

PANORAMA

**Joyeuses
fêtes !**

**Surprise de Noël
pour les citoyens**

À lire en page 8



LA GRANDE GUIGNOLÉE DU CAB AUX 4 VENTS

À lire en page 16



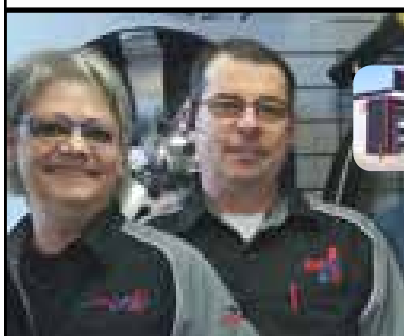
Votre maison VENDUE
GARANTI
ou je l'achète!*

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



**Andrée-Anne
Boho-Ratté**

Depuis que nous avons officiellement adopté Waterloo (ou que Waterloo nous a officiellement adoptés), nous nous émerveillons jour après jour. Chaque étape saisonnière, chaque rencontre impromptue, chaque marche dans les rues... chacun de ces petits moments nous présente cette petite ville sous un autre angle.

Depuis notre arrivée sur la Foster, les gens nous demandent : « Pourquoi avoir choisi Waterloo pour lancer un premier projet entrepreneurial? » Les premières semaines, je répondais avec ferveur et passion : « Pour la beauté de l'endroit. Pour les nombreux parcs. Pour le magnifique coucher de soleil sur le lac. Pour la gentillesse des Waterlois. Pour les valeurs véhiculées et partagées par la communauté. »

Quelques mois plus tard, ces éléments s'avèrent toujours au cœur de mon discours; mais le temps défilant m'a permis d'approfondir mon argumentaire. Je vous propose donc aujourd'hui une ode à Waterloo. Simplement pour nous rappeler, avec l'arrivée du temps des Fêtes et alors que les voyages outre-mer sont

considérablement ralentis, que nous avons toute la chance du monde de prendre racine ici.

Comme l'a si bien clamé le célèbre compositeur Ludwig Van Beethoven : « Si tu veux être international, chante ton pays. »

Ode à Waterloo

Pour bien vivre l'expérience waterloise, il faut indubitablement sillonner les rues à pied. Je me plais à dire qu'une fois la nuit tombée, on se croirait dans la saga d'Harry Potter. Les bâtiments patrimoniaux, la lumière diffuse des lampadaires, le charme des décorations installées régulièrement par la sympathique équipe de la Ville. Tous ces détails rendent notre belle Waterloo magique.

Une fois que l'on a pris cette revigorante marche en plein air, et que par le fait-même, on a croisé le voisin, la belle-sœur, sa collègue et l'enseignant de son enfant, on prend pleine conscience de l'esprit de communauté. À Waterloo, les gens se connaissent. Se parlent. Se sourient des yeux. Échangent. Partagent. Rient ensemble. C'est vibrant et tout aussi magique que la beauté de notre patrimoine!

Ce qui me mène à un troisième constat : l'entraide, ce n'est pas un concept abstrait à Waterloo. C'est une réalité. J'ai eu l'occasion à de nombreuses reprises d'assister à des petits et grands gestes d'un citoyen envers un autre qui m'ont chamboulée. Dans notre ville se cachent d'inestimables perles rares qui opèrent leur magie secrètement... au plus grand bonheur de tous.

Toujours dans l'optique de donner au suivant : avez-vous remarqué le flot incessant à la boîte vert lime, postée à la Place du Centenaire? Petits et grands viennent y déposer ou récupérer des livres de tous genres pour s'éduquer, rêver, nourrir son imaginaire, explorer de nouveaux horizons ou découvrir des personnages qui ont marqué notre histoire. Cette initiative d'un organisme local est sans aucun doute un franc succès, et surtout une attention qui fait toute la différence dans la communauté!

