage olfactif personnel! Pour faciliter votre départ, je vous laisse à l'odeur du pain chaud, d'une feuille de basilic pourpré ou d'une journée en forêt après la pluie... Elles vous chatouillent les narines...

Allez! Humez! Et passez un merveilleux mois de septembre!



EUNIPAIX
€ 450 539-2747€ 450 539-4903
4551, rue Foster Waterloo (Québec) J0E 2N0

uns ce couvent, j'ai fait partie nes Naturalistes, j'ai senti	J0E 2N0
Associez-vous à vot	re 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)
Nom:
Adresse:
Tél. :

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

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@journalpanorama.com

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Canada • ISSN 1708 - 4105

PROCHAINES PARUTIONS: 5 OCTOBRE 2016, 2 NOVEMBRE 2016

Revitalisation du centre-ville

Quelques nouveautés de l'été 2016

Saison des fleurs

Le début de la saison estivale 2016 était le moment idéal pour agrémenter le centre-ville de nouvelles fleurs, nouveaux pots à fleurs et du même coup, de nouvelles odeurs!

Nouveaux pots de fleurs au centre-ville

Depuis quelques années, des jardinières sont installées sur le côté est de la rue Foster, sur les lampadaires municipaux. Toutefois, le côté ouest de la rue est bordé de poteaux d'Hydro-Québec, et donc, impossible d'y accrocher des jardinières. Cette année, 50 nouveaux pots à fleurs ont été acquis afin d'embellir le centre-ville de Waterloo, de part et d'autre de la rue Foster. Attaché à la base des poteaux d'Hydro-Québec, ses pots à fleurs ont changé le paysage du centre-ville sans pour autant restreindre l'espace dédié au trottoir. Ces pots noirs sont dans le même thème que les gros pots à la Place du Centenaire.

Nouvelles fleurs à l'entrée du centre-ville

Dans la même lignée, un nouveau bac à fleurs a été ajouté à l'entrée nord du centre-ville au coin des rues Allen et Foster. Le bac de béton a été peinturé noir, et les rambardes ont été rafraîchies.

Nouvelle signalisation

Concept global de signalisation et identification des parcs

Le concept global de signalisation de la Ville de Waterloo a été développé en 2015-2016 dans l'optique de mieux diriger les visiteurs et les citoyens de Waterloo. Avec une touche moderne, les nouveaux panneaux de signalisation indiquent les endroits clés de la ville ainsi que son centre-ville. De plus, les parcs sont à présent identifiés en plus d'indiquer les usages du parc (s'il y a du wi-fi, des jeux, de l'eau, etc.)

Panneau clignotant «priorité-piétons»

De nouveaux panneaux « priorité-piétons » ont également vu le jour au centre-ville de Waterloo. Afin d'assurer la sécurité, ceux-ci sont installés aux endroits stratégiques du centre-ville. Les usagers peuvent activer le clignotant lumineux sur demande, et ceux-ci sont activés par énergie solaire.

Nouveaux supports à vélo - thématique vélo

De nouveaux supports à vélo assez uniques ont été acquis par la Ville de Waterloo afin de mettre en valeur notre thématique Carrefour vélo du projet Cœur Villageois des Cantons-de-l'Est. En lien avec ce projet, la Ville a voulu bonifier ces installations en offrant des supports à vélo de haute qualité aux utilisateurs. Audacieuse et soucieuse de ses citoyens et ses touristes, elle a fait l'acquisition d'une vingtaine de supports à vélo assez originaux. Les utilisateurs pourront y déposer leurs vélos sur les deux côtés de la structure sans abîmer leurs vélos.

Lampadaires rafraîchis

Les lampadaires du centre-ville ont été rafraîchis par une nouvelle peinture noire. Autrefois vert forêt, les lampadaires de style « colonial » s'agencent mieux avec nos pots à fleurs et l'ambiance du centre-ville. De plus, l'éclairage a été modernisé et le centre-ville est maintenant éclairé au DEL.

Deux nouvelles vitrines vacantes aménagées

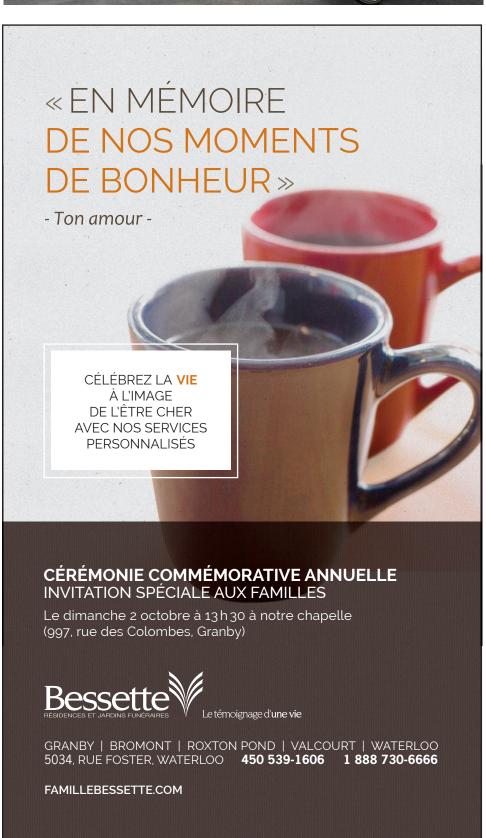
Situé dans le même bâtiment que le nouveau restaurant L'Entre-Mets, nous vous proposons deux nouveaux aménagements de vitrines vacantes: « Le Placard » une vitrine vacante aménagée en boutique de vêtements pour femmes de style safari chic et « Dans les petits pots » une vitrine aménagée offrant diverses possibilités. Un énorme MERCI à Valérie Arseneau et Martin Bouchard pour votre temps et investissement dans les projets d'aménagement de vitrines vacantes

Stéphanie Morin
Coordonnatrice Rue principale
450 539-2282 poste 229
s.morin@ville.waterloo.qc.ca
www.centrevillewatreloo.com









UN SYMPOSIUM QUI PLAÎT BEAUCOUP **AUX ARTISTES**

par : Jonathan Archambault

Bien qu'il soit relativement jeune lorsqu'on compare à d'autres événements de son genre avec seulement dix éditions à son actif, le Symposium de Waterloo s'est rapidement frayé une place de choix dans le cœur de nombreux artistes-peintres provenant des quatre coins du Québec. Plusieurs s'assurent de placer l'événement waterlois au haut de leur liste de symposiums auxquels ils veulent participer au cours de l'année.

C'est notamment le cas de l'artiste-peintre Diane Rossignol qui, après plusieurs années d'absence, a décidé de participer à nouveau à ce symposium qu'elle affectionne particulièrement. «*l'avais réellement aimé mon expérience quand j'y avais participé*. Donc, quand j'ai vu que les dates du symposium concordaient avec mes disponibilités. Je me suis inscrite et j'étais très contente de revenir faire mon tour à Waterloo», a fait valoir celle qui a reçu une mention spéciale lors du dernier symposium qui s'est déroulé les 6 et 7 août.

Pour sa part, l'artiste-peintre Georgia Lemoine ne tarissait pas d'éloges à l'égard de l'événement. «Je fais chaque année plusieurs symposiums et celui de Waterloo est mon préféré. Les gens sont vraiment gentils, le site est magnifique et l'organisation est bien structurée », a souligné celle qui a obtenu le premier prix du jury.

Une première participation mémorable

Si ces dernières étaient déjà charmées par le symposium, d'autres ont eu l'occasion de découvrir la gentillesse des visiteurs, la beauté du site et le professionnalisme du comité organisateur lors de leur première participation. C'était le cas pour l'artiste Denis Beaudet. Une décision qu'il ne regrettait pas du tout puisqu'il s'est fait le deuxième prix du jury en plus d'être élu le coup du cœur du public. «J'avais entendu des bons commentaires sur Waterloo par d'autres artistes et j'ai décidé d'y participer. Ce fut une très belle fin de semaine puisque j'ai rencontré des gens accueillants et intéressés et je repars avec des prix. Finalement, ça a été un bon coup de venir à Waterloo».

Pour leurs parts, les artistes-peintres Gabriel Lavoie et Yolande Amyot sont repartis respectivement avec le troisième prix et une mention d'honneur.





Tous les gagnants : De gauche à droite : Denis Beaudet, Georgia Lemoine, Gabriel Lavoie et Cécile Hamel, présidente des Peintres Unis de Waterloo.



Mention d'honneur: Cécile Hamel, présidente des Peintres Unis de Waterloo, Diane Rossignol et Yolande Amyot.



1er prix du jury: Georgia Lemoine



2º prix du jury et coup de cœur du public : Denis Beaudet



3º prix du jury: Gabriel Lavoie



Mentions d'honneur: Diane Rossignol et Yolande Amyot

LA POLITIQUE SUR LES LOISIRS

La *Politique sur les loisirs* détermine le cadre pour l'octroi d'un soutien financier aux Sheffordois qui participent à certaines des activités de loisirs offertes par les Villes de Granby, Waterloo et Bromont ainsi que par des centres accrédités. Tout en définissant les mesures visant à assurer aux citoyens la disponibilité de loisirs et leur accessibilité au coût le plus raisonnable possible, la *Politique sur les loisirs* intègre également une préoccupation d'équité dans le versement de ce soutien financier.

