

PANORAMA



CHAUFFEUR D'AUTOBUS

À lire en page 2

**Venez cueillir
vos pommes
vous-mêmes**

7jours/7 • De 8 h à 18 h



situé au

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

450 777.0903

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

**Également disponibles
pommes à chevreuil**

Vendues en boîte économique de 800 lb

Aussi carottes
vendues en sac de
50 lb



Votre maison **VENDUE**
 GARANTI
ou je l'achète!*

SÉBASTIEN CLOUTIER
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

Pour plus d'informations
Visitez **VenduCestGaranti.com**
450 204-6465

ROYAL LEPAGE
EXCELLENCE
Agence immobilière
FRANCHISE INDÉPENDANT ET AUTONOME

Vente et installation de pneus - pare-brise réparation et remplacement



450-776-3522

1017, rue Denison est, Shefford

**Votre technicien automobile
depuis 16 ans**

Garage JPM

alignement - accessoires automobile - aquapel

www.garagejpm.com



**Mireille
L. Labrecque**

CHAUFFEUR D'AUTOBUS SCOLAIRE EN TEMPS DE COVID

Il faut avoir été passager d'un autobus scolaire au moins une fois, pour pouvoir s'exprimer sur les plaisirs ainsi que les désagréments du voyage. La chanson du « Pirate ma boule » surgit presque automatiquement à ma mémoire. Chantée à répétition par une petite voix criarde d'enfant, du quai de Sorel jusqu'à Waterloo, devinez qui était devenue maboule rendue à destination? Mais, il était si heureux le petit pirate! Ce n'est qu'un exemple anodin car ce n'était pas moi le chauffeur.

Observons-les maintenant, ces chauffeurs(es) eux dont c'est le travail durant toute l'année scolaire! Il faut aimer « sa job », user de patience et de doigté pour conduire matin et soir, jour après jour, petites et grandes marmailles, de la maison à l'école puis de l'école à la maison. Et je parle de conduire à bon port environ une **cinquantaine** d'enfants « en temps normal » car « en période de pandémie » le travail s'intensifie! Des mesures de prévention ont été installées par plusieurs compagnies d'autobus mais ces mesures, les chauffeurs(es) doivent les faire respecter!

Supposons un instant que vous êtes chauffeur(e) d'autobus scolaire... Vous débutez votre trajet à 6h45. J'espère pour vous que la nuit a été bonne! Vous montez dans votre autobus en n'oubliant pas de désinfecter vos mains. Vous vous assoyez sur votre siège qui est entouré d'un isoloir transparent. Je vous trouve privilégié car vous n'aurez pas à porter un masque durant tout le trajet. Vous le mettrez seulement si une intervention auprès d'un enfant s'avère nécessaire. Dans tel cas, vous porterez aussi la visière qui vous est fournie. Cependant, si votre compagnie **n'a pas installé d'isoloir** dans votre autobus, vous devrez porter **vosre masque** durant **tout le trajet**. Prenons par exemple, le petit trajet de 6h45 à 8h45; cela signifie **deux heures** à porter ou endurer le masque sans l'enlever! J'espère que vous ne portez pas de lunettes!

Isoloir ou pas, vous prenez le départ! Deux enfants ici, un là, puis trois autres... Vous vous arrêtez à toutes les maisons de votre trajet et vous recueillez les petits comme les grands, les sages comme les petits diables. À chaque arrêt, vous devez vous assurer que les mesures sanitaires soient respectées. Un contenant de liquide du genre Purell placé bien à la vue, à l'entrée de votre autobus invite les

enfants à s'en servir! Les bonjours vont du : « *Bravo mon coco, tu as désinfecté tes mains.* » à « *Écoute mon grand. Là, tu viens de faire semblant. Veux-tu désinfecter tes mains pour vrai, s'il te plaît?* »

N'oubliez surtout pas de vérifier si le jeune porte son masque, obligatoire pour les 10 ans et plus! Il semble que les plus jeunes y soient moins récalcitrants mais les plus vieux du secondaire « l'oublie » souvent. On a été jeunes, on comprend facilement qu'après trois fois de suite, durant la même semaine, il ne s'agit pas du tout d'un oubli.... Alors, que devez-vous faire comme chauffeur? Réprimander l'ado téméraire. Filles et garçons inclus!

Bien sûr, les règles engendrent des conséquences. Après un avertissement, il y a une pénalité : un billet en 4 copies dont une est destinée au parent de l'enfant, une deuxième va à la commission scolaire, une autre à la compagnie d'autobus et la dernière copie reste au chauffeur). Une chance pour vous! Il me semble que ça doit aider un peu certains récalcitrants à comprendre le bon sens...

Votre tâche ne s'arrête pas là. Oh non! Une autre règle s'ajoute **toujours à cause de la pandémie** : Les enfants doivent

s'asseoir avec leur fratrie. Un beau mot qui signifie : **avec ses frères et sœurs**. Les chicanes de p'tits frères et de p'tites sœurs vous vous rappelez? Mais c'est la règle! Plus le droit de s'asseoir avec son ami! Vous devez aussi gérer ça; c'est vous le chauffeur! Sans parler de toutes les autres situations: l'enfant qui vomit son déjeuner, celui ou celle qui fait de l'intimidation, celui qui semble assis sur un ressort, la petite vulgaire, celui qui a un geste agressif et l'autre à la main baladeuse...

Par-dessus tout ça ou malgré tout ça, je ne sais trop quelle expression employer, vous devez concentrer votre attention sur la route! À travers votre masque ou derrière votre écran en plastique, vos yeux doivent être vigilants; regardez devant et voir en arrière! Terminus! Tout le monde descend! Rendu à ce premier soir de pandémie, votre sourire brille-t-il autant que ce matin ou s'il « pan juste à demi »? Tut tut tut ! Ne partez pas tout de suite! Vous devez désinfecter tous les sièges et les poteaux avant le prochain trajet!

À demain! Si vous êtes disposé(e) à refaire l'expérience...

En attendant, Merci aux vrais(e) chauffeurs(es) d'autobus scolaire!



**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
- Atelage 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 (Québec) J0E 2N0**

DÉBOSELAGE ET PEINTURE

ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.

DEPUIS 1976

Spécialité : Peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

MICHEL MAROIS,
Propriétaire

TÉL. : 450 539-3433
FAX : 450 539-2313

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

74, CHEMIN FOSTER
SHEFFORD, Qc

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 (Québec) J2M 1C6

Conseil d'administration
Pierre Brien, Denise Lauzière, Mireille Lessard Labrecque.

Comité de production
Nicole Brunelle, Ginette Choinière, Denise Lauzière, Mireille Lessard Labrecque.

Développement et coordination
Denise Lauzière

Collaboration
Virginie Fortin, Renée Fournier, Mireille Labrecque Lessard, Cécile Lachapelle, Yannik Morin, Valérie Morissette, Anny Schneider, Étudiants de l'école Wilfrid-Léger et tous nos précieux collaborateurs du mois.

Conception et Graphisme
Ginette Choinière

Correction
Chantal Levasseur, Monique Périnet

Représentante publicitaire
Nicole Brunelle

Distribution
7 150 exemplaires distribués par le Publi-Sac onze fois par année

Couverture géographique
Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden, Stukely Sud

**CLIQUER AIMER
SUR LA PAGE**

Impression
Hebdo Litho, Saint-Léonard



Panorama est publié par le Centre d'accès communautaire de Waterloo 650, de la Cour Waterloo (Québec) J0E 2N0

Téléphone : 450 539-2475

Courriel : panorama@journalpanorama.com



Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105



**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**

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, Waterloo, Qc J0E 2N0



Besoin d'une consultation médicale? N'attendez pas.



Si vous avez besoin de prendre un rendez-vous avec un professionnel de la santé et que vous ne présentez aucun symptôme d'allure grippale, de la gastroentérite ou de la COVID-19, communiquez avec :

- votre médecin;
- votre clinique médicale;
- votre groupe de médecine de famille;
- ou avec Info-Santé 811, si vous n'avez pas de médecin

pour obtenir une consultation par téléphone, ou encore en personne.

Le port du masque est obligatoire lors d'une consultation.



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Portez
un masque

On continue de bien se protéger.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1 877 644-4545



CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

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

membre affilié à
Proxim

**RICHARD
AUGER**
Pharmacien-propriétaire



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

5351, rue Foster, Waterloo | **450 539-1686** | Fax : 450 539-5141



ROBERT OSSINGTON

Courtier Immobilier Résidentiel

Tél: 450-775-0774 www.suttonquebec.com



**Vous voulez vendre ou acheter une
propriété? Je suis votre courtier
immobilier résidentiel!
Contactez-moi sans délai!
Analyses comparatives gratuites.**

Are you looking to sell or buy a property?
I am the real estate broker for you! Call me today!
Free market estimates.

Disponible,
Honnête
Professionnel

Available
Honest
Professional

Groupe Sutton - Immobilier Estrie
Agence Immobilière

**SANTÉ de Waterloo
COURVILLE**

**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 par le Conseil québécois
d'Agrément 2016-2021**

Agréé par:
CQA

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

Fièremment 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) J0E 2N0
(450) 539-1821 - www.santecourville.com



*Me Tania Poirier,
Notaire*

TESTAMENT NOTARIÉ, OLOGRAPHE

ET DEVANT TÉMOINS

Vous êtes-vous déjà demandé si vous pourriez faire votre testament vous-même? Serait-il tout de même valide? La réponse est oui, mais à certaines conditions. Un testament peut être fait sous l'une des trois formes prévues par la loi.

Testament olographe et devant témoins

La première forme est le testament olographe, c'est-à-dire écrit à la main par le testateur et signé par lui. Aucun témoin n'est nécessaire dans ce genre de testament.

Ensuite, il y a le testament devant témoins, qui peut être fait à la main ou imprimé et qui doit être signé par le testateur devant deux témoins.

Ces deux formes de testaments présentent 2 avantages majeurs, soit qu'ils peuvent être fait n'importe où et n'importe quand, ce qui est pratique quand on doit le faire de façon urgente. De plus, il n'y a aucuns de frais pour le faire.

Toutefois, ils présentent plusieurs désavantages.

D'abord, vous ne bénéficiez pas des conseils d'un professionnel pour la rédaction de votre testament, donc c'est possible que vous ne pensiez pas à tout, que la formulation pose des problèmes d'interprétation ou que ce que vous prévoyiez soit légalement impossible.

Comme le testament n'est pas enregistré dans un registre, il peut donc être détruit ou perdu et donc sera inutilisable.

Ces 2 testaments doivent respecter plusieurs conditions de formes pour être valides. Si elles ne sont pas toutes respectées, le testament en entier pourrait être jugé invalide suite au décès.

Le testament doit être vérifié suite au décès. En effet, contrairement au testament notarié qui est valide d'office, lorsque le testament laissé par le défunt est olographe ou devant témoins, une procédure devant notaire est nécessaire pour démontrer qu'il est valide quant à sa forme. Cette procédure entraîne des délais et également des coûts suite au décès.