À Waterloo, le temps semble littéralement s'arrêter. Il suffit de regarder par la fenêtre pour le réaliser. Les gens s'accordent le luxe de faire de longues balades. Ils se déposent sur un banc de parc, un café fumant à la main, pour offrir leur visage au soleil. Ils prennent le temps d'entrer

dans les commerces locaux, simplement pour chiner et discuter. Ils s'assoient sur leur balcon et entament avec les passants de longues conversations. Notre ville est une bulle dans laquelle il fait bon vivre. Savourer.

Pour toutes ces raisons (et d'innombrables autres), je me fais porte-parole de notre patelin au quotidien. Je partage mes endroits favoris, je vante les mérites de mes amis artisans et commerçants, je chante les louanges de chaque humain qui contribue à faire de Waterloo une véritable oasis de bonheur.

Le temps des Fêtes sera certes différent cette année. Voyons donc à travers cette réalité l'occasion de oui, acheter et consommer local... mais surtout de vibrer au rythme de notre ville. Laissons les premières neiges se déposer dans notre cœur. Partons à la découverte de trésors cachés. Offrons une boisson chaude à un étranger pour le simple plaisir. Donnons de notre temps. Et surtout, gardons notre magnifique sourire et notre gentillesse incommensurable qui caractérisent si bien les Waterlois.

Waterloo, ville magique

**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
- Réparation de démarreur à distance
- Installation radio d'auto

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

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

MICHEL MAROIS, Propriétaire
74, CHEMIN FOSTER SHEFFORD, Qc

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

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

**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

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

Comité de production
Nicole Brunelle, Ginette Choinière, Denise Lauzière.

Développement et coordination
Denise Lauzière

Collaboration
Virginie Fortin, Renée Fournier, Cécile Lachapelle, Yannik Morin, Valérie Morissette, Andrée-Anne Boho Ratté, 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

Impression
Hebdo Litho, Saint-Léonard

CLIQUEZ AIMER SUR LA PAGE

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
Site web : journalpanorama.com

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105



Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

C'est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

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

Info-Social 811



UN BILAN TOURISTIQUE POSITIF EN MODE PANDÉMIE !

La saison du tourisme estival de 2020 s'est conclue sur une bonne note malgré le contexte de la pandémie que l'on connaît. Les lieux d'accueil en opération ont recueilli un nombre d'actes de renseignement positionnant Waterloo comme 2e bureau d'accueil touristique saisonnier le plus achalandé de la région touristique des Cantons-de-l'Est.

Les visiteurs, pour 40 % des cyclistes, provenaient en majeure partie des Cantons-de-l'Est, de la Montérégie et de Montréal. D'ailleurs, c'est bel et bien à notre ville que ces visiteurs s'intéressaient : 76 % d'entre eux ayant demandé spontanément de l'information sur nos principaux piliers touristiques : le lac, le vélo, le patrimoine et les commerces, notamment.

Voici les principaux points forts et les nouveautés à souligner pour cette saison tout à fait hors normes.

- La version revampée du *Balado découverte* a connu un succès certain avec plus de 10 000 écoutes.
- La location d'embarcations à la plage municipale s'est vu être fort populaire avec une augmentation significative de 69 %, et ce, malgré l'ouverture tardive de la saison. Deux nouveaux types d'embarcations étaient disponibles cette année, soit le canot et le vélo nautique.
- Le conte *Choisir son Waterloo*, brillamment ficelé par notre conteur local, Paul Bradley, a rempli la salle de la Maison de la Culture de Waterloo pour son lancement lors

des Journées de la Culture.

Le comité coeur villageois a également réalisé deux nouvelles activités « intrigues » qui sont venues animer le centre-ville. L'une d'elles, *Walter le loup*, s'adressait aux enfants et l'autre, *EnQuête à Waterloo*, s'adressait aux adultes.

Depuis 2018, on assiste à une nette augmentation de l'achalandage à Waterloo. Selon les données recueillies au kiosque touristique ainsi qu'à la plage municipale, et en temps normal au Vélo-parc, dans les événements et un peu partout sur le territoire, il s'agit d'une moyenne de 30 % de plus de visiteurs qui s'ajoute chaque année. On peut déduire que les efforts promotionnels déployés, tant localement que sur le plan régional, portent fruit.