La *Politique sur les loisirs* circonscrit les activités pour lesquelles une aide financière peut être accordée ainsi que les montants pouvant être remboursés.

Résumé des activités et remboursements admissibles :

Organismes	Remboursement
Granby	100% des frais supplémentaires assumés par le citoyen du fait qu'il n'est pas résident de Granby. Les activités admissibles au remboursement sont les activités de loisirs offertes par la <i>division aquatique</i> , <i>Granby Multi-Sports</i> et <i>Vie culturelle</i> . Les activités offertes dans la section « Vie communautaire» ne sont pas sujettes à des remboursements. Voir autres exclusions.
Waterloo	50% du coût de l'activité. Ce remboursement ne s'applique qu'aux activités de glace (hockey AHMW et patinage artistique CPAW), au soccer extérieur et aux camps de jour. Voir exclusions.
Bromont	100% des frais supplémentaires assumés par le <i>citoyen</i> du fait qu'il n'est pas résident de Bromont. Voir exclusions.
Centre accrédité	50% du coût de l'activité de loisirs. Le citoyen a la responsabilité de s'informer auprès du centre accrédité si l'activité à laquelle il s'inscrit est admissible au remboursement en vertu de la présente politique. Voir exclusions.

L'aide financière est octroyée annuellement jusqu'à concurrence de 250\$ par activité/ par personne et ce, jusqu'à un montant maximal de 1000\$ établi par famille.

Exclusions

Le soutien financier ne s'applique pas aux cas suivants :

- Activités publiées dans la programmation loisirs et culture de la Ville de Waterloo, puisque les prix à payer pour les activités sont les mêmes pour les résidents de Shefford (aucune surcharge pour les non-résidents).
- Activités publiées dans la section «Vie communautaire» du guide «Granby vous informe»
- Hockey sur glace à Granby
- Cours et activités dans les écoles, les compagnies, les organismes et les clubs privés (exemples : zoo de Granby, ski Bromont, golf, centres équestres, dek hockey, club d'athlétisme, etc.)

• Activités élites et de compétitions (exemples : club de natation de Granby, gymnastique élite, etc.)

- Hockey double et triple lettre
- Patinage élite
- Cours de sauveteur / maîtres-nageurs
- Cours privés et semi-privés
- Équipements, vêtements, livres, médailles, etc.
- Frais d'administration et d'inscription
- Frais et inscriptions pour des tournois
- Frais de repas et de collations

• Service de garde

- Sorties (offertes par certains camps de jour)
- Taxes

Remboursements

Pour obtenir le soutien financier, le formulaire de demande de remboursement doit obligatoirement être complété et soumis à la Municipalité, avec les documents requis, et ce avant le 31 décembre de l'année où l'activité a débuté. La demande de remboursement peut être effectuée directement en ligne, sur le site Internet de la Municipalité du Canton de Shefford au cantonshefford.qc.ca. La version PDF du formulaire peut également être téléchargée en ligne. Les formulaires papiers sont aussi disponibles à la réception de la Mairie du Canton de Shefford.

Chaque formulaire doit être accompagné, pour chacune des demandes, des documents suivants :

- le(s) reçu(s) d'inscription(s) incluant le nom du participant, le nom de l'activité, le lieu, la date et le coût de l'activité. Veuillez aussi vous assurer que l'adresse du participant soit inscrite sur le reçu et, si la demande est pour une activité d'un enfant d'âge mineur, que le nom des deux (2) parents soient inscrits;
- une preuve de résidence du participant (permis de conduire, compte de taxes, cartes officielles avec votre adresse à Shefford) pour un enfant, une copie du plus récent bulletin scolaire de l'enfant où figure l'adresse de l'enfant (pour les enfants qui ne fréquentent pas l'école, une photocopie d'une carte (ex : carte d'hôpital) ou un reçu de service de garde où figure l'adresse de l'enfant).

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

Madame Lyn Ouellet, coordonnatrice aux événements et aux loisirs Municipalité du Canton de Shefford T.: 450 539-2258, poste 239 C.: ouellet.lyn@cantonshefford.qc.ca

PROGRAMME POUR L'ACHAT DE COUCHES RÉUTILISABLES

Cette politique a pour objectif de diminuer la pression sur la matière ligneuse, de réduire la quantité de déchets enfouis, d'opter pour des processus de production et de mise en marché moins nocifs pour l'environnement.

Les familles peuvent avoir accès à la contribution, allant jusqu'à concurrence de 100 \$, en présentant une facture pour l'achat de couches réutilisables.

Qui peut bénéficier de ce remboursement?

L'enfant doit être âgé de moins de six (6) mois pour pouvoir bénéficier de l'aide financière.

Comment profiter de ce remboursement?

- Acheter un ensemble de couches réutilisables (minimum de 18 couches);
- Présenter à la municipalité la facture originale pour l'ensemble de couches réutilisables, ainsi que la preuve de naissance et de résidence à Shefford de l'enfant concerné.

Événement et loisirs





Le nouveau dépliant des événements et activités de loisirs vous sera distribué par courrier au début du mois de septembre.

La programmation est aussi disponible sur le site Internet de la Municipalité (cantonshefford.qc.ca) sous l'onglet «ÉVÉNEMENTS», dans les prochains bulletins municipaux et infolettres.

Découvrez les nouveautés!

INSCRIPTIONS

Mardi 13 septembre 2016 16 h à 18 h 30 à la Mairie Aucune inscription à l'avance

Paiement en argent comptant ou par chèque



BINGO! 50 ans et plus!

Mardi 27 septembre 13 h

Mairie, 245 chemin Picard, Shefford



Pour **B**ien **I**nformer **N**os **G**ens de façon **O**riginale sur les services offerts pour les aînés et surtout apprendre en s'amusant!

C'est ce que la Municipalité du Canton de Shefford vous offre **dans le cadre de la journée internationale des aînés.** Nous voulons vous faire **B**ouger, vous **I**mpliquer, vous **N**ourrir de renseignements, vous **G**uider et vous **O**utiller.

Réservez rapidement, les places sont limitées.Des petits prix seront remis aux gagnants.

Réservation: Lyn Ouellet, 450 539-2258, poste 239



INVITATION AU PREMIER MARCHÉ PUBLIC DU VILLAGE DE WARDEN

QUAND : Le 10 septembre de 9 h à 12 h

LIEU : RELAIS MC LAUGHLIN (Site public et entrée de la piste cyclable situé à côté du 209 rue Principale Warden).

VENTE DE PRODUITS LOCAUX (agroalimentaire et artisanat)

ACTIVITÉ : Promenades en calèche avec un circuit patrimonial de Warden et visite du petit musée de Paul Sicard

POUR INFORMATION: Normande Hébert: 450 539-3749



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







M. Alain Desrosiers et M. Yvan Savaria, président et vice-président du conseil de la Fabrique de St-Joachim, ont reçu un don de 1000 \$ du Conseil 2077 des Chevaliers de Colomb de Waterloo pour le soutien à la paroisse.

MERCI au Grand Chevalier M. Steve Sullivan et son équipe.



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

TouskisRAM: une deuxième édition réussie malgré la pluie

par : Jonathan Archambault



La deuxième édition de l'événement TouskisRAM, qui s'est déroulé les 23 et 24 juillet derniers à la plage municipale, s'est révélée être une belle réussite et cela en dépit des caprices de Dame Nature qui a joué les trouble-fêtes lors de la première journée de compétitions.

Alors que la course de rabaska de l'Association des coureurs de rabaska du Québec et celle de canot C2 de l'Association des coureurs de canot du Québec offraient un excellent spectacle aux personnes présentes, une cellule orageuse a forcé les organisateurs à mettre fin prématurément aux activités à la mi-course. L'équipe Desjardins de Waterloo occupait à ce moment-là la cinquième position. L'équipe de Hockey Lemay de Shawinigan était alors en tête.

Heureusement, le soleil brillait de tous ses feux lors de la présentation de la Finale régionale des Jeux du Québec qui s'est déroulée le dimanche 24 juillet. Plusieurs athlètes de la région se sont démarqués lors de cette régate. Ce fut notamment le cas d'Émile Veillette qui a décroché la médaille de bronze en U15 masculin et obtenu une médaille d'or en U15 double avec son équipier Victor Brunelle. Pour sa part, Naomie Raymond a mis la main sur une médaille de bronze en U15 féminin.