Finalement, un testament dans l'une de ces deux formes peut être contesté si les proches pensent que le testateur était inapte lorsqu'il a signé son testament ou encore que ce n'est pas le testateur lui-même qui a rédigé son testament ou signé son testament. Une telle contestation peut également survenir lorsque le testament est notarié, mais est beaucoup plus rare, puisque le rôle du notaire est de s'assurer de la capacité et de l'identité du testateur au moment de la signature.

Testament devant notaire

La troisième et dernière forme est le testament notarié. Son seul désavantage est que vous devez payer les frais du notaire pour le faire. Par contre, les frais pour faire un testament notarié demeurent généralement moins élevés que les frais pour la vérification d'un testament olographe ou devant témoins.

En termes d'avantages, il présente également les suivants :

- C'est la seule forme qui ne nécessite pas de vérification après le décès.
- Il est plus difficile à contester, car le notaire vérifie l'identité du testateur et son aptitude à faire son testament.
- Il est toujours retraceable puisqu'il est enregistré au Registre de la Chambre des notaires du Québec et que l'original est conservé en sécurité dans la voûte pare-feu du notaire.
- Vous profitez des conseils du notaire pour vous aider à envisager à tous les scénarios possibles et s'assurer que vos volontés sont réalisables.

Maintenant que vous êtes plus éclairé sur les trois formes de testaments, à vous de décider ce qui vous convient le mieux.



CONCOURS D'ARCHITECTURE *IMAGINONS* L'ÉCOLE DE DEMAIN ENSEMBLE

Le Lab-École Shefford dévoilé

par : **Sophie Villeneuve**, Catapulte communication, en collaboration avec **Mélodie Ménard**, conseillère en communications au Centre de services scolaire du Val-des-Cerfs

Le Lab-École a dévoilé les lauréats du concours d'architecture *Imaginons l'école de demain ensemble*. Pour ce qui est de Shefford, c'est le **consortium Pelletier de Fontenay et Leclerc Architecture** qui remporte le concours d'architecture. Le consortium s'est distingué parmi 61 propositions. Le Lab-École partage cette annonce avec le Centre de services scolaire du Val-des-Cerfs, l'organisme chargé de la mise en œuvre de ce projet de construction novateur.

L'école en harmonie avec la nature

L'équipe lauréate a été retenue par le jury pour sa proposition de grande qualité, répondant aux besoins exprimés par le milieu. Les différents intervenants veulent faire de cette nouvelle école un lieu d'apprentissage ancré dans la nature, dans lequel les enfants pourront s'imprégner des éléments qui les entourent. Le milieu souhaitait également faire de ce Lab-École un point central de la communauté de Shefford.

Le projet présenté par l'équipe lauréate est tout à fait en adéquation avec ces idées. Que ce soit par ses lignes parfaitement intégrées au paysage, par ses puits de lumière ou par ses espaces collaboratifs et communautaires, la nouvelle école permettra de créer un environnement propice au développement de l'enfant.

Les lauréats

La conception du projet est l'œuvre conjointe de **Pelletier de Fontenay** et **Leclerc Architecture**. Dotée d'une grande expérience dans le domaine des bâtiments scolaires et comptant plus de 3 000 projets réalisés, la firme Leclerc Architecture a le statut d'un véritable chef de file dans le domaine. Pelletier de Fontenay se distingue par ses projets publics contemporains, ayant remporté des concours internationaux, notamment celui de l'Insectarium de Montréal. Grâce à cette alliance, les deux firmes souhaitent réaliser un projet sensible, à l'échelle humaine.

Le Lab-École tient à souligner le travail exceptionnel des trois autres finalistes du concours, soit **Alexandre Landry architecte + Jodoin Lamarre Pratte architectes**, **Atelier TAG**, **BGLA**, ainsi que celui de toutes les firmes concurrentes.

Depuis plusieurs mois, les lauréats travaillent de concert avec le Centre de services scolaire du Val-des-Cerfs à la réalisation des plans et devis, malgré le contexte de la pandémie de la COVID-19, les travaux se réalisent dans les délais initialement prévus.

Pour découvrir le concept lauréat, le rapport du jury, ainsi que l'ensemble des propositions soumises, rendez-vous sur le site du Catalogue des concours canadiens.



AGRILE DU FRÊNE

L'agrile du frêne est un insecte ravageur, originaire d'Asie, qui ne s'attaque qu'aux frênes. Les infestations peuvent leur causer des dommages importants. Le dépérissement, voire la mort, des arbres infestés par l'agrile du frêne est dû aux larves qui vivent sous l'écorce des frênes. En 2008, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) a confirmé la présence de l'agrile du frêne dans la région.

Pour prévenir la propagation de l'agrile du frêne, l'ACIA impose des restrictions interdisant le déplacement des billes de frêne et du bois de chauffage. Le déplacement de produits du frêne représente le risque le plus important de propagation de l'agrile du frêne dans des régions non réglementées. Tout comme les autres régions où l'agrile du frêne a été répertorié, l'ACIA impose une interdiction de transport des produits de frêne qui pourraient avoir été contaminés. À cet effet, plusieurs mesures sont mises de l'avant pour éviter la propagation de cet insecte nuisible :

- Abattre les frênes infestés **entre le 1^{er} octobre et le 15 mars**;

- Éviter de mettre les branches de frêne dans la collecte des ordures ménagères; les apporter à l'écocentre entre le 1^{er} octobre et le 15 mars, ou les faire broyer en copeaux sur place (plus petits que 2,5 x 2,5 cm sur deux dimensions).

Comment identifier un frêne infesté?

- Galeries en forme de « S » entre l'écorce et le bois
- Trou en forme de « D » dans l'écorce
- Dépérissement de la cime de l'arbre
- Présence de pousses sur le tronc et les racines
- Fendillement de l'écorce à la verticale

(Source : Ressources naturelles Canada)



(Photo : Agence canadienne d'inspection des aliments)



Deux activités annulées en raison de la pandémie

En raison de la situation actuelle entourant la hausse de cas de COVID-19 et les nouvelles directives émises par la santé publique, veuillez prendre note que la Grande Marche de Shefford qui devait avoir lieu au mois d'octobre est annulée de même que les deux journées de la culture qui étaient prévues les 10 et 11 octobre prochains.

Tant pour les organisateurs d'événements que la Municipalité du Canton de Shefford, cette situation est hors de notre contrôle.

D'ailleurs, si vous souhaitez en savoir plus sur les différents loisirs, événements, il est préférable de consulter notre site Internet au cantonshefford.qc.ca ou bien notre page Facebook **Canton Shefford** pour être à l'affût et connaître les changements liés à la pandémie.

**VIGILANCE ET PRUDENCE
ON CONTINUE DE SE PROTÉGER**

Le Service des loisirs



Le Service des loisirs offre des cours cet automne. Exceptionnellement, ils ont lieu au Club de Golf Waterloo, à Shefford.

Les cours ont commencé le 28 septembre et se poursuivent jusqu'au 4 décembre 2020.

Consulter nos outils de communication afin d'être à l'affût, car l'on doit s'ajuster en fonction des directives de la santé publique.

Info : cantonshefford.qc.ca



SITUATION DE LA PAROISSE ST-BERNARDIN DE WATERLOO ET DE LA PAROISSE ST-JOACHIM DE ST-JOACHIM DE SHEFFORD SUITE AU CORONAVIRUS

Comme plusieurs autres organismes, nos Paroisses sont touchées par les impacts de la pandémie de la Covid-19. En effet, depuis la mi-mars les églises et leurs locaux sont fermés, ce qui entraîne une grande perte d'argent. Les revenus de nos 2 églises proviennent des quêtes aux messes, des dons et de la location de nos différents locaux. Vous comprendrez qu'il n'y a plus d'activités ou de location de salle à cause des mesures de distanciation physique et du confinement. Les églises sont animées par les messes dominicales, elles vibrent également au rythme des diverses célébrations qui marquent les différentes étapes de la vie, comme les baptêmes, mariages et funérailles. Pour certains d'entre vous, l'église et la religion sont secondaires et peu significatives dans votre vie, pourtant, elles peuvent être très **importantes** pour une mère, un père, un oncle, une grand-mère, etc. Pour eux, cela a encore du sens d'y aller, de s'y rassembler et d'y célébrer leur vie de croyant et à l'occasion différents sacrements tels un baptême ou un service funéraire, pour ne citer que ces deux exemples. Que se passera-t-il si nos églises ferment? Ce ne sera pas seulement la perte de nos célébrations paroissiales, mais aussi la perte de notre lieu de rassemblement pour réaliser plusieurs activités sociales très appréciées par la population : souper casino, souper spaghetti, spectacle, soirées dansantes et bien d'autres. Pour maintenir cette institution, nous avons besoin de dons. Pendant cette période de confinement, il est encore très important d'y apporter notre soutien; c'est pourquoi nous vous invitons à contribuer à la campagne annuelle de la dîme pour nos 2 paroisses.

Voici donc les coupons pour la dîme de St-Joachim et pour St-Bernardin. Nous vous invitons à compléter le coupon de votre Paroisse et de nous le faire parvenir avec votre paiement. Pour la paroisse St-Bernardin, libellez votre chèque à la Fabrique St-Bernardin, 5005 rue Foster, Waterloo, QC, J0E 2N0

Notez bien que les dons sont **déductibles d'impôt** à titre de don de charité.

Si vous le pouvez, s.v.p., donnez !

LA DÎME, C'EST IMPORTANT ET INDISPENSABLE

Pour continuer à offrir tous nos services, nous avons besoin de votre contribution. Aidez-nous à poursuivre notre mission.

Tarifification suggérée 2020

Contribution annuelle : 300 \$ (Incluant quêtes, dîmes, éducation de la foi)

Dîme fixée par l'évêché : 65 \$ / adulte

Éducation de la foi : 25 \$

Fonds Entretien Esperanza: 100 \$

Libellez votre chèque au nom de

Fabrique de Saint-Joachim
655, rue Principale
Saint-Joachim-de-Shefford, Qc
J0E 2G0

Une équipe dynamique vous accompagne!
Chan Gérald Ouellette, curé
Danielle Larouche et Louise-Marie Dion, Agentes de pastorale, ainsi que plusieurs paroissiens impliqués
Tél. : 450-539-1888, secretairstbernardin@hotmail.com
www.paroissestbernardin.com

S.V.P. REMPLIR ET RETOURNER AVEC VOTRE PAIEMENT

DÎME, QUÊTES RÉGULIÈRES OU DON VOLONTAIRE FABRIQUE ST-BERNARDIN 2020 Rappel

La date: _____

COCHEZ LES MONTANTS APPROPRIÉS

- Dîme:
 Personne seule: 65.00 \$ _____ \$
 Couple et famille: 130.00 \$ _____ \$

- QUÊTES RÉGULIÈRES:
 Personne seule: 104.00\$ _____ \$ (25 / semaine pour l'année)
 Couple et famille: 156.00\$ _____ \$ (35/semaine pour l'année)

- PART DE DIEU:
 Personne seule: _____ \$
 Couple et famille: _____ \$

- DON VOLONTAIRE:
 À l'éducation chrétienne _____ \$
 autres: _____ \$
Total: _____ \$

* montants suggérés.