« C'est bien d'attirer et accueillir plus de visiteurs, c'est le but ultime ! Maintenant, ce qu'on veut, c'est faire mieux, se positionner et faire rayonner nos atouts encore plus. On veut travailler avec les gens de chez nous pour se faire valoir. Ils sont nos premiers ambassadeurs. » vient préciser Mme Jessica McMaster, directrice du développement économique et touristique.



CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

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

Joyeuses fêtes!

Guylaine Molaison

Technicienne en pose d'ongles
30 ans d'expérience



- Recouvrement**
- Résine et poudre
 - Gel couleur Shellac, etc... Design
 - Acrylique
 - Manucure
 - **Pédicure**
 - Gel réparateur perméable d'ongles fragiles et cassants.

Vente de produits GEHWOL

- Soins des ongles cassants et fissurés.
- Stimule la croissance, prévient les mycoses et le décollement. Onguent pour les pieds rugueux et crevassés (28 jours)
- Évite la douleur d'ongles incarnés (7 jours)
- Déodorant pour les pieds, protège contre les mycoses
- Soulage les douleurs des jambes



guylainemolaison64@gmail.com

Cell. : 514.708.6111
Shefford



UN PARTENARIAT FIDÈLE!

La marque exclusive des professionnels du pied :

GEHWOL FUSSKRAFT depuis 53 ans





UNE VITRINE POUR LES ARTISTES SHEFFORDOIS

Depuis plus de deux ans, un groupe d'artistes *Les Créatifs de Shefford* s'est formé à Shefford pour réunir les forces du milieu sur le plan artistique et culturel.

En raison des difficultés reliées à la mise en place d'événements rassembleurs à cause de la pandémie, la Municipalité a pensé offrir aux artistes citoyens de Shefford ses plates-formes Web et Facebook pour mettre en ligne des capsules vidéo présentant des artistes, leur discipline et leur démarche artistique. La Municipalité vous invite donc à vous faire connaître.

Il suffit de préparer une courte vidéo ou un montage photographique d'un maximum de deux minutes trente en répondant aux trois questions : Qui ? Quoi ? Comment ? En fait, vous vous nommez, vous présentez votre discipline et développez sur votre démarche artistique. Par la suite, vous acheminez votre capsule vidéo aux adresses ci-dessous par WeTransfer ou Dropbox.

Les vidéos seront présentées sur le site Web de la Municipalité sous un onglet dédié et conservé en archives pour consultation en tout temps.

Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer par courriel aux adresses suivantes: loisirs@cantonshefford.qc.ca ou communications@cantonshefford.qc.ca

Politique culturelle et sondage aux artistes

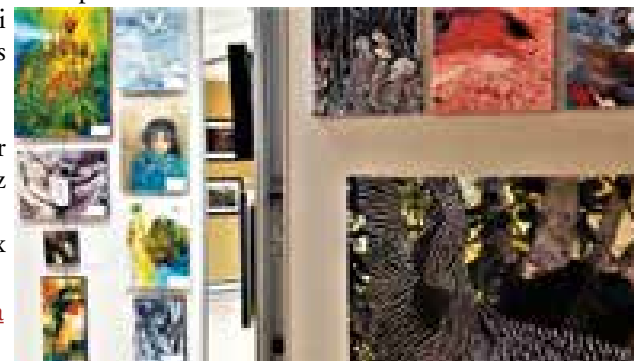
La Municipalité du Canton de Shefford se dotera, dans les prochains mois, d'une politique culturelle. Cette dernière a pour but de définir les orientations et les actions qui seront proposées par la Municipalité pour encadrer la culture à Shefford.

Par la mise en place de cette politique, la Municipalité souhaite réitérer l'importance de la culture et de ses artisans sur son territoire. Comme vous le constaterez, des mesures d'encadrement culturelles et événementielles seront mises en place dans les prochains mois. D'ailleurs, une des premières étapes du projet consiste à répertorier et à connaître les artistes de la région pour poser un diagnostic reflétant leurs besoins.