Un des plus beaux moments de cette deuxième édition fut sans contredit la présence des athlètes Gabby Smith et Julia Vander Hoeven lors de la remise des médailles. Les deux rameuses étaient d'ailleurs de passage dans la région afin de peaufiner leur préparation pour les championnats du monde d'aviron





Tél.: 450 539-1712 Cell.: 450 777-8792 Fax: 450 539-1621 Patrice Laramée Inc. Mini excavation

- Terrassement Drainage
- Déneigement Transport en vrac

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



Cure de rajeunissement pour les 25 ans de l'Estriade

par : Jonathan Archambault

Important fleuron de la région de la Haute-Yamaska, la piste multifonction l'Estriade a subi une importante cure de rajeunissement au cours des derniers mois. Ces travaux de réhabilitation du tronçon de 21 kilomètres qui relie Granby à Waterloo ont nécessité des investissements de 1 264 000\$.

D'ailleurs, le ministère de Développement économique Canada pour les régions du Québec a annoncé, le mardi 23 août, une aide financière non remboursable de 369 643\$ par le biais de son Programme d'infrastructure communautaire du Canada 150 dans ce projet. Le reste de la facture a été acquitté pour le moment par la Corporation d'Aménagement Réseau Touristique de la Haute-Yamaska (C.A.R.T.H.Y) et la MRC de la Haute-Yamaska.

Les travaux, réalisés entre juillet et novembre 2015, comprenaient le drainage de l'ensemble du tracé, la reconstruction d'une zone de 200 mètres, l'installation de nouveaux panneaux de signalisation et le marquage de la piste.

Cette réhabilitation de ce tronçon de l'Estriade permettra d'offrir à nouveau une surface de qualité et cyclable aux nombreuses personnes qui l'empruntent chaque année pour y pratiquer leur sport favori. Elle est d'ailleurs le deuxième attrait touristique par excellence de la région après le Jardin zoologique avec plus de 400 000 usagers et des retombées économiques de près de 3,7 millions.





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

Démarreur à distance

• Installation radio d'auto

· Possibilité d'installation

• Système d'alarme

Antivol

- SPÉCIALITÉS :
- Vente et installation pare-brise
- Réparation pare-brise
- Vitre de tracteur
- Rembourrage de siège
- de tracteur
- Attelage pour remorque Réclamation d'assurance

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

8 NORRIS WATERLOO, Qc J0E 2N0



DÉBOSSELAGE **PEINTURE**

ANDRE 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



Virginie Fortin

Après une pause estivale, me revoilà derrière mon ordinateur pour de nouvelles chroniques. Sans avoir de sujet précis en tête, je me suis mise à faire un retour sur mon été et je me rends compte que, même si c'est cliché de le dire, je ne l'ai pas vu passer.

Déjà septembre qui s'installe, l'avezvous vu arriver?

Je dois donner raison à mes parents, plus on vieillit, plus le temps passe vite! Il semble y avoir moins de journées à mes semaines qu'il y a 5 ans et ça me terrifie un peu. J'entame un retour aux études depuis août et ça semblait pourtant si lointain en mai. Que s'est-il passé entre les deux? Je n'ai pas chômé ces huit dernières semaines avec le boulot alors je n'ai pas eu le temps de trouver le temps long! Heureusement, j'ai un milieu de travail très agréable, je n'ai pas à me plaindre. J'aime ce que je fais, ça fait toute la différence!

Sous les savants conseils de mes parents, j'ai toujours essayé de profiter de la vie au maximum. Je suis quand même heureuse de leur avoir fait confiance sur ces mots parce que, on va se le dire,

DÉJÀ SEPTEMBRE?

on n'a pas toujours envie d'écouter les adultes quand on est jeune (ça vous dit quelque chose?) Malgré tout j'ai toujours gardé cette vérité en tête et, après avoir été essoufflée en courant derrière les semaines qui défilaient, c'est maintenant qu'elle prend tout son sens!

Il y a cette vague d'enthousiasme que j'adore pendant l'été. Celle où la grande majorité des gens se démènent pour trouver des activités, voir des amis, sortir de chez soi en gardant en tête que le beau temps viendra à terme. On saute sur les occasions pour en profiter au maximum! Ça me rappelle l'adrénaline en voyage où on fait des miracles pour condenser le plus d'expériences possibles en 24h. Un voyage d'aventure, ce n'est pas supposé être reposant. Ressourçant oui, mais pas reposant! Dans certains cas, on est ouvert à toute éventualité, on surpasse nos limites et on accepte chaque opportunité. La spontanéité est au sommet!

De retour à la routine, ce n'est pas facile de garder cette attitude. Il n'est pas tentant d'embarquer sur son vélo pour faire le tour du lac alors qu'on a une montagne de vaisselle à faire. C'est la réalité. Le quotidien est peu propice aux éclats et à l'originalité, il faut forcer les choses. Ça, ce sont des remarques d'une fille qui vient d'entrer dans le monde des adultes, j'ose à peine imaginer la réalité dans les années futures!

Je vois de plus en plus qu'il est facile de tomber dans la monotonie et que les aventures ne se présentent pas nécessairement à notre porte. Au moins, je sais que je devrai toujours donner un second effort pour rendre mon quotidien stimulant. J'en suis responsable et ça ne se fera pas tout seul! La semaine suivante on ne se rappelle pas de la soirée devant la télévision, mais on repense à notre longue marche pour aller déguster une bonne crème glacée! On oublie ce printemps de travail, mais on n'oubliera certainement pas la fois où on est parti explorer la forêt tropicale. J'ai encore beaucoup à apprendre de la vie, ça c'est évident, mais je crois que j'ai une bonne piste en pensant qu'on regrette plus les choses qu'on n'a pas faites que celles qu'on a faites!

Il ne faut pas non plus hésiter à provoquer les choses. Le moment parfait pour faire une activité ou un voyage n'existe pas. En attendant le moment le plus favorable on finit par passer à côté. Il y aura toujours des contraintes en chemin, mais, à

la fin, on oubliera totalement toutes les complications logistiques et nous serons entièrement satisfaits de l'avoir fait. Tout peut s'arranger et, de toute façon, ce n'est pas ce dont vous vous souviendrez!

C'est avec cette fameuse adrénaline de voyage que j'ai tenté d'aborder mon été. Entre tous mes quarts de travail j'ai tenté de joindre le plus d'activités possibles malgré la fatigue en défiant le rationalisme! Je ne sais pas pourquoi, j'ai toujours été plus efficace avec un horaire chargé, car je sais que le temps libre est précieux. J'ai tendance à faire autant, sinon plus, d'activités que si j'avais amplement de temps devant moi. Même si je n'ai pas pu faire tout ce que je désirais, je termine la saison des «vacances» avec la satisfaction d'avoir fait le plus que je pouvais et ça, c'est l'important!

J'espère que vous êtes satisfaits du bilan de votre été, Dame Nature a été très coopérative il n'y a pas de doute là-dessus. Je souhaite une belle rentrée scolaire à tous les étudiants qui, comme moi, retournent sur les bancs d'école!

Ps : Si vous avez envie de rendre votre été 2017 mémorable, les inscriptions avec *Québec Sans Frontières* sont en cours!

CERCLE DE FERMIÈRES



La rentrée 2016-2017

Riches d'une grande diversité, nous avons l'opportunité d'unir nos forces pour continuer vers l'avenir, dans les pas de nos pionnières.

Le Cercle de Fermières de Waterloo a longtemps été en avance de son temps, Il est maintenant à l'aube d'une nouvelle ère qui permettra aux membres de continuer d'avancer fièrement et de toujours acquérir de nouvelles connaissances, de partager leurs acquis.

Notre thème cette année :

« Les CFQ des liens d'apprentissage tissés serrés »

Notre mission est grande, avec l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille, ainsi que la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

En devenant membre au coût de 25,00\$, vous profitez :

- d'un abonnement au magazine Actuelle,
- des ateliers hebdomadaires du lundi en après-midi et, NOUVEAU CETTE ANNÉE, en soirée;
- d'une opportunité de transmettre votre savoir faire;
- d'une occasion pour créer de nouveaux liens d'amitié au sein du Cercle de Fermières

Je vous invite à venir rencontrer les membres à notre première rencontre mensuelle, mardi le 13 septembre à la salle Lussier (salle paroissiale no 1) dès 18 h 30.

C'est la rentrée officielle avec un programme d'activités renouvelé.

Bienvenue à toutes!

Pour des informations, contactez :

Marie-Ève Plouffe

Responsable des communications, Cercle de Fermières, Waterloo: 450 539-0738





Cécile Lachapelle thérapeute

J'espère que vous ayez passé un bel été et que la vie a été bonne pour vous tous. J'espère aussi que vous avez fait de belles rencontres et rencontré de ces gens qui font un plus dans la vie et qui apportent avec eux une amitié franche et sincère sans attente aucune.

Il arrive de ces évènements dans la vie où la peine est si grande qu'on a peine à réfléchir correctement. Il arrive de ces évènements dans la vie où l'on a besoin de gens autour de soi pour nous aider et nous supporter, de ces gens qui sont

LE TEMPS ARRANGE LES CHOSES...

là pour nous et qui n'attendent rien en retour. Il arrive de ces évènements dans la vie qui nous rendent vulnérables et fragiles. On devient alors dans un état de grande vulnérabilité. Les émotions sont à fleur de peau et on a l'impression que les larmes ne s'arrêteront pas.