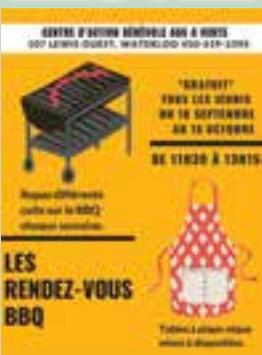
NOM: _____
 ADRESSE: _____
 VILLE: _____
 CODE POSTAL: _____
 TÉLÉPHONE: _____

Merci à tous et à toutes

Vous pouvez payer en un ou plusieurs versements

Je n'ai pas besoin de reçu d'impôt

LES RENDEZ-VOUS BBQ



Jusqu'au **15 octobre**, le Centre d'action bénévole aux 4 vents vous invite à ses RENDEZ-VOUS BBQ tous **les jeudis de 11 h 30 à 13 h 15**. Des bénévoles vous prépareront différents repas cuits sur le BBQ, que ce soit des hot's dog, des sandwichs au fromage fondu ou autres. On souhaite vous offrir un espace pour partager, rencontrer des gens et déguster de bons repas BBQ. Ces repas vous sont offerts **gratuitement** grâce au soutien financier d'un programme fédéral/provincial.



DÉCHIQUETAGE DE PAPIER GRATUIT

Le **vendredi 16 octobre 2020 entre 13 h 30 et 15 h 30**, un service de déchiquetage de papier vous sera offert **gratuitement** par le Centre d'action bénévole aux 4 vents. Vous avez probablement profité du confinement pour faire du ménage dans vos papiers... Venez les détruire de façon sécuritaire au Centre! Présentez-vous à notre **service à l'auto** dans le stationnement du Centre situé au 107, rue Lewis Ouest à Waterloo.

Offert beau temps, mauvais temps aux résidents de Waterloo, Warden, Shefford et Saint-Joachim-de-Shefford.



Vous éprouvez des difficultés avec un ministère ou un organisme du gouvernement du Québec?

Mon équipe peut vous accompagner dans vos dossiers avec :

- Revenu Québec
- SAAQ
- Solidarité sociale
- CNESST
- Hydro-Québec
- MTQ
- Retraite Québec
- RAMQ
- **et plus.**

ISABELLE CHAREST
DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI

450 266-7410 | Sans frais : 1 833 257-7410
isabelle.charest.BRMI@assnat.qc.ca





Virginie
Fortin

RETOURNER À MES RACINES

Comme plusieurs d'entre vous, les derniers mois m'ont amené à me remettre en question et faire le point sur presque toutes les sphères de ma vie. Un bel exercice d'introspection qui peut générer toutes sortes d'émotions, mais qui nous aide à nous réaligner pour la suite. Depuis l'automne 2014, je m'amuse à écrire mes péripéties de voyages rocambolesques et c'est une chance de pouvoir les partager avec vous. Je vous avoue que ces temps-ci, je me sens beaucoup moins aventurière, voire même casanière, ce qui est tout un contraste! Même que j'ai troqué les ambitions internationales pour mes racines les plus profondes : la terre de mon grand-père.

Lors de ma dernière chronique, j'ai mentionné que ma soif d'aventure était vraisemblablement étanchée pour le moment et que je n'avais aucun projet de voyage en vue. Du côté de la synchronisation, disons que cette période de ma vie tombe à point avec la pandémie. Je ne dis pas que les voyages sont terminés, mais je ne sens plus l'urgence de tout visiter. Au cours des neuf dernières années, j'ai tout orienté pour être en mesure de prendre l'avion le plus souvent possible et de rayer ma « bucketlist » à grand coup de périples. Je suis extrêmement fière d'avoir accompli tout ce parcours malgré les petits sacrifices et les complications que mes départs causaient. J'ai un entourage en or, je les remercie!

J'ai le sentiment que je suis allée au bout de ce que j'avais besoin de voir et, maintenant que mes objectifs de voyage sont « cochés », je peux orienter mes projets vers d'autres avenues. Je suis adepte de casse-têtes, alors c'est comme si j'avais récupéré la majorité des pièces manquantes qui se trouvaient autour du monde pour pouvoir enfin les assembler et voir ce que ça donne. Je le souhaite à tous les jeunes et moins jeunes qui se sentent perdus, comme quoi il faut parfois se perdre davantage pour se retrouver. Les destinations variées sur tous les continents ont forgé la jeune Virginie de 18 ans qui aimait les talons hauts vers une version plus simple, posée et empathique (du moins je l'espère). À cet âge, jamais je n'aurais pensé rêver à une maison écologique en retrait avec un grand jardin, de petits animaux et un tracteur. Si j'avais su, je ne l'aurais jamais cru!

Qui aurait pu concevoir que ces milliers de kilomètres autour de la planète me ramèneraient à l'endroit où mon père a grandi? C'est pourtant ce tournant majeur qui est arrivé sur notre chemin en décembre dernier. Il y a maintenant trois ans et demi, mon grand-papa est décédé alors qu'il vivait encore sur la terre où il a élevé ses enfants presque 50 ans auparavant. Les procédures de successions étant ce qu'elles sont, c'est seulement l'année dernière que ses 24 acres à la limite de Waterloo ont été divisées en deux et mises en vente sans que je m'en rende vraiment compte. Étonnamment, je n'avais aucune idée que ces 13 acres vacantes lui appartenaient et, dès notre première visite, mon conjoint et moi avons su que c'était l'endroit où nous voulions nous établir. En janvier 2020, c'était officiellement chez nous. Vous connaissez la suite : mars est arrivé comme un train de bouleversement sans fin et a renforcé plus que jamais l'envie de se rapprocher de la famille, d'être indépendant autant que possible et de créer notre propre paradis. La construction n'est pas pour tout de suite, mais il y a quelque chose d'exaltant d'avoir un tel projet.

J'ai eu la chance de connaître mon grand-père en tant qu'adulte, d'aller le visiter souvent seule et de discuter pendant des heures avec lui. C'était un homme imposant avec beaucoup de vécu, mais d'une ouverture insoupçonnée dont je suis heureuse d'avoir été témoin. Il lisait religieusement chacune de mes chroniques même s'il ne comprenait pas nécessairement ce qui me poussait à partir aussi loin et de mettre ma vie en « suspens ». Ses trois dernières années ont été celles où j'ai été le plus près de lui. Chaque visite passait en un clin d'œil et je me remercie d'avoir saisi autant d'occasions d'aller le voir. Je suis convaincue qu'il serait heureux de savoir le futur qu'on réserve à la forêt où ses chevaux se promenaient, à la rivière où il se baignait et aux chemins qu'il sillonnait entre les arbres matures. Nos conversations me manquent, mais on pense à lui à chaque fois qu'on travaille sur le terrain. Je lui promets que nous en prendrons soin pour au moins les 50 années à venir!

J'ai encore tout plein d'anecdotes de voyage à raconter, n'ayez crainte. Cette chronique me semblait être une belle suite à la précédente. Peu importe vos aspirations, je vous souhaite d'aller jusqu'au bout, où au moins assez loin pour trouver vos morceaux de casse-tête!



ARTICLE DE PRÉVENTION

par : Dominic Mayer, agent de prévention

L'automne, quelle belle saison! Lorsque l'automne arrive, nous pensons tous à nous préparer pour la saison froide, calfeutrer les fenêtres, corder le bois, etc... De plus, le mois d'octobre signifie le mois de la prévention incendie. Voici quelques conseils très importants à se rappeler;

➤ Mon chauffage d'appoint est-il prêt pour l'hiver?

- ❖ Ma cheminée est-elle en bon état?
- ❖ A-t-elle été ramonée par un expert?
- ❖ Si c'est une nouvelle installation, est-elle conforme? Mon assureur a-t-il été avisé?
- ❖ Mon poêle ou foyer est-il conforme aux normes?
- ❖ Est-ce que je respecte le dégagement de chaque côté de mon poêle?

- Qui dit chauffage d'appoint qu'il soit au bois, gaz naturel, propane, huile, etc... dit également risque de production de monoxyde de carbone. N'oubliez pas que le monoxyde est un gaz incolore et inodore mais très dangereux. Il est primordial d'avoir un avertisseur de monoxyde de carbone dans notre demeure.

- **On change l'heure on change de pile.** Cette année, nous changeons d'heure le 31 octobre alors n'oubliez pas de remplacer les piles dans vos avertisseurs de fumée. Par la même occasion, vérifier la date de fabrication de l'avertisseur; s'il a plus de 10 ans, remplacez-le. Avez-vous un avertisseur de fumée présent sur chaque étage incluant le sous-sol? Ce petit appareil pourrait vous sauver, vous et votre famille.



L'histoire de la Semaine de la prévention.

Pourquoi une semaine de prévention? Pourquoi se tient-elle au début d'octobre de chaque année? Voici un peu d'histoire...

Retrouvons-nous le 9 octobre 1871, à Chicago. Un incendie majeur fait rage. Il ne sera vaincu que 27 heures plus tard. Il ne laissera que ruine et désolation. En effet, plus de 250 personnes y trouvèrent la mort et 100 000 autres se retrouvèrent sans abri. L'incendie détruisit plus de 17 400 bâtiments et ravagea plus de 4 800 hectares de terre.

C'est quarante ans plus tard, en 1911, que la plus ancienne organisation membre de la National Fire Protection Association (NFPA), la Fire Marshals Association of North America, organisa la première journée de prévention des incendies et décida de commémorer le grand incendie de Chicago. L'événement prit tellement d'importance que 11 ans plus tard, en 1922, la première Semaine de la prévention des incendies était lancée aux États-Unis.

Au Canada, c'est l'Ontario qui organisa la première Journée provinciale de la prévention des incendies en 1916. La première Journée nationale de la prévention des incendies eut lieu en 1919. Le gouverneur général du Canada proclama la première Semaine de la prévention des incendies en 1923. Le ministère de la Sécurité publique du Québec, quant à lui, tient une semaine de la prévention des incendies depuis 1990.

Pourquoi marquer la date anniversaire d'un incendie qui a eu lieu aux États-Unis? Il était évident pour les deux pays de conjuguer leurs efforts et de souligner l'événement à la même date. Ainsi, la Semaine de la prévention des incendies a toujours lieu la semaine complète d'octobre qui inclut le 9, tant aux États-Unis qu'au Canada.

Donc cette année, rappelez-vous que le premier responsable en prévention incendie c'est vous!