Ainsi, nous invitons tous les artistes résidant à Shefford à remplir un court sondage sur le site Internet cantonshefford.qc.ca dans l'onglet Loisirs, Événements et Culture, puis sélectionner le sous-onglet Politique culturelle. Tous les artistes, peu importe leur champ d'expertise, peuvent le remplir. Ils sont aussi invités à le transmettre à leurs connaissances de Shefford dans leur domaine respectif.

Nous vous remercions à l'avance pour votre collaboration à l'élaboration de cette politique culturelle qui fera connaître les talents sheffordois.

Pour toutes questions sur la démarche, vous pouvez communiquer avec Tristan Dupuis-Robidoux par courriel à loisirs@cantonshefford.qc.ca



UNE GUIGNOLÉE DIFFÉRENTE CETTE ANNÉE À SHEFFORD!

Bien qu'il ne peut y avoir de porte-à-porte à Shefford, cette année, pour ramasser vos denrées dans le cadre de la Guignolée en raison de la pandémie, vous pouvez tout de même aider les personnes dans le besoin.

Trois façons de donner

> Chevaliers de Colomb

En envoyant votre don par chèque à l'ordre des Chevaliers de Colomb de Waterloo, C.P. 2134, Waterloo, QC, J0E 2N0. L'argent amassé servira à acheter des chèques-cadeaux Métro pour remplacer les traditionnels paniers de Noël. Ils seront remis aux personnes dans le besoin une fois avant Noël.

> CAB aux 4 vents

Vous pouvez participer à la traditionnelle Guignolée des médias, le **jeudi 3 décembre prochain**.

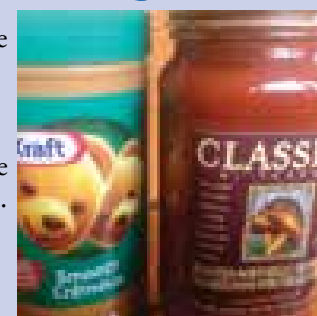
Vous pouvez **déposer vos denrées non périssables**, faire un **don par chèque** ou un **virement bancaire** au Centre d'action bénévole aux 4 vents (CAB). Visitez le site: cabaux4vents.com, onglet Faire un don.

*** Le dépannage alimentaire se fait tout au long de l'année au CAB.

> Métro Plouffe Waterloo

Une boîte au Métro Plouffe à Waterloo est à votre disposition pour recueillir vos denrées non périssables. Celles-ci seront remises au CAB.

MERCI POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ!



Décorez votre maison pour Noël!



Mettez-vous dans l'ambiance des Fêtes et participez à notre concours **Décorez votre maison pour Noël! avant le 14 décembre à 16h.**

Courez la chance de remporter l'un des 5 chèques-cadeaux d'une valeur de 100\$ à dépenser chez un producteur ou un commerçant de Shefford, dont la Distillerie Shefford, La cabane à Boubou, le Dépanneur Val-Maher, le vignoble La Belle Alliance et La Ferme – Brasserie Rurale.

Vous êtes invités à décorer l'extérieur de votre maison ou votre terrain, à prendre une photo et à remplir le formulaire disponible sur le site Internet de la Municipalité **au cantonshefford.qc.ca**

Un tirage au hasard sera effectué **le 17 décembre** parmi toutes les inscriptions reçues.

Bonne chance à tous!



Voeux du temps des Fêtes!



L'année 2020 aura été une année bien particulière et éprouvante à plusieurs niveaux pour chacun de nous.

Profitez de cette période de repos et de réjouissances pour célébrer en toute sécurité et en respectant les consignes sanitaires.

Tous les membres du conseil et les employés (ées) vous souhaitent à vous tous (tes) un joyeux Noël et une très belle année 2021 remplie de bonheur, de prospérité et surtout de santé.

Joyeuses Fêtes à toute ma clientèle



Tél.: 450 539-2828

6085, rue Foster, Waterloo, Qc J0E 2N0

Pharmacie Rodolphe Ferrier et Stéphane Fiset

Pharmaciens-propriétaires

membre affilié à
Proxim



Rodolphe Ferrier

Stéphane Fiset

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 9 h à 19 h
Samedi et dimanche 9 h à 15 h

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



LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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



*Joyeuses
Fêtes*

Joyeuses Fêtes à tous !