Il arrive de ces évènements dans la vie qui déchirent le cœur et qui nous amènent dans une peine profonde qui donne l'impression qu'elle sera sans fin. La douleur devient alors si grande qu'elle semble prendre toute la place. Il arrive dans la vie des évènements sur lequels on n'a aucun pouvoir et qui causent une douleur que seul le temps peut effacer. Il arrive de ces évènements dans la vie qui nous changent à tout

La vie est ainsi faite qu'on peut rarement prévoir ce qui nous arrive. Dans les épreuves il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. Certaines gens seront là sans que l'on ait à le demander. D'autres, par contre seront plus hésitant de peur de déranger. Ils diront ne pas savoir quoi faire ou quoi dire. Certaines personnes se découvriront des talents naturels d'accompagnateurs et d'aidants. Dans les épreuves les personnes se découvrent souvent des ressources insoupçonnées.

Survivre à une épreuve peut prendre du

temps et il n'y a pas de limite de temps alloué. Il est bien de prendre le temps qu'il faut pour se guérir. Il est bien aussi d'en parler à des personnes qui sont prêtes à écouter et qui ne jugent pas. Se sentir jugé est néfaste pour une personne qui vit une épreuve, quelle que soit l'épreuve. De toute façon, qui sommes-nous pour juger?

Il arrive de ces évènements dans la vie aussi bouleversant soit-ils qui nous paralysent pour un temps et qui, à la longue, nous forcent à découvrir nos forces intérieures. Il arrive de ces évènements dans la vie qui laisseront un vide dans le cœur et que l'on devra apprendre à vivre avec.

Quand la technologie accélère tout, que deviennent nos valeurs?

demande Marie-Claire Goyette, auteure d'un livre sur les communications et le branding.



Ce guide du savoir-faire son branding est maintenant sur la liste des 5 livres les plus en demande selon la compilation LES LIBRAIRES.

Il est en 1ère position Pourquoi ne pas profiter de cette pause estivale pour reprendre le contrôle de vos valeurs, de vos cibles d'avancement de carrière et surtout la façon de vous Dé-MarKer.



GUIDE DE COMMUNICATION signé Marie-Claire Goyette pour rejoindre l'auteure www.gemcocom.com 450 775-2556

Mieux, offrez-le en cadeau!!! Plus efficace qu'une simple tape dans le dos.

Cours de théâtre pour les 6 à 13 ans

« La Relève de Sauvageau »

La Compagnie de Théâtre Sauvageau inc. de Waterloo offre un atelier de théâtre pour les jeunes âgés entre 6

et 13 ans et qui sera donné par Louise-Marie Dion.

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

Les cours sont offerts soit les mercredis (avec possibilité d'un groupe le jeudi lorsque celui du mercredi sera complet) de 15 h 30 à 17 h dans le gymnase de l'école l'Orée des Cantons, pavillon St-Bernardin de Waterloo. La session d'une durée de 12 semaines débutera le 21 septembre et se terminera le mercredi 7 décembre 2016 avec la présentation de la courte pièce.

Le coût est de **60**\$ pour les **12 cours**. Les inscriptions se font par téléphone au 450 539-3909 entre 9 h et 20 h du 6 au 16 septembre 2016. Faites vite, les places sont limitées!



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

Cours de musique

sur mesure et à votre portée...



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

Cours privés ou semi-privés

Pour qui? Pour tous!

Hélène Lavoie 450-539-4692

traversière.

lavoiedehelene@hotmail.com

Communautaire

CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin Chiropraticien, D.C. 450 539-4999

566, rue de la Cour Waterloo, Qc J0E 2N0

Espace Signature





Premiers Pas Waterloo. Premiers Pas c'est une main tendue pour nos familles!

Depuis maintenant 4 ans je suis accompagnatrice famille à Waterloo et région. Je côtoie les familles avec le souci de leur mieux être. J'ai la préoccupation de pouvoir les soutenir dans leur divers défis et les aider à répondre à leurs besoins surtout de base et de sécurité. Un parent est un cadre pour soutenir l'enfant et de l'aide est toujours bienvenue pour solidifier ce cadre. Premiers Pas Waterloo (PPW) est la continuité de mon travail et celui de toutes les personnes soutenant les familles.

« Par des jumelages entre une personne bénévole et une famille épuisée, dépassée, Premiers Pas apporte un soutien à domicile aux parents qui en expriment le besoin. » Il vise à favoriser le lien parent-enfant, en augmentant leur confiance, leurs aptitudes et leurs pratiques éducatives... »»

Il y a 3 ans, j'étais assise avec la directrice de Premiers Pas Québec (PPQ) en formation comme coordonnatrice PP. C'est peu dire, en novembre 2013, nous commencions à parler de ce projet que nous souhaitions implanter dans notre communauté. En juillet 2014, nous avions notre première cohorte de bénévoles composée de 5 merveilleuses personnes. En août 2014, nous avions notre conférence de Presse avec madame Micheline Lanctôt, la porte-parole de PP et avions notre premier jumelage. D'ailleurs, madame Lanctôt depuis janvier 2016 fait la promotion de PP dans les médias; un article dans Naître et grandir, Le coup de pouce, La Semaine. Aussi, elle est passée à RDI Week-end et Entrée Principale. Nous fêtons les 2 ans de PPW, nous avons donc offert une formation RCR à nos bénévoles afin qu'elles soient encore plus préparées à aider les familles!

Depuis le début maintenant, nous avons fait 13 jumelages, ce qui à mon avis démontre l'importance du service. 3 d'entre eux sont des références de nos partenaires. Nous avons présentement 5 jumelages, avec un total de 11 bénévoles dont 2 se disant disponibles pour aller sur le terrain avec les familles de notre communauté. Je rappelle que notre secteur compte Waterloo, St-Joachim, Warden et Shefford. Nous souhaitons

trouver des familles avec au moins un enfant 0-5 ans ayant le désir de bâtir avec une personne aidante!

Familles intéressées au service contactez : Emmanuelle au 450 775-5201 ou manuecalw@gmail.com

Pour devenir bénévole contactez : Caroline au 450 539-2395 ou cordocabwaterloo@gmail.com



Photo : Claude Michaud

Rencontrez Pierre Breton à Waterloo



Le député de la circonscription fédérale de Shefford, monsieur Pierre Breton, vient à la rencontre des citoyens du secteur. Il sera à Waterloo le jeudi 15 septembre prochain. Les citoyens des environs qui souhaitent le rencontrer doivent prendre rendez-vous en communiquant avec son bureau.

Sur rendez-vous seulement

QUAND: jeudi 15 septembre 2016

OÙ: Hôtel de ville : 417, rue de la Cour, Waterloo (Qc)

RSVP: 450-378-3221 ou 1-866-929-0939

Pierre.Breton@Parl.gc.ca

Venez nous rencontrer si vous avez besoin d'assistance avec les différents services offerts par le gouvernement fédéral et pour des projets de développement local :

- Passeports

- Projet local
- Régime de pension Activité locale (partenariat et publicité)
- Assurance-emploi -Immigration

S'il y a lieu, assurez-vous d'avoir fait les démarches avec Services-Canada préalablement.

Apportez une pièce d'identité et votre numéro de dossier.



Ballet classique et jazz
Lyrique, jazz exercice et plus

Cours adaptés pour petits de 2 ans

Autant que pour les adultes débutants

Info et inscription

450-204-5363

450-776-1559

Début des cours

Samedi, 10 septembre 2016



ACTIVITÉS POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

Depuis plusieurs années La Table de Concertation des aînés de la Haute-Yamaska met en place des activités en lien avec la Journée internationale des aînés. Le thème de 2016 est : Les aînés : richesse de notre société! Et comme par le passé, la table s'offre plutôt une semaine des aînés pour multiplier les effets et en proposer pour tous les goûts.

Tout d'abord, Shefford vous convie à un B.I.N.G.O bien particulier pour vous amuser, et apprendre sur les services offerts aux aînés, tout en ayant la possibilité de gagner des prix. L'activité, ouverte à tous, aura lieu à la Mairie de Shefford, le mardi 27 septembre à 13 h. Les gens doivent réserver auprès de : Lyn Ouellet, coordonnatrice aux événements et aux loisirs 450 539-2258, poste 239.

Le mercredi 28 septembre à 13 h 30, c'est Waterloo qui prend les devants avec un beau partenariat entre le Centre de Santé Courville, le CHSLD (Centre d'hébergement de Waterloo) et le Centre

d'action bénévole (CAB) de Waterloo de Waterloo pour vous inviter à un spectacle de la Chorale des aînés au Centre de Santé Courville, avec la participation d'étudiants du secondaire et du primaire.

Et enfin, pour clore les activités de la région, une visite toute en

saveur vous est proposée à St-Joachimde-Shefford. Le vignoble «L'école du 3º rang» nous accueille le vendredi 30 septembre à 13 h. Dégustation et présentation du vignoble gratuites. Par contre, une réservation est obligatoire auprès de Carolyne Huot au Centre d'action bénévole (CAB) de Waterloo au 450 539-2395. Covoiturage possible à partir du CAB de Waterloo.