CADEAUX ET LEÇONS DE CET ÉTÉ 2020



Photographe: Sophie d'Ayron

Anny Schneider, autrice, conférencière et herboriste
Waterloo

Quel été étrange ce fut! Pour vous, je ne sais pas, mais personnellement je n'ai jamais aussi peu voyagé et visité aussi peu de personnes de ma vie, Covid oblige, fais si peu de câlins et n'en ai pas reçu non plus! C'est ça que j'ai trouvé le plus difficile : le manque de convivialité, car l'être humain est un être social avant tout régi par l'émotion. Vive les grandes familles unies!



Trop tard pour commencer ça et mon frère et ses quatre petits-enfants resteront à jamais en Allemagne. Heureusement que j'ai deux enfants et un petit-fils proche et des milliers d'amis virtuels qui me gardent au fait de l'actualité et se soucient de mon existence.

Mes autres copains les plus fidèles sont les arbres et les plantes que je nomme par leur petit nom et osent en cueillir les plus utiles. En cette année

si chaude à tous points de vue, les plantes indigènes à qui je viens de consacrer un livre m'ont encore plus interpellée et ravis de nombreux lecteurs aussi. J'ai surtout cueilli celles-ci, autour d'un pot Masson chacune, mais pas plus, une fois séchées.

NOS PLUS PRÉCIEUX TRÉSORS VÉGÉTAUX LOCAUX

Les plantes indigènes aiment pousser en colonie et mettent parfois sept, voire quinze ans pour fructifier. N'en cueillir qu'une sur vingt et seulement en cas de grande nécessité.

Protéger leur habitat pour leur permettre de se reproduire est le mieux qu'on puisse faire!

L'ail des bois : *Allium tricoccum* Noms populaires: Plante puante, poireau des bois. Plante vivace se reproduisant par ses graines dans un cycle de 7 à 10 ans, essentiellement par division des bulbilles. Depuis des siècles, bien avant la colonisation, les peuples autochtones consommaient ses premières feuilles pour se purger des parasites intestinaux accumulés dans les viandes moins fraîches des fins d'hiver. Depuis 1995, au Québec il figure parmi les rares espèces protégées par la loi, figurant dans la liste du *Règlement sur les espèces floristiques menacées et vulnérables et leurs habitats*. L'ail est un dépuratif, hypotenseur, fongicide, révulsif, vermifuge, tonique, à cueillir très parcimonieusement. Prélevez uniuement les feuilles des jeunes spécimens non fructifères d'un plant sur 20. Vous pouvez les ajouter à une salade, une vinaigrette ou une soupe en fin de cuisson.



La gaulthérie *Gaultheria procumbens* Aussi appelée thé des bois, c'est antiseptique, déodorant et analgésique. Elle est employée dans beaucoup de pommades, mais aussi les rince-bouche, gomme à mâcher, etc.

Lédon du Groenland ou **Thé du Labrador** Nouveau nom : *Rhododendrum groenlandicum* Cet habitant des tourbières et

des zones humides soulage les inflammations musculaires, voire celles des viscères.

Boire 2 -3 feuilles en tisane par tasse d'eau ou appliquez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle en friction sur la région du foie pour faciliter le drainage hépatique selon plusieurs autochtones. Bu le soir, le lédon aide à faire des rêves révélateurs et à soigner les vieilles blessures de l'âme. NOTE : À éviter chez les sujets hypersensibles, ou épileptiques, ainsi que les femmes enceintes et les jeunes enfants.

La salsepareille (*Aralia nudicaulis*) On utilise la racine de la salsepareille, une cousine du ginseng. Cette plante, aussi appelée *aralie à tige nue*, est une plante tonique surrénalienne, mais aussi dépurative du sang et de la peau.

La savoyane (*Coptis trifolium*) Aussi appelée coptide trifoliée ou coptide du Groenland, elle est appelée plus communément savoyane. Sa racine est « le fil d'or qui nous aide à nous connecter à la terre et à nous nettoyer des bactéries, des virus. C'est un antiseptique, entre autre pour les problèmes de gencives. On en mâche contre les ulcères à l'estomac et en plus, elle nettoie le foie.

Les verges d'or *Solidago virgaurea* et *ssp.*

Avec ses 80 sous-espèces, toutes indigènes d'Amérique du Nord, c'est une des rares plantes à s'être disséminée en Europe.

La verge d'or a des effets anti-inflammatoires et calmants, autant pour les douleurs articulaires que pour les battements cardiaques trop rapides.

Elle prévient, diminue et soulage également les réactions allergiques aux pollens de fin d'été. C'est la dernière source de miel d'automne.

En décoction ou en tisane, ou en plus concentré dans l'huile essentielle, elles ont un effet draineur bienfaisant pour les reins et la vessie.

Elle est également bénéfique pour la prostate et la virilité.

ARBRES ET ARBUSTES INDIGÈNES MÉDICINAUX UTILES

Le bouleau jaune (*Betula alleghaniensis*)

Arbre très puissant à l'écorce gris-blond effilochée, le bois du bouleau jaune a été utilisé pendant longtemps pour la construction, comme bois de charpente, ainsi que pour les portes et fenêtres. L'extrait de bouleau jaune contient du méthyle salicylate, utilisé pendant très longtemps comme anti-inflammatoire. C'est l'arbre-emblème du Québec!

L'Épinette noire (*Picea mariana*).

Cet arbre est le conifère le plus répandu de la forêt boréale. Sa silhouette effilée se profile dans toutes les tourbières et zones humides au sol acide. Diluée dans de l'huile végétale, on peut l'appliquer en massage dans les zones enflammées et autour des surrénales pour augmenter l'énergie que pour stimuler les défenses immunitaires et diminuer les inconforts de la ménopause. L'épinette symbolise le courage, la résilience et la faculté d'atteindre nos buts avec confiance, détermination et patience.



Le pin blanc (*Pinus strobus*)

C'est l'arbre le plus grand de la forêt québécoise, pouvant aller

Suite à la page 9

DÉCOUVREZ LES 11 PIÈGES CRITIQUES À ÉVITER LORS D'UNE INSPECTION AVANT DE METTRE VOTRE MAISON À VENDRE!

Selon les spécialistes de l'industrie, plus de 33 problèmes physiques font l'objet d'un examen minutieux lors de l'inspection d'une maison. Un nouveau rapport ciblant les onze problèmes les plus courants a été préparé. Celui-ci vous indique également ce que vous devez savoir à propos de ces enjeux avant de mettre votre maison en vente.

Que vous soyez propriétaire d'une maison neuve ou usagée, un certain nombre d'éléments risquent de ne pas répondre aux exigences requises lors de l'inspection de votre maison.

S'ils ne sont pas mis en évidence et corrigés, l'un ou l'autre de ces onze éléments pourraient vous coûter cher. C'est la raison pour laquelle il est essentiel que vous demandiez ce rapport avant de mettre votre maison en vente. Si vous attendez que l'inspecteur en bâtiment repère un de ces problèmes, vous ferez presque certainement face à des retards coûteux dans le processus de vente de votre maison ou, pire encore, ferez fuir les acheteurs potentiels. Dans la plupart des cas, vous pouvez effectuer vous-même une pré-inspection acceptable si vous savez où regarder, et le fait de connaître les éléments à vérifier peut vous aider à éviter que de petits obstacles se transforment en problèmes coûteux et ingérables.

Pour aider les vendeurs à faire face à ces problèmes avant la mise en vente de leur maison, un rapport gratuit intitulé « Les 11 choses que vous devez savoir pour réussir l'inspection de votre maison » a été préparé dans le but d'expliquer les problèmes en cause.

Pour commander ce rapport spécial GRATUIT et écouter un bref message enregistré décrivant la façon de commander une copie GRATUITE de ce rapport, composez sans frais le 1-844-881-5198 et faites le 1003. Vous pouvez appeler en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Obtenez votre rapport spécial gratuit DÈS MAINTENANT pour vous assurer que l'inspection de votre maison ne nuise pas à sa vente.

Ce rapport est une courtoisie de Sébastien Cloutier Courtier Immobilier Résidentiel pour Royal LePage Excellence

Cadeaux et leçons de cet été 2020, suite de la page 8

jusqu'à 40 mètres de haut. Malheureusement victime de son succès à cause de sa force et de sa solidité, il a été coupé pour son bois précieux. La gomme de pin blanc sert à guérir les infections des gencives, de l'estomac et les douleurs articulaires. Ses aiguilles sont de puissants antioxydants qui ont sauvé l'équipage de Jacques Cartier du scorbut.

La pruche (*Tsuga canadensis*) Superbe conifère du sud de la forêt laurentienne. Calmante, relaxante et antiseptique pulmonaire. Les vieilles pruches génèrent du Ganoderma ou Reishi, un champignon médicinal tonique glandulaire.

Le sapin baumier (*Abies balsamea*) La gomme de sapin est également un remède utilisé depuis toujours par les Premières Nations. Il suffit de percer une vésicule dans l'écorce pour extraire cette gomme qui est exportée dans le monde entier pour ses vertus. Les Indiens l'utilisaient comme pansement. C'est un anesthésique qui cicatrise les plaies, arrête le sang et soigne aussi les poumons, bon contre l'asthme et les problèmes intestinaux.

Plus on a besoin de la nature, mieux on apprend à la connaître et à l'aimer. N'oubliez pas : la nature est un immense musée vivant, pas inépuisable, mais généreux de ses innombrables trésors et vertus. À nous de l'étudier attentivement et de la préserver activement, pour nos petits-enfants et les leurs!



Cécile Lachapelle
thérapeute

LE DEUIL (2)

Le mot **deuil** vient du mot latin **dolere** qui veut dire **douleur**. On dit que le deuil peut durer entre un et trois ans, mais il peut arriver qu'il dure plus longtemps. La cause et les circonstances du décès feront en sorte que le deuil sera plus ou moins difficile à surmonter. Prenons l'exemple d'une personne qui perd ses deux parents dans des circonstances particulières à quelques semaines d'intervalles. Le premier choc est à peine accepté que de façon inattendue, le deuxième survient. Cette personne revit un deuxième choc, ce qui lui fait réaliser après quelques temps qu'elle vit un choc post-traumatique. Elle a de la difficulté à surmonter tout ça parce que les images lui remontent constamment à la surface. On se souvient tous de cette maman qui a perdu ses deux petites filles assassinées. Perdre ses enfants dans ces circonstances l'ont démolie et il faudra du temps, de l'aide et beaucoup d'amour et de patience pour qu'elle puisse se reconstruire. Je pense aussi à la famille du père qui a posé ce geste et qui pour eux cet événement devient un drame innommable. Pensons à tous ces gens qui ont perdu un être aimé à cause de la pandémie et qui n'ont pas pu les accompagner. Dans ce cas, particulièrement, les gens n'ont pas pu offrir des funérailles adéquates à leur proche ce qui pourrait résulter d'un dernier au revoir raté. Le manque créé par le départ de ces personnes est bien réel et chacun(e) devra se donner le temps de guérir sa blessure. « Il n'est pas de départ sans tristesse ; il n'est pas de départ sans solitude ; il n'est pas de départ sans nostalgie ; même quand le départ s'impose, l'absence laisse sa trace ». *André Beauchamp.*

Ces trois exemples ne sont qu'un petit reflet du drame que les gens peuvent vivre lors de la perte de quelqu'un. Il n'y a pas de petit deuil et il n'y a pas de recette miracle pour y faire face. Chaque personne vit son deuil à sa façon. Le deuil n'est pas un simple événement, c'est quelque chose de profond et il ne faut pas le minimiser. Il ne faut pas non plus en sous-estimer l'impact sur notre vie. Un lien est coupé et notre vie ne sera plus jamais pareille. De plus, la mort de l'autre nous met face à notre propre mort. Il y a des deuils plus difficiles à vivre que d'autres. À cela vient s'ajouter, dans la majorité des cas, la culpabilité de ne pas avoir pu empêcher cet événement, de ne pas l'avoir vu venir.