Je vous invite à être généreux plus que
jamais en donnant à votre guignolée
locale.

Isabelle Charest
Députée de Brome-Missisquoi

📞 450 266-7410 Sans frais 833 257-7410
✉ isabelle.charest.BRMI@assnat.qc.ca

LÀ

**POUR DES FÊTES REMPLIES
DE PETITS BONHEURS**

*Fière
mutuelle
d'ici*

1 855 699-6666

promutuelassurance.ca/valleedustlaurent

PROMUTUEL
ASSURANCE



**Virginie
Fortin**

CHAQUE DOLLAR EST UN VOTE

S'il y a un aspect positif qui a jailli de 2020, c'est bien la conscience sociale envers les entreprises québécoises. Je me suis mise à repenser à une chronique que j'avais écrite il y a un bon moment et j'ai été surprise par son intemporalité. Ce mois-ci, je me permets donc de revisiter ce texte qui date de 2015 en l'adaptant à la situation actuelle. Qui sait, peut-être aurez-vous envie de mettre le Québec sous le sapin cette année.

Et si je vous disais que vous votez constamment, et ce, inconsciemment? Un ami m'a lancé une phrase intrigante que je n'ai jamais oubliée : chaque dollar est un vote. C'est un concept qui peut sembler loufoque, mais en y pesant bien, vous avez le pouvoir réel d'appuyer directement ce qui mérite, à vos yeux, d'avoir du succès.

La première idée qui vient probablement en tête est de signer un chèque et de faire un don à des causes qui nous tiennent à cœur. C'est une façon généreuse et directe d'aider ces gens à défendre leur cause dont la force de leurs actions est, dans la plupart des cas, directement proportionnelle à la quantité de gens qui les supportent.

Ce que «chaque dollar est un vote» signifie réellement, c'est qu'à toutes les fois que vous faites un achat, vous votez pour cette entreprise. Vous avez le choix de voter pour une grande chaîne de restaurant qui enrichit davantage des millionnaires, ou d'opter pour le restaurant du coin et ainsi contribuer aux cours de danse de la fille du propriétaire.

En achetant le pain d'une boulangerie d'ici, vous vous offrez un produit frais, fait avec amour, vous encouragez son entreprise et son savoir-faire en plus de l'aider à payer son loyer. Et si vous décidiez de faire réparer vos chaussures chez le cordonnier plutôt que de les lancer aux ordures? Vous encourageriez une expertise ancestrale qui se perd, en plus de voter contre la surconsommation, les produits fabriqués dans de mauvaises conditions de travail et même à l'encombrement des sites d'enfouissement! Un engouement pour les commerces créatifs pourrait donner envie à d'autres citoyens ayant un talent de se lancer en affaire!

Que se passe-t-il lorsque vous allez voir un artiste en spectacle? Vous permettez à des gens de vivre de leur passion et contribuez activement à l'épanouissement culturel du Québec! Un guitariste avait mentionné que d'acheter un chandail du groupe ne les fait pas gagner un Félix instantanément, mais «ça met du gaz dans le char pour se rendre au prochain spectacle» et ainsi de suite.

Si vous connaissez l'effet papillon, vous comprenez qu'une simple petite action peut entraîner une réaction en chaîne qui affectera tout autour d'elle. Je suis en contact avec plusieurs entrepreneurs de la région et je gère également en équipe un commerce au centre-ville de Waterloo. Alors, c'est avec assurance que j'affirme que vous avez un grand pouvoir décisif sur le sort des entreprises autour de vous.

Il est facile d'opter pour du «Made in China» et, admettons-le souvent plus abordable, mais une fois que la prise de conscience est faite, on peut transposer peu à peu le concept d'achat local ou responsable à notre quotidien. Ainsi, on peut donner un dollar de plus pour des tomates du Québec plutôt que du Mexique. Une paire de boucles d'oreille unique faite par une artisane de la ville saura vous rendre fière de les porter. Que dire d'un service amical et personnalisé au restaurant à deux pas de chez soi! Peut-être vous laisserez-vous tenter par de délicieuses bières de microbrasserie waterloise?