Les détails et la grille complète des activités de Granby, Waterloo, Shefford St-Joachim-de-Shefford, disponibles au CAB de Waterloo.







Agréé avec mention d'honneur par Agrément Canada



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



Le personnel professionnel, bilingue et respectueux vous offre : - un véritable milieu de vie où il fait bon vivre

des repas délicieux que vous aurez le temps de savourer
une foule d'activités adaptées à vos goûts et capacités
des soins infirmiers 24 sur 24

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



FADOQ CLUB WATERLOO

Salle communautaire St-Bernardin. Activités pour le mois de septembre 2016 :

Voici les activités pour la semaine du 14 août 2016.

Pétanque : Parc Wilfrid Hémond, du lundi au jeudi à 13 h 30.

Déjeuner : Jeudi le 18 août au restaurant L'Express à 9 h.

Rentrée: Mercredi 7 septembre-Salle St-Bernardin à 18 h -prix du repas: 5 \$ suivi du bingo. S.v.p. confirmer votre présence tél. : Mme Gisèle Pothier : 450 539-4345

Voyages:

6 octobre : Au coloris d'automne de la région de Mégantic.

9 décembre : Visite au Village illuminé Québécois d'Antan incluant souper de Noël.

Info. Denise Comeau: 450 539-0111

L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME..

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

ENCAN annuel bénéfice (St-Joachim)

Un grand MERCI à chacune des personnes qui a contribué de près ou de loin au succès de cette belle journée!

SPECTACLE des CADETS DE LA MARINE DE L'EST

Merci à vous tous qui vous êtes joints à nous pour vivre ces bons moments de joie et de vie grâce à cette belle jeunesse qui ose relever leurs défis et vivre leur passion devant un public étranger. Ce fut une soirée mémorable.

COMPTOIR FAMILIAL ET P'TIT COUP DE POUCE :

Le comptoir familial et le P'tit Coup de Pouce sont de retour le jeudi 8 septembre dès 13 h.

LANCEMENT DE L'ANNÉE PASTORALE

Lors des célébrations dominicales de la fin de semaine du 3 et 4 septembre, nous soulignerons le début de notre année pastorale sous le thème diocésain «Osons des communautés missionnaires». Nous aurons aussi le plaisir de voir nos célébrations enrichies du retour des chorales paroissiales.

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

Si vous désirez éduquer votre enfant à la foi catholique et qu'il ou elle est âgé(e) de 8 ans et plus le 30 septembre prochain ou si vous connaissez des familles qui souhaiteraient inscrire leur enfant, il suffit de téléphoner au secrétariat dès que possible.

Nous offrons aussi l'éveil à la foi pour les petits de 3 à 7 ans accompagnés de leurs parents.

Les activités catéchétiques débutent très bientôt, faites vite!

TOURNOI de golf-bénéfice (St-Bernardin)

Le 15e tournoi de golf aux profits de la paroisse St-Bernardin se tiendra le 18 septembre au club de golf Waterloo, sous la présidence d'honneur de M. Léandre Lachance, président des Entreprises Lachance.

Le départ se fera à compter de 12 h 30 (75 \$) et le souper aura lieu à 18 h 30 (25 \$) à la Salle communautaire St-Bernardin.

Menu entrée : Soupe : Crème de légumes, salade César

Tournedos de poulet sauce au poivre ou champignon, patate au four, légumes chauds et desserts.

Réservez sans tarder à la paroisse 450 539-1888 ou avec M. Denis Pelletier 450 539-3651.

DIMANCHE DE LA CATÉCHÈSE – LA MISÉRICORDE AU CŒUR

Nous sommes tous conviés à nous rassembler au nom du Grand Catéchète le 25 septembre à une même célébration, soit à 9 h 30 à St-Joachim, les personnes engagées dans la catéchèse soit comme catéchètes ou familles catéchisées, et celles qui forment habituellement l'assemblée liturgique du dimanche.

Ainsi, le Dimanche de la catéchèse contribuera à édifier davantage notre communauté chrétienne où les uns se sentent en communion avec les autres, dans une diversité de manières de cheminer dans sa foi.

Que le Dimanche de la catéchèse suscite toutes sortes d'initiatives pour faire retentir la Miséricorde Divine par la Parole sur nos routes humaines! Que nos communautés chrétiennes en soient vivifiées et qu'elles deviennent des témoins qui donnent le goût de suivre le Christ!

À noter qu'il n'y aura pas de messe à 10 h 45 à St-Bernardin cette même journée.



CAPSULE ÉCOLO

Église St-Bernardin, 5005, Foster, Waterloo Église St-Joachim, 655, rue Principale, St-Joachim

« Une bonne nouvelle qui vient d'un pays lointain, c'est comme de l'eau fraiche pour une bouche desséchée. » (Proverbes 25, 25)

Utiliser de l'eau froide pour faire la lessive est aussi une bonne nouvelle pour votre facture d'électricité! Vous pouvez économiser environ 80 % des coûts d'énergie de la

laveuse en utilisant **de l'eau froide** plutôt que de l'eau chaude quand vient le temps de faire une brassée de lavage. Pour une laveuse ordinaire, c'est environ 220 \$ d'économie par année. Et si votre vieille laveuse mérite d'être changée, optez pour une laveuse qui requiert moins d'eau et moins d'électricité.

> Pour ce qui a trait au séchage de vos vêtements durant l'hiver, vous pouvez utiliser un sèche-linge à l'intérieur.



OUVERTURE DE LA SAISON À LA SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE TOURNESOL **DE WATERLOO ET RÉGION**

Le mercredi 7 septembre: à 19 h, le jardinier écologique Yves Gagnon présente une nouvelle conférence "Le festin quotidien", titre de son dernier livre dans lequel il présente sa philosophie alimentaire ainsi que 200 recettes suaves et faciles à préparer. Dans sa conférence, il expliquera pourquoi une alimentation locale et bio représente un investissement important pour sa santé. Une conférence passionnante et riche d'enseignements.



La conférence débute à 19 h à l'hôtel de ville de Waterloo et sera précédée de l'assemblée annuelle à 18 h 45. Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les non-membres..

Pour information:

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

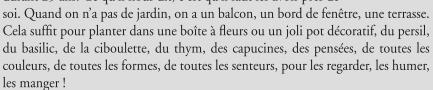
LE CLUB HORTICOLE DE BROMONT

Les fines herbes et fleurs comestibles

Par: Blair Boucher

Blair Boucher est agronome et enseignant au cégep St-Jean-sur-

Il a été producteur de fines herbes et de fleurs comestibles durant 25 ans. Ce qu'il nous dit, c'est qu'il faut les avoir près de



Cette conférence haute en saveur, vous fera découvrir, les soins, l'utilisation ornementale et gastronomique, ainsi que la conservation de ces plantes qui joignent l'utile à l'agréable!

Mercredi 14 septembre 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.

FESTIVAL UNDERGROUND

L'idée d'un Festival de musique réunissant quelques bands de l'Underground québécois a germé dans la tête des organisateurs pendant quelques années. Étant trop serrés dans les temps pour l'été 2015, Alex St-Martin et Félix Lefrancois ont tâté le terrain en organisant plusieurs shows dans les environs sous le nom de Fancygoat Production. Le projet de l'Underground a donc vu le jour en juillet 2016. Bien qu'étant ambitieux, ils ne s'attendaient pas à un tel succès. Réunir et coordonner 12 groupes différents ainsi qu'une trentaine de bénévoles lors d'une même journée est une tâche complexe. En plus de la planification des horaires, tout l'aspect technique était non négligeable afin d'obtenir le succès souhaité. C'est avec un travail sans relâche étalé sur plusieurs mois que les organisateurs ont réussi à attirer plus de 700 visiteurs. De plus, étant présente lors de l'évènement, j'ai été surprise de voir l'hétérogénéité de la foule : des festivaliers de tout âge étaient au rendez-vous! Plusieurs avaient aussi fait quelques

heures de route, c'est tout un tour de force d'attirer une telle quantité de tourisme. Les coups de cœur musicaux et l'ambiance divertissante étaient au rendez-vous. Le groupe The Brains, la tête d'affiche du festival, a su clore la journée sur une note de ravissement. Un grand évènement dans notre petite municipalité, nous pouvons être fiers d'accueillir des festivités comme celle-ci. Rares sont les rassemblements semblables qui, en plus d'être gratuits, nous offrent une diversité de découvertes! De source sûre, le festival d'Underground sera de retour l'an prochain avec la même formule gagnante! Alex et Félix lui ajouteront quelques petits détails afin d'améliorer le tout et d'entretenir le succès. Alors, on se voit en 2017?



化图像 可答



Courville

INVITATION À NOTRE LEVÉE DE FONDS

DÎNER SPAGHETTI

Au profit du service des loisirs Dimanche, 2 octobre 2016 11h00 à 13h30

111100 a 131130

À la légion de Waterloo Coût: **12\$** pour les adultes

6\$ pour les enfants de 5 à 10 ans

Gratuit pour les moins de 5 ans

Au menu: pâtes, pain, breuvage et dessert.