Tous les spécialistes du deuil affirment la même chose, un deuil non résolu refait surface un jour ou l'autre. Aujourd'hui, on a tendance à mettre de côté le rituel du deuil qui a pourtant son importance dans la guérison et l'acceptation du départ de cette personne qui faisait partie de notre vie. Les étapes du deuil sont le choc, le déni, la colère, le marchandage, la dépression, l'acceptation.

J'ai envie de vous partager ce texte que je trouve très beau. Vous pouvez remplacer le mot Dieu par On.

Si pour un instant, Dieu t'offrait un morceau de vie...

Le lendemain n'est garanti à personne, qu'il soit jeune ou vieux.

Aujourd'hui peut être le dernier jour où tu vois ceux que tu aimes...

N'attends pas, fais-le aujourd'hui car si demain ne vient pas, tu regretteras sûrement de n'avoir pas pris le temps d'un sourire, d'une caresse, d'un baiser...

Si je savais que ce sont les dernières minutes où je te vois, je te dirais; «je t'aime» sans présumer bêtement que tu le sais déjà.

Si, pour un instant, Dieu m'offrait un morceau de vie... je donnerais des ailes à un enfant, mais je le laisserais apprendre à voler seul.

J'enseignerais aux vieux que la mort ne vient pas avec l'âge, mais avec l'oubli.

J'ai appris tant de choses de vous, les hommes...

J'ai appris que tout le monde veut vivre au sommet de la montagne, sans savoir que le véritable bonheur réside dans la manière de l'escalader.

J'ai appris que quand un nouveau-né serre fort de son petit poing, pour la première fois, la main de son père, il le retient pour toujours.

Et j'ai appris aussi qu'un homme n'a le droit d'en regarder un autre de haut que pour l'aider à s'élever.

Gabriel Garcia Marquez

C'est la rentrée!

On reste vigilants pour éviter la propagation de la COVID-19

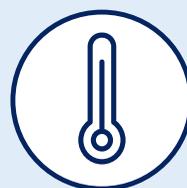
Chaque automne au Québec, les vacances laissent place à une nouvelle routine. Cette année, on reste vigilants pour assurer la sécurité de nos enfants. Ainsi, en leur permettant de continuer à fréquenter leur milieu éducatif, on leur offre les meilleures chances de réussir!

On respecte les consignes sanitaires

- On garde une distance de deux mètres entre les adultes et les enfants.
- On porte un couvre-visage dans les transports en commun et les espaces intérieurs fermés.
- On se lave les mains régulièrement.
- On suit les consignes spécifiques au service de garde éducatif à l'enfance et à l'école, incluant le service de garde scolaire.



On surveille les symptômes



Fièvre

Enfant de **0-5 ans**:

- température **rectale** de 38,5 °C (101,3 °F) et plus

Enfant de **6 ans et plus**:

- température **buccale** de 38,1 °C (100,6 °F) et plus



Symptômes généraux

- Perte soudaine d'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût
- Grande fatigue
- Perte d'appétit importante
- Douleurs musculaires généralisées (non liées à un effort physique)



Symptômes respiratoires

- Toux (nouvelle ou aggravée)
- Essoufflement, difficulté à respirer
- Mal de gorge
- Nez qui coule ou nez bouché



Symptômes gastro-intestinaux

- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée
- Maux de ventre



Si votre enfant présente un ou plusieurs symptômes depuis plus de 24 heures ou si vous pensez qu'un membre de votre famille a été exposé à la COVID-19, **utilisez l'outil d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19 à :**

[Québec.ca/decisioncovid19](https://quebec.ca/decisioncovid19)

pour obtenir une recommandation sur la marche à suivre.



En cas de doute, on reste à la maison

Si des symptômes apparaissent chez votre enfant, il est recommandé qu'il reste à la maison et que ses contacts avec les autres personnes soient limités. Si les symptômes sont toujours présents 24 heures après leur apparition, utilisez l'outil d'autoévaluation ou composez le **1 877 644-4545** pour connaître la marche à suivre.

Votre enfant ne doit pas fréquenter son milieu éducatif :

- si vous avez reçu une consigne d'isolement de la direction de santé publique;
- s'il y a un risque que votre enfant soit atteint ou si vous croyez qu'il a été en contact avec un cas de COVID-19;
- si vous êtes en période d'isolement de 14 jours après un séjour hors du Canada.

Si votre enfant est en isolement à la maison, il peut bénéficier d'un soutien pédagogique à distance. Parlez-en aux personnes-ressources de son école.



On agit avec précaution à l'école et au service de garde

Si votre enfant présente des symptômes, on vous demandera de venir le chercher dans les plus brefs délais. Vous devrez composer le **1 877 644-4545** et suivre les directives qui vous seront données.

Si un enfant dans un groupe reçoit un diagnostic positif à un test de COVID-19, les parents et le personnel seront informés. Les personnes considérées comme étant à risque modéré ou élevé par les autorités de santé publique seront contactées, retirées du milieu et testées.

Si la fermeture d'un groupe ou d'un établissement est jugée nécessaire par les responsables régionaux de santé publique, les parents et le personnel seront informés rapidement.



On reprend nos activités

Lorsque la reprise de vos activités est autorisée, toujours le faire selon les consignes de santé publique reçues. Respectez toujours les consignes que vous donne un professionnel de la santé. Ne mettez jamais fin prématurément à une période d'isolement recommandée.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1 877 644-4545

Québec 



L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Un mot de Gérald Ouellette, notre nouveau curé.

Tout d'abord, je tiens à vous dire que je remercie la population de l'accueil qui m'est fait et j'apprécie déjà beaucoup mon travail dans notre unité pastorale.

J'ajoute encore un petit mot en ce moment où vous parvient un rappel au sujet de la dîme alors que les aléas de la pandémie nous ont tous un peu distraits de nos bonnes habitudes.

Bien sûr, la dîme et autres contributions servent à maintenir notre personnel, nos propriétés et nos édifices paroissiaux, notamment nos églises qui continuent d'être utiles pour les pratiquants réguliers ou occasionnels, mais aussi le Centre paroissial St-Bernardin et la Salle Esperanza, lieux de multiples réunions et rencontres.

Merci d'apporter votre contribution à ce secteur important d'activités spirituelles et culturelles de notre milieu!

Relire les événements – 4 novembre

Permettez-vous un temps d'arrêt pour vivre une démarche de relecture et de conversation spirituelle dont l'objectif est de relire une expérience vécue, à l'écoute de soi, des autres, de Dieu.

« Ça m'apporte beaucoup d'espérance d'entendre la foi des autres malgré les événements difficiles de la vie », « Cette belle chaleur humaine m'a fait du bien ! », « On apprend les uns des autres, c'est bon ! ». Cette invitation pour le mercredi 4 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 dans l'église de St-Bernardin s'adresse à tout adulte ; l'inscription au secrétariat est obligatoire, le nombre de participants étant limité. Animé par Danielle Larouche, agente de pastorale.

Rencontres bibliques pour adultes – 20 octobre

Louise-Marie et Danielle, agentes de pastorale pour l'Unité, offrent des rencontres bibliques à partir des récits vus dans les parcours de catéchèse, en s'inspirant de l'approche biblique symbolique. Ces rencontres de 2 heures auront lieu dans la salle 101, sont gratuites et offertes à tous et toutes.

Réservez votre place (limite de participants). Gratuit!

L'horaire de l'année (à finaliser) est le suivant : (toujours entrer par la porte # 101)

- 20 oct. 19 h : Moïse au buisson ardent, Les disciples d'Emmaüs, La Pentecôte
- 27 oct. 19 h ou 28 oct. 13 h : L'annonce à Zacharie et à Marie
- 12 janv. 19 h ou 13 janv. 13 h : L'homme paralysé et Élie rencontre Dieu
- 2 février 19 h : La Tour de Babel, Dieu souffle sur Adam et Les ossements desséchés.
- 9 mars 19 h ou 10 mars 13 h : La manne et La multiplication des pains

Bingo paroissial de St-Bernardin – 24 octobre

La prochaine soirée de bingo se tiendra le samedi 24 octobre de 19 h à 22 h (ouverture à 18 h) à la Salle Communautaire du Centre paroissial en entrant par la porte arrière. Le port du masque et l'absence de symptômes de la COVID 19 sont obligatoires. Le livret de 10 tours à 9 faces chacun est au prix de 11\$, et il sera possible d'acheter pour 5\$ supplémentaire, 2 tours spéciaux et le gros lot. Les gagnants se mériteront 50\$ par tour régulier, 100\$ par tour spécial et le gros lot sera de 650\$ minimum. Pour 18 ans et plus.

Bienvenue à tous! La Fabrique de la Paroisse de St-Bernardin :

Lic. 201905026989-01

Comptoir familial et Coup d'pouce - Réouverture

Étant donné les circonstances, l'horaire de ces deux services est modifié :

Comptoir familial : le jeudi 13 h à 16 h et le samedi 9 h à 12 h.

P'tit Coup de Pouce : le vendredi 13 h à 16 h.

Le port du masque est obligatoire et la distanciation physique doit être respectée en tout temps. Il ne sera pas possible d'essayer les vêtements. Le nombre de personnes admises en même temps sera limité. L'entrée se fait par la porte du stationnement arrière. Merci de votre collaboration!



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

BRUNCHS MENSUELS ET COVID: Dû aux dangers de la Covid, les déjeuners sont à nouveau reportés à plus tard. Des avis de reprise seront affichés sur les tableaux électroniques municipaux.

GUIGNOLÉE 2020 ET COVID: Nous aurons plus de précisions quant à la Guignolée dans les prochaines semaines.

SOUPER PAROISSIAL 2020 ET COVID: Vu l'annulation définitive du souper paroissial qui devait avoir lieu en mars dernier, les détenteurs de billets seront remboursés sur demande faite à M. Louis Bellemare, que vous pouvez rejoindre au numéro de téléphone 450 539-2802.