En cette période difficile, votez pour vos commerces locaux. Les entrepreneurs québécois ont senti une grande vague d'amour avec le regain de la proximité de l'été dernier. La solidarité était palpable et on peut s'en féliciter. En investissant davantage dans l'achat local, régional ou responsable, nous pouvons stimuler le secteur et favoriser l'émergence de nouvelles entreprises. La distanciation fait partie de nos vies depuis quelques mois et nous pourrions tous bénéficier d'un service plus personnalisé, plus chaleureux.

Avec le temps des fêtes qui arrive à grands pas, je vous invite à faire des achats de façon éclairée et consciente en mettant de l'avant vos valeurs. Un chèque-cadeau s'offre à merveille, des produits comestibles ou d'artisanat aussi. Ne sous-estimez pas votre impact sur les commerçants autour de vous, ils ont besoin de votre appui et seront heureux de vous servir.

Je vous souhaite à tous et à toutes un temps des fêtes agréable en toute sécurité avec votre famille proche. Que ce mois coloré soulage vos maux du quotidien et allège votre esprit.



**Cécile
Lachapelle**
thérapeute

L'AGRESSIVITÉ 2

Selon l'O.M.S. l'agressivité est un comportement et non une émotion. Elle vise un désir de faire reconnaître sa puissance par l'autre.

«L'individu agressif ne voit pas les besoins des autres. Il est capable de dire haut et fort ce qu'il pense mais n'écoute pas ou rarement ce que l'autre a à dire. Il aime faire ressentir à l'autre qu'il lui est supérieur. Il peut être menaçant et punitif face à ceux qui ne pensent pas comme lui.» L'agressivité vient d'une frustration, d'une insatisfaction. Elle vient du fait que l'individu n'a pas obtenu ce qu'il voulait ou a obtenu une résistance de la part de quelqu'un qui n'était pas du même avis. L'agressivité déclenche un mélange d'émotions chez l'individu agressif et chez les autres. Derrière cette agressivité peut se cacher un être qui n'accepte pas sa sensibilité et sa vulnérabilité. Elle peut être le signe que quelque chose ne va pas.

«L'émotion est toujours là pour nous dire quelque chose. Les émotions ne font du tort que lorsqu'elles ne sont pas entendues et respectées.» c.f.p.r.h. Ce qui veut dire que lorsqu'on cherche et trouve la source d'un comportement, il est plus facile d'en trouver la solution.

Une agressivité non contrôlée peut aller jusqu'à la violence qui consiste à user de la force dans le but de contrôler. On peut contrôler de diverses façons : soit en intimidant, menaçant, frappant, insultant, etc. L'agressivité peut aussi se manifester par des colères ou des violences verbales. L'agressivité en parole est une agression verbale surtout lorsqu'elle est répétitive et utilisée pour dénigrer les autres. Il n'est pas nécessaire de dire des injures ou faire des menaces pour que ce le soit. Crier sur quelqu'un en est un exemple. L'individu agressant n'en est pas toujours conscient. C'est sa façon de s'exprimer. Il nous est tous arrivé, un jour ou l'autre, de démontrer de l'agressivité. Là où ça devient néfaste, c'est lorsque ce comportement est dérangeant et agressant pour les autres. À l'époque, il existait une expression pour qualifier quelqu'un qui était prompt, soupe au lait, agressif. On disait de cette personne qu'elle montait sur ses grands chevaux. Ça m'est revenu en écrivant ce texte.

Dans certains cas l'agressivité peut être utile. Elle peut être une force de vie, un moteur qui nous pousse à nous dépasser. Ex. Se défendre pour sa survie, aller au secours de quelqu'un, utiliser son énergie pour surmonter un obstacle, etc.

«Toutes les expériences émotionnelles nous transmettent de l'information sur ce qui se passe en nous. » Michelle Larivey, psychologue.