Pour plus d'information: Sonia Arès 450 539-1821 poste 228

Waterloo

PARTENAIRE DE VIE

SEPTEMBRE

MARATHON DES VENTES DE GARAGE 10 et 11 septembre

Ventes de garage sur le territoire de la ville de Waterloo Permis gratuit - Inscription obligatoire Info: 450 539-2282 poste 230 www.ville.waterloo.qc.ca

LES FABLERIES (voir page 15)

OCTOBRE

FESTIBIÈRE DE WATERLOO

1er octobre · 12 h à 20 h

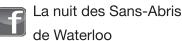
Place du Centenaire Info : Alex St-Martin 579 488-0287

LA NUIT DES SANS-ABRIS

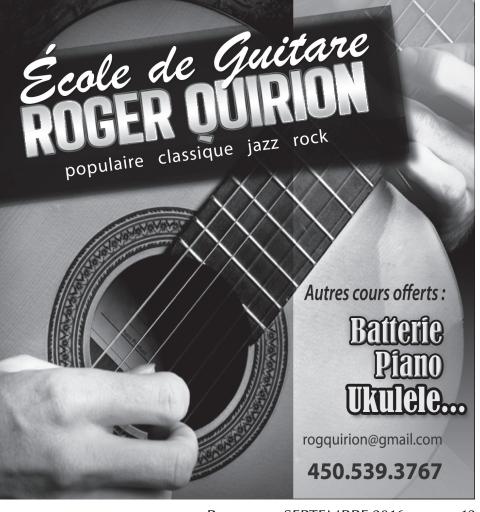
21 octobre · 18 h à minuit

Info : Anik Lamy 450 531-4578

Place du Centenaire







LE YION FAIT GRRRRRR!

Apprendre le langage implique d'interagir avec l'autre. Toutes les occasions sont bonnes pour communiquer au QUOTIDIEN avec votre enfant.

À l'épicerie!

Lorsque vous irez à l'épicerie en compagnie de votre enfant pour faire vos achats, nommez les produits que vous mettrez dans le panier. Si votre enfant est assez grand, donnez-lui des consignes pour qu'il vous aide à trouver tout ce que vous avez de besoin (ex : Va me chercher 5 oranges s'il-te-plait). On peut également stimuler la mémoire auditive en répétant une ritournelle. (Ex : Je m'en vais au marché et je mets dans mon petit panier 2 tomates. Je m'en vais au marché et je mets dans mon panier 2 tomates et 1 concombre. Je m'en vais au marché et je mets dans mon panier 2 tomates, 1 concombre et 2 poivrons rouges…) Ralentissez votre débit et amusez-vous!

Le bain!

L'heure du bain est un autre bon moment pour stimuler le vocabulaire du corps. Inventez des histoires avec les jouets du bain, ce qui flotte, ce qui coule. Suivez les



intérêts de votre enfant, rendez-vous dans son monde imaginaire!

Au lit!

L'heure du coucher est le moment idéal pour lire une histoire ou créer une aventure dont vous êtes le héros. Posez des questions, réservez des moments pour discuter en tête-à-tête avec votre enfant. Une routine d'endormissement plaisante pour tous!

En se rendant à la garderie!

Profitez du temps de voiture pour faire des rimes, chanter une comptine ou un cherche et trouve (ex : Je cherche un animal qui donne du lait ?)

Ayez du plaisir, jouer et imaginer!

À l'Espace Familles dès septembre nous reprenons les ateliers « Apprendre en s'amusant ». Une activité gratuite afin d'aider votre enfant à développer son langage par le jeu. Venez apprendre encore plus de trucs concrets et facile à vivre au quotidien par des rencontres individuelles pour les enfants de 2 à 5 ans et leur parent. Pour plus d'info Manon Espace-Familles: 450 920-0626





Bibliothèque de Waterloo 650 rue de la Cour



Conte pour adulte « Au petit bonheur, la route »

Dans les contes, comme dans la vie, un fil se déroule. Une trajectoire parfois surprenante, déroutante. Des obstacles, de petits miracles, des incidents de parcours, des rencontres inopinées, des paroles qui s'incrustent, des idées entêtantes, tout un monde de possibles qui se déploie sur la route. Quels gestes, quels rêves, quels choix pour que la voie s'élargisse, se scinde, bifurque, dévie ? Et sous chaque pas, un parfum de mystère et d'inconnu. Car la route se trace, bien souvent, à notre insu.

par Marie-Christine Traham

Vendredi le 30 septembre 2016 de 19 h à 21 h (pause collation incluse)

Activité gratuite, sans inscription







M. Léonard Deschamps, président de la Fondation Courville, remet un chèque de 1 500\$ à M. Denis Pelletier, président de la Bibliothèque Publique de Waterloo, pour l'achat de volumes à gros caractères. À noter que chaque année la Fondation Courville soutient la Bibliothèque Publique de Waterloo.





CHAMPIONNAT PROVINCIAL DE TENNIS 18 ANS ET MOINS

Pour la première fois, le Club de tennis François-Godbout et la Ville de Waterloo recevaient le Championnat provincial de tennis des 18 ans et moins du 1^{er} au 7 juillet dernier. Au total, ce sont 89 joueurs de partout au Québec qui ont afflué sur les quatre (4) terrains de Waterloo.

Avec les courts remis à neuf cette année, son chalet de services et la proximité de la rivière Yamaska Nord, les joueurs et leurs familles ont eu le temps d'apprécier la beauté du site situé en plein cœur du parc Robinson. En plus du décor majestueux, la qualité d'accueil des bénévoles responsables du tournoi, sous la charge de M. Réjean Huberdeau, ont été mentionnés par les participants dans le livre d'or de l'événement.

Les participants ont eu le plaisir de jouer en simple et en double comme le demande Tennis Québec lors de ce type de championnat. La qualité des jeux et des échanges de tous les participants en ont impressionné plus d'un. Ce tournoi se déroulait sur plus d'une semaine afin de passer au travers des tableaux de qualification et principaux. La durée du tournoi a grandement varié selon les joueurs, pour certains, le tournoi a été d'une durée d'une journée et pour d'autres, ç'est cinq (5) jours de compétition qu'il a fallu avant de connaître les résultats finaux.

En simple féminin, nous avons eu droit à une finale aux allures de Championnat canadien, entre Leylah Annie Fernandez (13 ans) et Tiffany Lagarde (16 ans). Les deux meilleures joueuses de ce tableau se sont affrontées pour l'ultime match et a permis de déterminer la première grande gagnante [7-6 (4) -2-6-7-5] après les 4 tours du tournoi.

Chez les hommes, en simple, une féroce compétition s'est amorcée dès les tours de qualification et a permis aux huit (8) têtes de série de s'affronter en quarts de finale, ce qui a mené au dernier match entre Félix Roy-Arseneault $[6^{\text{ème}}]$ (16 ans) et Taha Baadi $[3^{\text{ème}}]$ (15 ans). Avec une partie en trois manches, c'est Baadi qui l'a remporté [7-5-2-6-6-4].

En double, pour les joueurs, c'est le moment de s'amuser dans la compétition, quoi qu'une certaine rivalité était tout de même présente sur les courts. Tiffany Lagarde & Anne-Sophie Courteau et Alex-Antoine Marquis & Taha Baadi l'emportent respectivement dans leur catégorie.

Les organisateurs étaient très satisfaits du déroulement du tournoi et de leur organisation. Ils désirent remercier leurs partenaires ayant fait de ce Championnat une réussite ; la Ville de Waterloo, la Caisses Desjardins de Waterloo, les emballages Knowlton, la Laiterie Chagnon, le Metro Waterloo et Virgin Hill ainsi que tous les bénévoles présents.

En terminant, l'officiel émérite de Tennis Québec, M. Claude Joly mentionne que les chances sont très bonnes pour qu'il y ait une deuxième édition du Championnat provincial à Waterloo en 2017.





Tiffany Lagarde, championne

Taha Baadi, champion



M. Réjean Huberdeau, organisateur, Élisabeth Desmarais, Mireille Moreau, Anne-Sophie Courteau et M. Pascal Russell, maire de Waterloo



Dans le cadre des Journées de la Culture 2016, vous êtes invités à vous joindre aux Fableries à **Waterloo!** La 2º édition des Fableries se déroulera sous le thème de la musique. Toutes les activités sont offertes **gratuitement** !!



Programmation

Vendredi 30 septembre

19h à 21h Lecture de conte (adulte) avec Marie-Christine Trahan @ Bibliothèque de Waterloo (650, rue de la Cour)

Samedi 1er octobre

10h30 à 11h30 Spectacle pour enfants (0-10ans) avec Bouclette la fée!

@ Espace Famille (5005, rue Foster par le stationnement arrière)

Dimanche 2 octobre

10h à 11h30 Spectacle de la Fanfare 1864
Collation servis – Café/muffins
@ Place du Centenaire

12h à 13h Exposition du concours « Waterloo en image »

@ Maison de la Culture de Waterloo (441, rue de la Cour)

13h30 à 15h Cinéma Gratuit – Trouver Doris

@ Maison de la Culture de Waterloo (441, rue de la Cour)



CINÉMA GRATUIT!