CORPS DE CADETS DE LA MARINE DE WATERLOO

Tu es âgé(e) entre 12 et 18 ans? Tu désires rejoindre un groupe dynamique qui offre plusieurs activités, et ce GRATUITEMENT? Le corps de cadets de la Marine de Waterloo est fait pour toi! Les activités proposées sont : voile, matelotage, communications navales, tir à la carabine à air comprimé, biathlon, musique, marche militaire, leadership, activités en plein air et plus encore! Il y a également des possibilités de camps d'été, d'échanges internationaux et d'emplois durant la période estivale.

Soirées d'entraînement : Chaque vendredi, de 18 h 30 à 21 h 30, de septembre à juin, à l'école secondaire Wilfrid-Léger située à Waterloo.

Pour informations : 291marine@cadets.gc.ca



CAPSULE ÉCOLO

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

« Il le mangea et mit le reste dans du sel pour le conserver. » (Tobit 6, 5)

Les récoltes sont abondantes? Tant mieux, et vous pouvez poursuivre le plaisir de manger localement toute l'année. Pour les petits fruits comme les fraises, les framboises, les bleuets, il est possible de les congeler. Mais le congélateur nécessite de l'énergie et il peut se remplir vite, voilà pourquoi nos ancêtres faisaient des conserves.

Selon la texture des fruits ou légumes, on peut faire des conserves et des confitures. Essayez les tomates en sauce ou même en salsa, et les légumes marinés, comme les cornichons, les betteraves, oignons, poivrons. Les confitures de fruits sont un délice toute l'année. Et si vous tentez avec fruits et légumes biologiques, il est bien moins coûteux d'en acheter une grande quantité, puis de les mettre en conserve. www.homecanning.com





Le centre de femmes Entr'elles invite toutes les femmes de la région à venir participer aux diverses activités. Il est à noter que toutes les activités respectent les consignes de santé publique en vigueur. Veuillez appeler au 450 375-4042 pour les modalités d'inscription.

Cafés rencontres gratuites, les mercredis de 9 h à 11 h 30, avec inscription. Voici les sujets :

- 7 oct. Se permettre d'être heureuse
Survivance de l'atelier présenté à la programmation Automne 2020.
- 14 oct. La communication NON violente
Communiquer et s'affirmer et surtout dans le respect de nos différences mutuelles.
- 21 oct. Bâtir sa résilience
Afin d'améliorer votre qualité de vie, ce café rencontre vous aidera à renforcer et développer votre résilience devant les situations difficiles et déstabilisantes.
- 28 oct. La jalousie
La jalousie a plusieurs racines et si nous voulons réellement nous en défaire nous ne devons pas seulement couper un comportement, mais bien travailler à le défaire. Ce café rencontre vous apportera plusieurs moyens d'arriver à y trouver la source.

Activité spéciales : dans le but de maintenir un équilibre physique et psychologique, ainsi que de prendre soin de soi, plusieurs activités différentes sont offertes pour les membres du Centre, gratuitement, tous les mois.

Prenez- rendez-vous pour vous inscrire aux nouveaux ateliers de jour / soir :

Sur Vivre, donner un sens aux épreuves (inscriptions la semaine du 28 septembre)

Date : Mardi du 13 octobre au 17 novembre

La vie est une longue route, tantôt jalonnée de bonheurs aussi parfois de souffrances. Certaines souffrances sont tellement considérables, au point de penser de ne pas être en mesure de poursuivre notre chemin. Nous y arrivons de peine et de misère, nous arrivons à survivre. Mais comment ressortir de cet état et survivre pour réussir à revivre ? Comment nous pouvons aller de l'avant et même grandir ? L'objectif de ce nouvel atelier, sera un accompagnement, non seulement pour continuer, mais bien reprendre le goût et savourer pleinement le reste de votre route.

Se permettre d'être heureuse (inscriptions la semaine du 5 octobre)

Date : Lundi 19 octobre au 23 novembre

Qu'est-ce que cela veut dire « être heureuse » ? Qu'est-ce que ça représente pour vous et quel est l'objectif ? Une série de rencontres pour vous permettre de passer à l'action tout en restant motivée, apprendre à se tromper, à donner et à recevoir, tout en respectant nos limites et en restant soi-même.

Pour les inscriptions aux activités, veuillez nous contacter au 450 375-4042. Entr'elles est situé au 170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 321 à Granby.

LA PAROISSE VOUS INFORME

par : *Cécile Lachapelle*

Plusieurs personnes se posent la question à savoir si la dîme est toujours nécessaire.

Le paiement de la dîme a toujours existé. Ça remonte à l'Ancien Testament et, à cette époque, la dîme était considérée comme un impôt qui se payait par des produits de la terre ou le dixième des revenus et était aussi obligatoire que la taxe. État et religion allaient de pair.

Au fil des ans tout ça a changé et la dîme est devenue la responsabilité du curé qui la recueillait lors de sa visite paroissiale. La dîme lui servait à défrayer toutes les dépenses encourues pour son entretien personnel ainsi que pour tout ce qui concernait les dépenses de l'église, incluant le vicaire, les réparations, le bedeau, la ménagère, etc. Il était le seul responsable de la santé financière de la paroisse.

Depuis 1990, il n'y a plus de visite paroissiale et le curé est considéré comme faisant parti du personnel et a un salaire fixe comme tous les autres employés. Depuis 1990, le prêtre n'a plus aucun droit sur la dîme, alors celle-ci revient entièrement à la paroisse. La dîme est une obligation **morale** et non légale. C'est une contribution volontaire et elle va entièrement à la paroisse. C'est un don direct fait pour le bien de la paroisse car si le revenu n'est pas là, ça met en péril l'existence du lieu de culte. L'importance de la dîme contribue à ce que la paroisse soit en santé financière ou pas et à ce que l'église reste ouverte. Si nous n'allons pas à l'église et que nous ne nous sentons pas concernés par le sort de l'église, ce qui est le choix et le droit de chacun, ce qu'il faut savoir et qu'il serait bon de considérer, c'est se demander ce qu'il adviendrait si la paroisse n'avait plus de lieu de culte. Qu'advierait-il pour les mariages, les funérailles, les baptêmes, etc.? Présentement les revenus de la paroisse sont d'environ 200,000. \$ annuellement et servent à défrayer les rénovations, les dépenses de la paroisse, du terrain, des bâtiments et à la rémunération des employés. Pour veiller au bon déroulement des dépenses, les marguilliers (ères) font partie du conseil de Fabrique et sont chargés d'administrer les biens de la paroisse, bénévolement, et veillent au bon déroulement des dépenses. Ils s'investissent aussi pour faire des levées de fonds au profit de la paroisse.

Le montant de la dîme de 65 \$ est établi par les autorités diocésaines, cependant il est permis de donner un autre montant selon la capacité des paroissiens (en plus ou en moins). La dîme est toujours accompagnée d'un reçu d'impôt, qu'importe le montant. Il est aussi possible d'obtenir le compte-rendu du budget de la paroisse en communiquant avec le secrétariat. Ces quelques lignes voulaient tout simplement vous informer et en même temps vous sensibiliser à cette réalité.

BOHAIME LA VIE!

par : *Andrée-Anne Ratté,
Propriétaire de l'Espace Boho*

Cet été, j'ai eu l'occasion de partager ma passion du yoga au magnifique Parc Denise Lauzière. Dans un décor

enchanteur, j'ai fait d'incroyables rencontres et répandu du bonheur. En temps de pandémie, il faut dire que l'on considère cela comme un privilège des plus précieux!

À travers cette expérience en plein air, un projet enfoui au fond de mon cœur a refait surface tout doucement : l'Espace Boho. Ce lieu rassembleur, inspirant et vibrant auquel je rêve secrètement depuis plus de 15 ans. La vie ne fait pas de hasard, car quelques jours après l'ouverture officielle de notre Espace, madame Denise Lauzière elle-même pénétrait dans l'enceinte de notre lumineuse boutique!

La connexion entre nous fut immédiate, à tel point que je fais maintenant aller ma plume dans le Panorama. Le défi lancé par cette grande dame : expliquer pourquoi mon conjoint et moi avons décidé d'ouvrir un commerce, alors qu'une crise sanitaire bat de son plein. Excellente question, ma chère Denise. Tout d'abord, il faut dire que Nicolas et moi sommes des personnes atypiques. Sans être marginaux, nous avons toujours vécu de façon minimaliste. Nos valeurs sont à la terre (l'agriculture de petite échelle), au partage (de notre temps et nos expériences) et à l'amour (notre

famille, nos amis et notre communauté). Lors de nos innombrables randonnées en montagne, nous rêvons bien éveillés d'un monde meilleur et de projets colorés.

L'Espace Boho est le cumulatif de toutes nos idées, de nos voyages, de gens qui ont marqué nos vies et surtout, de notre désir intrinsèque de partager et d'échanger. Il s'agit d'un projet de cœur et non de tête. Bien sûr, nous avons fait nos devoirs et avons évalué adéquatement la viabilité de notre idée... mais l'on peut dire que nous avons foncé les yeux à demi fermés.

Le résultat? Un Espace doux, accueillant, et polyvalent qui deviendra, on l'espère, un lieu de rassemblement pour la communauté waterloise. Pour faire son remplissage de produits en vrac ménagers ou corporels. Pour expérimenter des cours de yoga variés. Pour venir discuter devant un bon thé. Pour parcourir un livre tout en savourant un latté. Pour découvrir nos produits d'artisanat et notre décoration recyclée. Ou simplement, pour venir discuter et échanger des idées.

Notre adage : bohaim la vie. Car à notre humble avis, la vie est plus forte que la pandémie!

Andrée-Anne, Nicolas et Léo



UNE RENTRÉE SOUS LE SIGNE DE LA BONNE HUMEUR

L'année scolaire 2020 a commencé sous le signe de la bonne humeur à l'école secondaire Wilfrid-Léger. Malgré les règles de distanciation sociale, les élèves ont été reçus lors du traditionnel dîner hot-dogs et blé d'inde.

L'équipe de direction ainsi que les enseignants de l'école Wilfrid-Léger ont travaillé fort pour organiser un repas d'accueil qui respectait les directives de distanciation sociale. Plusieurs mesures ont été mises en place afin d'offrir aux nouveaux élèves ainsi qu'aux plus habitués ce traditionnel repas de bienvenue qui amorce la reprise des cours.

Ainsi, lors de ce repas festif, plus de 55 douzaines de hot dog et plus de 300 épis de maïs ont été servis aux élèves. C'est avec l'aide de la Maison des jeunes de Waterloo que l'équipe école a pu nourrir tout ce beau monde, content de retrouver leur école après les quelques mois passés en confinement.



Les nouveaux et les anciens élèves de l'école Wilfrid-Léger découvrent ou redécouvrent le traditionnel repas d'accueil de la rentrée scolaire.



Des membres de l'équipe de l'Exit, la Maison des jeunes de Waterloo, ont participé à la distribution des épis de maïs.



Les plus anciennes élèves de l'école étaient bien heureuses de se faire servir par leur enseignant !



Malgré les masques, il est facile de deviner que les profs servant les hot-dogs avaient un beau sourire !