Chers concitoyens,

Mon nom est Gérald Ouellette



**Depuis le 1^{er} août 2020, je suis devenu
curé de l'Unité pastorale de St-Bernardin et de
St-Joachim, donc**

- **de la paroisse de Waterloo qui comprend la ville de Waterloo, Warden et une bonne moitié du canton de Shefford**
- **et, également, de la paroisse de Saint-Joachim-de-Shefford.**

J'ai gardé l'habitude, autant que possible, de visiter les citoyens.

Donc, à partir de maintenant et pour tout l'hiver, si nous ne tombons pas en zone rouge, j'essaierai de visiter :

- **la route 112 d'est en ouest, à partir de Stukely**
- **puis la rue Foster et un petit bout de la route 243**
- **le cœur de Warden**
- **et, le cœur du village de Saint-Joachim.**

L'idée est celle d'une 1^{re} prise de contact toute simple.

Amicalement et à bientôt, je l'espère!

Gérald Ouellette, curé

COMMENT VENDRE À PRIX ÉLEVÉ : ÉVITEZ CES TROIS ERREURS LORS DE LA VENTE DE VOTRE MAISON À GRANBY

Lorsque vous décidez de vendre votre maison, l'établissement du prix demandé est l'une des décisions les plus importantes que vous aurez à prendre. Selon la façon dont un acheteur est informé de la vente de votre maison, le prix est souvent la première chose qu'il voit. Ainsi, de nombreuses maisons sont rejetées par les acheteurs potentiels avant même qu'ils aient l'occasion de les visiter puisqu'elles ne se situent pas dans la fourchette de prix appropriée.

Le prix que vous demandez constitue souvent la « première impression » de votre maison, et si vous voulez réaliser le plus d'argent possible sur la vente de celle-ci, il est impératif que vous fassiez une bonne première impression.

Ce n'est pas aussi facile qu'on le pense et la stratégie de fixation du prix ne doit pas être prise à la légère. Un prix trop élevé peut être aussi coûteux pour un vendeur qu'un prix trop bas. La vérification du prix de vente des maisons de votre quartier ne constitue qu'une petite partie du processus, et ce n'est pas suffisant pour vous aider à prendre la meilleure décision. Une étude récente, qui compile 10 ans de recherche dans le domaine, a donné lieu à un nouveau rapport spécial intitulé : « Comment obtenir le prix que vous voulez (et dont vous avez besoin) pour votre maison ». Ce rapport vous aidera à comprendre la stratégie de fixation du prix sous trois angles différents. Considérés dans leur ensemble, ces renseignements vous aideront à établir le prix de votre maison pour la vendre au prix que vous désirez.

Pour 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 1016. Vous pouvez appeler en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Obtenez votre rapport spécial gratuit DÈS MAINTENANT pour savoir comment établir le prix de votre maison afin que vous en retiriez le maximum d'avantages sur le plan financier.

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

Surprise de Noël pour les citoyens

Immobilier à grands pas, sculpture du parc de la Caboose, qui était absente depuis quelques années est maintenant revenue dans le garage municipal et elle reprendra sa place dès que la température le permettra.

Nous vous ferons un historique dans le prochain journal.



AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Prenez avis que Jocelyne Drouin, en son vivant résidant au 39 Principale St-Étienne de Bolton, Qc, J0E 2E0, est décédée le 30 janvier 2020. Un inventaire a été dressé et peut être consulté au 2500 Hemming, Drummondville, Qc, J2B 8T3.

Mario et Manon Reid, liquidateurs.



Me Sonia Lacasse,
Notaire

LA VENTE D'UNE RÉSIDENCE PRINCIPALE

LORS D'UNE SÉPARATION

QUELLES SONT VOS OPTIONS ?

Cela peut paraître anodin, mais il y a plusieurs façons de procéder à la vente d'une propriété entre ex-conjoints. Certaines sont beaucoup plus coûteuses que d'autres. Dans cet article, nous parlerons seulement de la vente d'une résidence principale. Pour les autres types de résidence, il y a des nuances supplémentaires à apporter.

Comment débute-t-on les démarches?

Il faut faire la négociation du prix de vente avec votre ex-conjoint.