Dimanche 2 octobre à 13 h 30

À LA MAISON DE LA CULTURE 441, rue de la Cour



dans le cadre des Fableries (Journées de la Culture)



Nous amasserons des denrées non périssables qui seront remises au Centre d'Action Bénévole de Waterloo.





VOITURES ANCIENNES : UNE DEUXIÈME ÉDITION AU-DESSUS DES ESPÉRANCES

par : Jonathan Archambault

La ferveur pour les voitures anciennes s'est emparée une fois de plus de Waterloo alors que quelques centaines de visiteurs

se sont rendus au parc du Carré Foster, le dimanche 21 août, pour aller admirer les nombreux modèles qui s'y trouvaient.

D'ailleurs, 162 propriétaires de véhicules anciens étaient du rendez-vous, lors de cette deuxième édition de l'exposition des voitures anciennes du Club des vieux chars de Waterloo, afin d'y exposer leurs plus beaux bijoux, soit une augmentation d'environ 70 propriétaires par rapport à l'an dernier. Une preuve qui démontre sans aucun doute que le jeune événement s'est taillé une place de choix dans le cœur de ces derniers.

Le Granbyen Michel Langlois était de ce nombre de nouveaux propriétaires qui ont choisi d'inclure l'exposition de Waterloo dans sa liste «L'an passé, je ne savais pas que ça existait, mais, cette année, je tenais à venir ici puisque j'aime me rendre dans des événements plus petits, surtout que le site est vraiment beau et que le show est bien organisé. Ce matin, quand je suis arrivé, il n'y avait pas de bouchon et on était bien dirigé. De plus, il n'y a pas de jugements ici, comme on retrouve parfois dans d'autres événements. Tout le monde se parle et les gens sont très conviviaux», a fait valoir celui qui a été élu coup de cœur du maire de Waterloo pour sa Plymouth Cuda rouge 70. Une version sport originale avec un moteur six barils.

En dépit des conditions météorologiques incertaines qui ont sévi lors de la journée, le comité organisateur a, pour sa part, un bilan très positif de cette deuxième mouture. «Je suis très satisfait puisque l'augmentation du nombre de voitures anciennes sur le site prouve, hors de tout doute, que notre événement progresse bien. On voulait faire un événement convivial et je pense qu'on a réussi. On voit plusieurs familles sur le site et les exposants apprécient beaucoup le site à cause de sa beauté et de ses zones d'ombres», a souligné en guise de bilan le président Sylvain Leblanc, tout en indiquant au passage qu'il envisageait d'amener l'événement à un autre niveau en 2017 alors que la municipalité célébrera son 150^e anniversaire de fondation.



De gauche à droite : Sylvain Leblanc, président du Club des vieux chars de Waterloo, Michel Langlois., propriétaire du véhicule coup de cœur du maire de Waterloo, et Lucie Fréchette, conseillère municipale à Waterloo.

CONSOMMONS DES LÉGUMINEUSES Pain aux légumineuses

INGRÉDIENTS:

540 ml - Pois chiches, égouttés

125 ml - Poivron vert haché

250 ml - Fromage partiellement écrémé, rapé

25 ml - Persil frais haché

2 gousses - Ail hachées

1 - Oignon haché

3 - Oeufs battus 1 ml - Basilic

5 ml - Sauce anglaise (Worcestershire)

1 - Branche de céleri haché

1 - Carotte râpée

75 ml - Flocons d'avoine

5 ml - Sauce soya

Mettre tous les ingrédients dans le robot et réduire en purée.

Verser dans un moule à pain graissé. Cuire au four à 180°C, 1 heure.

Si désiré, servir avec une sauce aux tomates.

Bon appétit!





Coup de cœur du

maire de Waterloo

M. Pascal Russell









Nos belles d'autrefois



Marguerite Campbell

SAINT PAUL'S UNITED CHURCH OF WATERLOO* (1869) L'ÉGLISE UNIE SAINT-PAUL

4929, rue Foster, Waterloo.



Photo: M. Campbell, 2016

Son histoire:

Au début du village de Waterloo, des missionnaires de passage venaient y exercer leur ministère. À partir de 1821, un ministre méthodiste, le Révérand Thomas Caterick avait été nommé pour desservir la mission de Shefford et avait élu domicile à Frost-Village. En 1832, les Méthodistes y ont acheté l'église laissée vacante par les Anglicans qui avaient déménagé à Waterloo. Ils ont utilisé ce temple jusqu'en 1864. Cette communauté méthodiste comptait à ce moment-là, d'après Cyrus Thomas, «400 adhérents dont 150 communiants»...

C'est donc en 1864 qu'une première église Wesleyan Méthodist Church a été construite à Waterloo. Parmi les noms mentionnés pour le comité de sélection du projet on retrouve le Rev. John Tomkins, E. Longley, R. Clark, G.G, Stevens et David Frost Jr. Le terrain d'un âcre, sur la rue Foster avait été donné, et oui, par Asa Belknap Foster ainsi qu'une somme de 200 \$, comme il l'a fait pour chacune des églises de Waterloo.

D'après le contrat, l'église devait avoir un sous-bassement de pierre et une structure de bois qui devait être recouverte de briques. Cette première église a été rasée par les flammes en 1868, heureusement, elle était couverte par une assurance de 4 000 \$.

Elle a ainsi été reconstruite par le même contracteur, Edmund Longley, d'après le même plan que la première mais avec dix pieds en plus long et six pieds de plus large. L'église devait se financer à même la location des bancs : le long des murs 2 \$ par année, les grands bancs carrés 5 \$, ceux du centre 3 \$. Un sacristain devait y préparer le bois et voir au chauffage pendant l'hiver, faire le nettoyage et évidemment pelleter la neige l'hiver pour un salaire de 26 \$ annuellement. (p393) Cette dernière bâtisse, a coûté environ six mille dollars. La paroisse avait pris une entente avec l'église *Waterloo Advent Church* pour y assurer les services dans l'intervalle. Cette dernière avait été construite en 1851. Parmi ses supporteurs, on y citait les noms du Dr R. Parmelee, L. Taylor, W. O. Lawrence, E.A Taylor, W. A. Taylor, Cyrus Harvey et Jonathan Allard. Cet édifice existe encore aujourd'hui, transformé en magasin, juste en face du Bureau de Poste.

Ce n'est qu'en 1940 que le temple méthodiste a pris le nom de *St Paul's United Church of Waterloo*. Sa façade présente une inscription «United Church 1868 », ce lettrage avait été changé de Methodist à United en 1925 pour refléter la nouvelle appellation. (PH, p293) En effet, c'était en 1925, que les méthodistes, les congrégationalistes et les presbytériens, voyant leurs fidèles diminuer en nombre, se sont réunis pour créer *l'Église Unie du Canada*. La population anglophone étant plus mobile... les jeunes étaient très attirés par le développement de l'ouest canadien...Go West... clamait la publicité.

Les congrégationalistes, eux, avaient eu leurs services à Waterloo de 1832 jusqu'en 1841, où ils s'étaient joint à la communauté de Granby. Quant aux Universalistes, d'après C. Thomas une importante communauté fleurissait à Waterloo dès 1827-8. On cite, entre autres, les noms de Charles Allen, Daniel Taylor, Benjamin Martin. Ils avaient bâti une très belle église en 1869, laquelle a été vendue au Masonic Lodge et appartient maintenant à la Municipalité en tant que Maison de la Culture.

*Nom officiel depuis 1940.



Photo: M. Campbell, 2016

Son style: Néogothique

Les archives mentionnent une structure de bois à claire-voie recouverte de briques locales pour cette petite église de campagne construite dans le style néogothique, dans sa phase primaire, soit verticalité et simplicité. Les églises protestantes ont toujours été plus dépouillées que les temples anglicans ou catholiques.

Elle est construite sur un petit promontoire. Son toit assez pentu, plus de 45°, couvre une bâtisse de brique qui repose sur un solage de grosses pierres ignées locales. Elle a été haussée pour y finir une salle et une cuisine au sous-sol. Des petits contreforts faits des mêmes briques sont accolés entre les fenêtres. La tour carrée est maintenant dépouillée de son clocher ainsi que de sa longue flèche naguère surmontée d'une croix. Sa grosse cloche, sur le sol, ne sonne plus mais nous souhaite quand même la bienvenue, près du portique ogival qui se trouve dans la tour. Celle-ci est décorée de colombages et surmontée, à mi-hauteur, d'une petite rosace quatre-feuilles aveugle. Sa nef rectangulaire, sans colonne, est à plafond plat. Un très beau vitrail égaie la nef qui est éclairée par cinq grandes fenêtres ogivales de chaque côté. Un orgue assez impressionnant pour une aussi petite paroisse occupe le choeur. L'arrière est couronné d'un petit jubé.