Afin d'éviter une trop grande proximité, les plus jeunes élèves de l'école se sont vu servir leur repas directement dans les classes. Ici, les enseignantes dévouées préparaient les plateaux de service qui ont été distribués dans les classes.



**Yannik
Morin**

BIEN AU-DELÀ DES BOUTONS À QUATRE TROUS

72 ans! C'est le temps que cela a pris au monde du saut en hauteur pour découvrir que le rouleau dorsal, aussi appelé « Fosbury flop », allait devenir la nouvelle technique gagnante en remplacement du rouleau ventral, ou du saut de type ciseau, utilisé dans ce sport depuis le début des jeux Olympiques modernes. Dick Fosbury a eu l'audace d'essayer, de croire et sa créativité ainsi que sa foi lui ont permis de remporter l'or aux jeux de Mexico en 1968. Il aura marqué un virage permanent dans son sport.

Que ce soit par le biais de manifestations, d'idées innovatrices, de décisions crève-cœur le monde évolue, il progresse principalement grâce à ceux qui osent, peu importe leurs milieux d'activités.

Lors du printemps arabe en 2010, les égyptiens, libyens, syriens, et plusieurs autres jeunes du Moyen-Orient ont mobilisé les réseaux sociaux et notamment conduit à la démission du président de l'Égypte Hosni Mubarak.

Plus près de chez nous, lors du printemps « Érable » les carrés rouges n'ont pas réussi à gagner l'appui de la majorité de l'opinion publique, mais le mouvement étudiant de 2012 a certainement mené à une plus grande reconnaissance du pouvoir des étudiants, entre autres en lien avec leur droit de grève.

De 1960 à 1970, les protestations contre la guerre du Vietnam des jeunes Américains dont plusieurs ont été tués sur le campus de l'université de Kant ont permis de renverser l'opinion publique américaine sur la guerre.

La soif de liberté de millions de jeunes Chinois en 1989 a mené aux massacres de la place Tian'anmen. Celui-ci a pointé les projecteurs du monde sur la Chine qui, même si elle ne reconnaît toujours pas ce désastre et demeure dans la censure, elle assouplit ses mœurs lentement mais sûrement.

Sur le plan individuel, Ignace Philippe Semmelweis le médecin hongrois pionnier de l'antisepsie a démontré que la fièvre qui tuait de nombreuses femmes après leur accouchement était transmise par les mains sales du médecin. Cette action bénigne, devenue l'icône du début de la COVID n'est pas née d'un simple réflexe.

De son côté, Tim Berners n'a créé rien de moins que le web! En voulant faire avancer le partage de fichier informatique, il a développé les URL et HTML dont nous sommes tous indéniablement liés au quotidien depuis.

En pleine guerre froide, l'officier russe Stanislav Petrov a évité la 3e guerre mondiale. Alors que six missiles en provenance des États-Unis apparurent sur son écran radar (ce qui devait enclencher le mécanisme d'attaque en guise de représailles), il a heureusement suspecté un problème du satellite d'observation qui s'avérait, effectivement, défectueux.

N'étant pas tous des Martin Luther King, nous avons néanmoins un impact à notre propre échelle au sein de la société. Soulager notre conscience en offrant quelques dollars à un organisme de charité est un bien maigre effort en comparaison du poids possible de nos actions. Mener la lutte des idées en fait partie, les débats une fois digérés font évoluer nos réflexions et nous remettent en question. Lire davantage est également une habitude qui pourra ouvrir nos horizons et guider nos décisions.

Chaque jour, nos choix et décisions contribuent à l'histoire du monde. Quel sera votre rôle?



3^e ANNIVERSAIRE

Venez découvrir notre vaste gamme de laines pour tous les goûts !

Cours offerts et boutique en ligne, visitez notre site au **bedonsdelaine.com**

450.994.2286

264 Robinson sud, Granby, QC J2G 7M6

On tricote le bonheur!



RÉNOVATIONS

Avant

Après

RBQ : 5753-1030-01

RÉNOVATION ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

Pour tous travaux de rénovation: rallonge, sous-sol, salle de bain, porte, fenêtre, bois franc, céramique, plancher flottant, escaliers en bois franc, installation d'armoire, mobilier de tous genres et travaux de finition. Galerie, deck de piscine, revêtement extérieur.

Division et finition sous-sol

Escalier bois franc

Installation d'armoire

Bois franc

ESTIMATION GRATUITE GRANBY et RÉGION

Nous joindre : 450 375-6023

lespetitsboisshefford.com / robinduchesne40@gmail.com

Suivez-nous sur



LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

Téléphone: **450 539-4228** • info@llpnotaires.com





VISION CENTRE-VILLE

ATELIER PARTICIPATIF ET CONSULTATIF

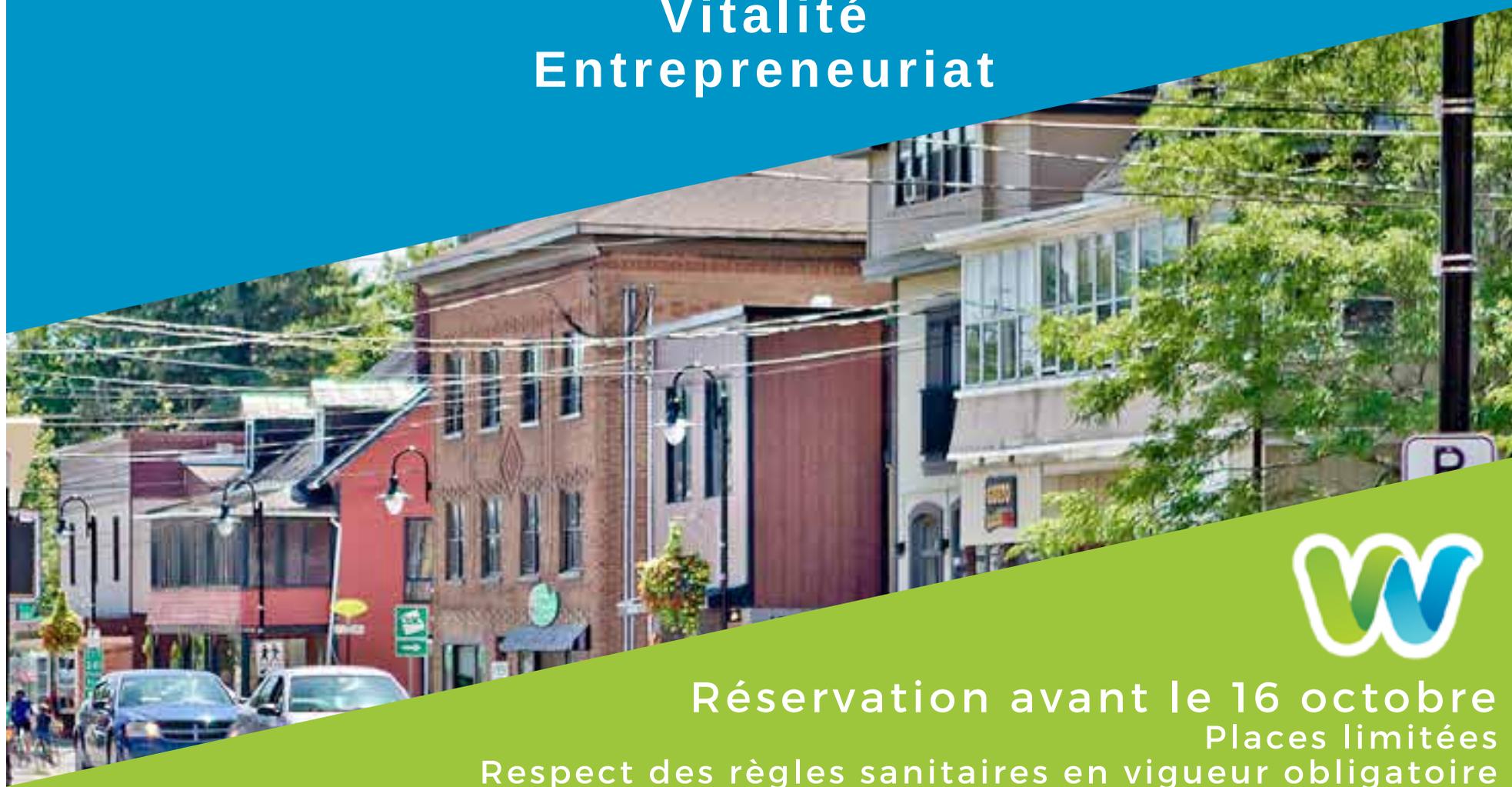
20 octobre 2020, 19h

Salle du Conseil

417, rue de la Cour

Venez échanger avec nous sur les grandes orientations et le futur plan stratégique, sous trois thèmes principaux :

**Aménagement et cadre bâti
Vitalité
Entrepreneuriat**



Réservation avant le 16 octobre
Places limitées

Respect des règles sanitaires en vigueur obligatoire



Inscrivez-vous!
www.ville.waterloo.qc.ca ou
450 539-2282, poste 235.



ZOOM SUR LES NOUVEAUTÉS DE VOTRE CENTRE-VILLE

MARIE JULIE BOUTIQUE
VÊTEMENTS POUR DAME
5151, RUE FOSTER | 450 525-3861



ESPACE BOHO
#YOGA #VRAC #VIE ECOLO
5211, RUE FOSTER | 579 325-0270



SERVICES COMPTABLES
RICHARD NAREAU
5159, RUE FOSTER | 450 920-7704



NOUVELLES ADRESSES!

MASSOTHÉRAPIE
ANDRÉE DUFRESNE
14, RUE ALLEN OUEST | 450 521-2251



AUX PIEDS SANTÉ
LUCIE DÉSAULNIERS, PODOLOGUE
14, RUE ALLEN OUEST | 450 920-1888



SOINS THÉRAPEUTIQUES
DANIELLE LORD
14, RUE ALLEN OUEST | 450 539-4696



OUVERT TRÈS BIENTÔT!

IMMERSIUM
JEUX D'ÉVASION ET VR
5470, RUE FOSTER
IMMERSIUMEVASION.COM





FAIRE LA TRAVERSÉE DE L'ÎLE DE CUBA AU QUÉBEC

par : Renée Fournier

Comme vous le savez probablement déjà, Jean-Christophe Renaud qui est un coureur chevronné, a déjà réalisé plusieurs projets sportifs avec son organisme «Cours pour ta vie». Bien sûr il y a eu la fameuse traversée du Canada à l'automne 2017, mais aussi plusieurs rendez-vous actifs pour la communauté tels que : Les tours du lac au parc Robinson à tous les printemps, le 24 heures de course à tous les automnes avec les belles décorations d'Halloween qui se déroulent également au parc Robinson, le méga bowling en février, les tournois de volley ball pendant l'été et actuellement la traversée de Cuba au Québec. Comme vous le savez, avec la Covid 19, plusieurs projets outre-mer ont été annulés. Il en va de même pour Jean-Christophe qui se voit déçu de ne pas pouvoir mettre de l'avant son projet de traverser l'île de Cuba à la course. Ce projet lui aurait valu de parcourir 1500 kilomètres dans cette merveilleuse petite île afin d'apporter des équipements sportifs aux écoles de Cuba. Après s'être entraîné pendant plusieurs mois pour ce défi et ne voyant pas d'autres alternatives, il a décidé d'exécuter son projet ici au Québec et d'explorer différents parcours dans des sentiers et pistes cyclables de différentes régions.

Il a donc commencé sa traversée le 2 août dernier et au moment de lire ces lignes, il aura déjà les deux tiers de son parcours de fait. Il est donc en train de parcourir 150 kilomètres par semaine et cela devrait lui prendre 50 jours. Chaque journée est dédiée à une ou des personnes différentes qui acceptent de le commanditer pour \$25 la journée. Plusieurs personnes ont déjà eu cet honneur et il n'est pas trop tard pour vous y ajouter. Vous n'avez qu'à communiquer avec lui sur la page facebook de «Cours pour ta vie» et de lui faire part de votre intention. Ou faites un chèque à «Cours pour ta vie» et envoyez-le à 20 rue Dufferin Waterloo, P.Q J0E 2N0.

Comme si ce n'était pas assez, Jean-Christophe a décidé d'ajouter un défi supplémentaire pour la fin de son projet. Il tient absolument à intégrer un Ultra Marathon de course à la fin du défi qui consiste à faire 160 kilomètres en environ 24 heures. Il terminera donc la traversée de Cuba au Québec avec cet ultra marathon à la mi-octobre. Ne manquez pas de l'encourager si vous le voyez courir car le défi est grand et la fatigue s'installe quelques fois. Il n'y a rien de mieux qu'un mot d'encouragement pour donner de l'énergie et sentir qu'on est appuyé. Pour les mordus de course à pied, prenez rendez-vous avec lui et allez courir quelques kilomètres en sa compagnie, il sera des plus heureux.

Le prochain événement organisé par «Cours pour ta vie», sera celui du 24 heures de course et marche le vendredi 23 et samedi 24 octobre prochain au Parc Robinson de Waterloo à compter de 19 h au terrain de tennis. On invite la population à venir participer en venant faire des tours autour du lac avec vos familles ou avec vos amis et profitez-en en même temps pour voir les magnifiques citrouilles et les gonflables qui y seront installés. Les enfants vont adorer ça. Vous pouvez aussi former des équipes qui auront un coureur ou un marcheur à toutes les heures de la journée et de la nuit. Les plus téméraires choisiront de faire leur défi de nuit qui oblige à fournir des efforts tout en restant bien éveillé. Un petit don pour votre participation serait bien accueilli. Évidemment on invite les gens à mettre les règles de distanciation en pratique.

On espère que vous viendrez bouger avec nous pour prendre une bonne bouffée d'air frais de ce bel automne coloré! Au plaisir de vous y retrouver!

Du 18 septembre au 12 octobre



POURREZ-VOUS RÉSOLVRE L'ENQUÊTE?

Abonnez-vous à la page Facebook de l'événement : Enquête de Waterloo.

Trouvez les indices cachés dans les vitrines sur la rue Foster.

Envoyez votre réponse via le sondage sur la page Facebook.

Besoin d'aide ? Rendez-vous au Bureau d'accueil touristique (vendredi, samedi, dimanche & férié, de 10h à 17h) ou composez le 450 539-4650.

À GAGNER

Ensemble de chèques-cadeaux de commerçants locaux sélectionnés, d'une valeur de plus de 300\$.

Fin du concours: 12 octobre, 23h59. Règlements complets sur la page Facebook et au Bureau d'accueil touristique. Le tirage aura lieu le 19 octobre, 11 h. Le gagnant sera annoncé sur la page Facebook et sera contacté par téléphone. Concours réservé aux résidents du Québec. Ce concours s'adresse aux 18 ans et plus.



GARAGE BAZINET & FILS inc.

54, rue Nord, Waterloo, Qc JOE 2N0

Tél. : 450 539-1144 / www.garagebazinetetfils.com

Air climatisé • Mécanique • Carrosserie • Pneus

Entreposage de pneus • Esthétique complet

ALIGNEMENT EN 3D

Éric Bazinet, propriétaire

DES BELLES UTILITÉS DU VINAIGRE DE CIDRE

Les utilisations du vinaigre de cidre sont nombreuses et variées pour soigner les petits bobos du quotidien et être en forme.



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

IL APAISE LES BRÛLURES D'ESTOMAC



Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le vinaigre de cidre a un pH alcalin (contraire d'acide), il est donc efficace pour soulager les brûlures d'estomac. En prévention, mélangez 1 c. à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau pour limiter l'acidité dans l'estomac et buvez-le avant un repas copieux.

IL NETTOIE LA PEAU



Le vinaigre de cidre possède des qualités antibactériennes utiles pour désinfecter et nettoyer la peau. Il s'utilise en s'appliquant sur le visage à l'aide d'un coton. Il soulage également les démangeaisons liées aux piqûres d'insecte, apaise les coups de soleil et les brûlures légères.

IL FAIT BRILLER LES CHEVEUX

Le vinaigre de cidre fait briller les cheveux et retarde l'apparition de pellicules. Mélangez la même quantité d'eau et de vinaigre dans une bouteille et utilisez ce produit comme eau de rinçage ou en après-shampooing, en laissant agir quelques minutes sous une serviette chaude dans l'idéal.

IL LUTTE CONTRE LES PROBLÈMES ARTICULAIRES

Le vinaigre de cidre est un puissant reminéralisant. Il favorise la bonne santé des articulations optimisant leur souplesse et leur tonicité. Il est particulièrement intéressant en cas de goutte, une maladie articulaire qui provoque des douleurs

dans les articulations car il va fluidifier le sang épaissi par les aliments riches en protéines et nettoyer les toxines qui s'accumulent dans les articulations, les tissus et les organes.

IL LUTTE CONTRE LE DIABÈTE



Selon plusieurs études, le vinaigre de cidre réduirait le taux de glycémie qui, grâce à son acidité, augmente naturellement la sensibilité à l'insuline. 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre avant le coucher sont ainsi indiquées pour réguler son taux de glycémie tout en étant bien sûr associées à un mode de vie sain et une

alimentation adaptée.

IL AIDE À PERDE DU POIDS

Le vinaigre de cidre est un coupe-faim naturel car il augmente la sensation de satiété, ce qui limite les grignotages. En outre, l'acide acétique qu'il contient empêcherait l'accumulation de graisses dans l'organisme. Une bonne raison de le mettre dans ses vinaigrettes maison.

IL RÉDUIT LE CHOLESTÉROL



Le vinaigre de cidre pourrait réduire le taux de cholestérol, selon une étude menée sur des rats : les rats ayant consommé du vinaigre de cidre en même temps qu'une alimentation riche en cholestérol avaient un taux de triglycérides plus bas que ceux qui n'en consommaient pas et qui recevaient pourtant la

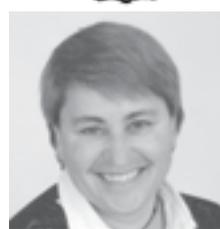
même alimentation.

IL LUTTE CONTRE LE NEZ BOUCHÉ

Le vinaigre de cidre aide à fluidifier les sécrétions, ce qui peut s'avérer utile en cas de nez bouché (rhume, allergie, grossesse, etc.). En outre, grâce à son action antibactérienne, il protège contre le rhume. Le remède pour mieux respirer : boire 1 à 2 c. à soupe de vinaigre de cidre mélangé dans un verre d'eau aide.



Les
tandemeries



Lyne Ouellet

L'AUTOMNE À VÉLO ! FAUT ÊTRE VISIBLE !

Afin d'améliorer la sécurité sur nos routes, chacun doit faire sa part. Respecter la loi, signaler ses intentions et une visibilité constante sont tous des éléments essentiels afin de faire de la route et des pistes cyclables des endroits sécuritaires.

Avec l'arrivée de l'automne, le soleil se couche de plus en plus tôt. Pour éviter les dangers il faut s'assurer de voir et d'être vu ... Le meilleur moyen ? Les lumières spécialement conçues pour le cyclisme. Avoir un très bon ensemble de lumières avant (blanche) et arrière (rouge), assurera votre sécurité.

Voici un petit guide d'achat des lumières de vélo!

La luminosité

La luminosité se calcule en Lumen. Les lumières rouges (arrière) ont généralement moins de lumens, le but étant d'être vu et non de voir là où vous aller et de signaler votre présence, comme vous le faites avec une lumière blanche. Ces dernières, les lumières rouges vont de 5 lumens à 100 lumens et les blanches vont de 10 lumens à plus de 2 000 lumens.



Dépendant de l'éclairage des routes que vous empruntez, vous devrez augmenter le nombre de lumens pour vous assurer de voir et d'être vu. En exemple :

- En ville : 100 lumens avant – 10 lumens arrière
- Sur route de campagnes et hors des secteurs urbains : 500 + lumens avant – 50 + lumens arrière (dépendant de l'éclairage des routes)
- En forêt et en région éloignée : 1 000 + lumens avant – 100 + à l'arrière

Avec batteries ou rechargeables

Il est possible d'acheter des lumières de vélo qui fonctionnent avec des piles alcalines jetables, mais idéalement pour un petit geste environnemental, procurez-vous des lumières qui se rechargent via USB. Vous pourrez les recharger partout et le câble est généralement standard (micro ou mini USB).



Les lumières à batteries rechargeables sont généralement plus petites, plus légères et plus puissantes que celles à piles alcalines jetables. Les prix varient selon le choix et le nombre de lumen.

Les lumières offrent une grande variété de compatibilité et peuvent ainsi être montées sur les sacs de selle, sur les porte-bagages arrière et tiges de selle, le guidon, le casque ...



POURQUOI ACHETER NEUF QUAND TU AS SEULEMENT BESOIN...

D'une carafe à café ? D'un luminaire ?

De poignées d'armoire ? D'une assiette pour le micro-ondes ?

D'outils de jardin ? D'un bout de treillis ou de tuyauterie ?

À l'Espace du réemploi, tu trouveras tout ça et plus encore !



ESPACE DU RÉEMPLOI

Ouvert d'AVRIL À NOVEMBRE du JEUDI AU SAMEDI de 9 h à 16 h

Situé à l'écocentre à Granby, 1080, rue André-Liné

Argent comptant seulement



DÉNEIGEMENT



Excavation Greg Williams

9208-9473 Qc Inc.



SOUSSION
GRATUITE

450 521-1313

www.excavationgregwilliams.com

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES



Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !



As-tu été distrait et oublié que tu cuisinais ?



As-tu pensé à fermer la bonbonne de propane ?



As-tu disposé de ton mégot de façon sécuritaire ?

La VIGILANCE est ton meilleur allié !

Pour des conseils de prévention : haute-yamaska.ca



mrc

La Haute-Yamaska
Prospère de nature