Photo: M. Campbell, 2016

Ses principales caractéristiques :

- 1 Structure rectangulaire de bois recouverte de brique rouge locale.
- 2 Façade à pignon et toit à pente aiguës.
- 3 Beau solage en gros blocs de pierre ignée locale.
- 4 Tour centrale en saillie avec portique en colombage.
- 5 Rosace quatre-feuilles de stuc et lettrage dans la tour.
- 6 Deux fenêtres ogivales élancées de chaque côté de la façade.
- 7 Cinq fenêtres en ogive de chaque côté séparées par des amorces de contreforts. Sources : SHHY. Thomas, C. Histoire de Shefford, 1877, traduite par O. Fournier, Ed. de la Libellule. 1973. Hamilton, Phyllis, With Heart and Hands and Voices, Ed. Heather Hamilton, 1966, 318p. Merci à Shirley et Doris Maynes.

ARTRIA, LE PARCOURS DES ŒUVRES EN NATURE

par : Denise Lauzière

C'est vendredi le 26 août dernier qu'était inauguré, au tout nouveau parc Artria à Waterloo, le musée à ciel ouvert appelé : Le parcours des œuvres en nature. Ce projet issu du comité Tourisme et culture de Vision 2015 est d'une longueur de près de 60 kilomètres et compte plus de 50 œuvres permanentes.

Il aura fallu 4 ans à ce comité pour concrétiser cet appel touristique unique à la région de La Haute-Yamaska. «Ce projet est le résultat d'un travail colossal», a déclaré le maire de Waterloo et président de la Corporation d'aménagement récréotouristique de la Haute-Yamaska (CARTHY), Pascal Russell, «Merci à ceux qui ont eu le courage d'affronter les obstacles».

1,2 million\$

Mme Vandal (considérée comme la mère du projet) précise que le projet de 1 211 000 \$, provient de l'investissement des municipalités (470 000 \$, dont 195 850\$ de la MRC de la Haute-Yamaska), Commerce Tourisme Granby_région (35 000 \$), celle de partenaires privés (17 000 \$) et le coût de la restauration des sculptures existantes (138 000 \$), les autres subventionnaires : F.D.O.T via Tourisme Québec, Tourisme Cantons de l'Est, Ministère de la Culture et des communications du Québec (Montérégie) pour compléter la somme.

Les œuvres

Les œuvres présentées découlent des symposiums de sculptures organisés dans le passé de 1997 à 2015 par M. Roger Lapalme, considéré comme le père du projet. Ce sculpteur visionnaire désire allier culture et vélo et démontrer l'importance de l'art public.

L'aménagement des salles et œuvres solitaires

C'est grâce au talent de Mme Danielle St-Jean, architecte paysagiste et contremaitre pour les parcs et terrains de jeux à la Ville de Granby, qui a produit l'ensemble des plans d'aménagement de toutes les municipalités de la MRC

WATERLOO

Le parc Artria fait partie des huit «salles» qui constituent le musée à ciel ouvert avec le parc Daniel-Johnson, le Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin et le centreville à Granby; la Halte du ruisseau à Bromont; le Relais des cheminots à Shefford; le Relais McLaughlin à Warden; et le parc de la Caboose à Waterloo.

Nous y trouvons 3 œuvres permanentes, 4 œuvres temporaires et l'espace prévu pour l'œuvre du 150° anniversaire de Waterloo en 2017. Au parc de la Caboose vous pourrez y admirer 4 autres œuvres permanentes.



De la grande visite à Waterloo

Lors de l'inauguration Waterloo a reçu la visite de 5 sculpteurs de renommée

M. Jean Côté, auteur de l'œuvre JONC et qui actuellement fait le tour du Canada avec son exposition Non à la guerre.

M. André Domon, auteur de l'œuvre Immobile à grands pas, au parc de la Caboose et restaurateur d'œuvres d'art partout dans le monde.

M. Jules Lasalle, auteur de plusieurs œuvres à travers le monde dont la Porte sainte de la Basilique-cathédrale Notre-Dame de Québec; Monument en hommage aux femmes en politique, colline parlementaire de Québec; Monument à Maurice Richard, parc Jacques-Cartier, Hull; Hommage à Marguerite Bourgeoys dans le Vieux-Montréal pour ne nommer que celles-ci.

M. Claude Millette, auteur de plusieurs œuvres sur l'Estriade dont Statera au Relais des Cheminots à Shefford; Corphéum #12, œuvre temporaire Artria salle 1 de Waterloo. M. Millette exposera en solo à la Maison des Arts Desjardins de Drummondville du 30 octobre au 18 décembre 2016.

M. Roger Lapalme, plusieurs de ses œuvres sont exposées dans la Ville de Granby mais aussi à Cuba, au Chili, au Costa Rica, en Thaïlande, au Portugal et plusieurs au Mexique.

Pour plus d'informations consultez artria.ca et dès cet automne un circuit de baladodécouverte bilingue devrait être disponible.



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



450 539-2300 oboulo.ca

waterloo@oboulo.ca

www.facebook.com/emploisoboulo



Dre Valérie Morissette, chiropraticienne, D.C. www.chirodelamontagne.com

DÉMARREZ LA RENTRÉE DU BON PIED!

Alimentation, sommeil, forme et bien-être, découvrez les conseils pour bien redémarrer dès la rentrée!

Les vacances ont été pour beaucoup l'occasion de consommer plus de fruits et légumes que d'habitude, tout simplement parce qu'en vacances, on a plus facilement le temps d'aller au marché pour chercher des produits frais. La rentrée ne doit pas être une raison pour abandonner ces bonnes résolutions! Tous les weekends, faites-le plein de produits frais pour la semaine. L'objectif est de manger varié, équilibré et surtout, à heure fixe. Planifiez vos repas en faisant un menu pour la semaine si vous avez du mal à vous organiser. Le Week-end, n'hésitez pas à préparer certains plats à l'avance et à les congeler si nécessaire. Sachant que la congélation permet de conserver la valeur nutritionnelle des aliments, c'est idéal pour les soirs où on n'a pas envie de cuisiner!

Les fraîcheurs automnales approchent. Alors, pour éviter les petits coups de fatigue qui affaiblissent le système immunitaire, misez sur les vitamines ! En plus d'une alimentation équilibrée qui apportera les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, n'hésitez pas à faire une cure de



compléments. La vitamine C et le ginseng sont excellents pour renforcer le système immunitaire.

Les vacances ont permis de se détendre... Alors inutile de reprendre ses mau-

vaises habitudes à la rentrée! On ne peut pas effacer les problèmes du quotidien. Néanmoins, se concentrer sur le positif dans notre vie permet de laisser une place moins importante au négatif et aide ainsi à mieux surmonter les épreuves.

Pendant les vacances, beaucoup d'entre nous ont tendance à dérégler leur rythme de sommeil en se couchant et en se levant plus tard. La reprise du travail est donc souvent très fatigante puisqu'elle demande de reprendre un rythme plus régulier. Pour cela, écoutez les signaux de votre corps. Le soir, dès que vos yeux picotent ou que vous vous mettez à bâiller, n'hésitez pas à vous mettre au lit tout de suite, même si vous jugez qu'il est tôt. De manière générale, évitez les excitants comme les boissons à base de caféine en fin de journée et le sport, la télévision ou les jeux vidéo, avant le coucher. Il n'y a pas de durée de sommeil recommandée. Une fois de plus, chacun doit être à l'écoute de son corps et s'aménager la durée de sommeil dont il a besoin.

On le sait déjà : pratiquer une activité physique est essentiel pour être en bonne santé. Si vous n'aimez pas le sport, sachez cependant qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer une activité physique intense. La marche peut déjà être une bonne alternative. Marchez jusqu'au commerce près de chez vous plutôt que de prendre la voiture et profitez par exemple du weekend pour faire une balade en vélo. En plus de s'aérer et de se ressourcer, bouger permet de libérer des endorphines, surnommées hormones du plaisir, qui facilitent la vie et le bien-être.



PHOTOS SOUVENIRS

Lyn Ouellet

Le développement de Waterloo et des villes environnantes s'est beaucoup fait grâce à la venue des chemins de fer. L'histoire ferroviaire de Waterloo est d'ailleurs fort intéressante. Je n'en dirai pas plus à ce sujet, car je vous invite plutôt à faire une petite visite à la «caboose» où se retrouve le petit musée de l'histoire ferroviaire de Waterloo. Il se situe sur le coin de la rue Western et Beaulac à l'abord de la piste cyclable l'Estriade. Le musée du petit wagon de queue rouge raconte les débuts de l'aventure du chemin de fer jusqu'à sa conversion en piste cyclable.

Afin de comprendre le monde dans lequel on vit, il est nécessaire de connaître notre histoire.



Vérifier auprès des préposés au kiosque touristique de Waterloo au 450 539-4650 pour connaître les heures d'ouverture de la «caboose»!





DES TRAINS AUX VÉLOS!



Rotonde de Waterloo et jonction des chemins de fer CN et CP, 1957.



La fin des activités ferroviaires du CN à Waterloo est suivie par le démantèlement de la voie ferrée et du pont, en 1988.







de la cataracte • 12 succursales au Québec • Prescriptions de l'extérieur acceptées