Entre en ligne de compte la valeur actuelle de votre propriété, la mise de fond que l'on peut avoir investie sur la propriété, à savoir qui a payé le fameux « cash down ». Il faut aussi regarder si une convention a été signée préalablement à l'achat. Effectivement, cette convention pourrait prévoir la méthode de calcul du prix de vente en cas de séparation.

La situation est simple lorsqu'il n'y a pas de prêt ou de marge de crédit hypothécaire. Les conjoints vont inscrire les ententes à l'amiable et demander à leur notaire de préparer le transfert de propriété.

Là où cela nécessite plus de planification, c'est lorsqu'il y a une hypothèque sur la propriété. Il y a dans ce cas précis deux options à envisager.

a) L'assumption du prêt existant.

Le conjoint qui conservera la résidence continuera de faire les paiements seul, sans changer le prêt existant. Le prix de vente, dû au conjoint qui quitte la résidence (le vendeur), sera payé par le conjoint qui reste (l'acquéreur) à même son compte. Le conjoint acheteur doit donc avoir assez de ressources financières dans son compte ou dans sa marge de crédit pour être en mesure de payer directement le vendeur.

Il faudra tout d'abord prendre rendez-vous avec l'institution financière pour leur demander l'autorisation de continuer les paiements seul. Il est très important de demander à ce que le conjoint vendeur soit libéré de ses engagements face au remboursement du prêt. L'institution financière doit fournir un document démontrant l'acceptation pour que ce soit effectif. Ensuite, apportez les documents à votre notaire, qui procédera au transfert de propriété entre les ex-conjoints.

b) Refinancement hypothécaire

Et si ce n'est pas possible pour le conjoint acquéreur d'avancer tout l'argent nécessaire pour le paiement de la part dû au conjoint vendeur, il y a le refinancement hypothécaire.

Ce qu'il faut comprendre dans cette situation c'est que nous devons TOUT refaire, c'est-à-dire que toute la documentation qui a été préparée lors de l'achat sera à recommencer. L'acheteur doit prendre rendez-vous avec l'institution financière pour leur demander un nouveau prêt hypothécaire qui couvrira le solde dû sur la maison et le montant dû au conjoint-vendeur.

Ensuite, le notaire procédera à la préparation d'un nouveau prêt hypothécaire. L'acheteur passera au bureau pour signer l'emprunt et l'hypothèque qui sera à son nom seulement. Le notaire prépare dans le même dossier un acte de vente pour le transfert de propriété entre les conjoints. Une fois les documents signés, le notaire envoie le remboursement au conjoint vendeur, rembourse l'ancien prêt hypothécaire et s'assure d'obtenir une mainlevée pour l'ancien prêt.

Distinction

À la lumière de ces explications, vous comprenez maintenant que les deux options sont très différentes. Il faut donc prendre le temps de valider avec notre conseiller financier laquelle des options peut être envisagée.

Aussi, il faut aussi savoir que les honoraires et les déboursés ne sont pas les mêmes. Les actes et les procédures sont complètement différents. Il vaudrait mieux discuter aussi des options avec votre notaire pour avoir une approximation des tarifs avant de débiter les démarches.

À ne pas oublier : Les droits sur les mutations immobilières.

Si vous avez écouté notre podcast sur ce sujet, vous aurez compris qu'il n'y a pas de taxes de mutation à payer lors d'un transfert entre ex-conjoints. Toutefois, il faut être prudent : la loi donne 12 mois à partir de la fin de la vie commune pour effectuer le transfert sans frais. À défaut, la taxe sera facturée, sans que vous puissiez bénéficier de l'exonération.

Certaines villes demandent une déclaration solennelle lors du transfert afin de confirmer la date de cessation de vie commune. Il n'est donc pas possible de passer sous le radar.

J'espère que cet article aura éclairci vos questionnements sur la vente entre ex-conjoints. Si toutefois vous avez toujours des questions, je vous invite à nous les faire parvenir à podcast@lplnotaires.com, afin qu'elles puissent faire l'objet d'un autre article.

*L'équipe du Journal vous remercie
pour votre support
Joyeux temps des Fêtes !*

**Merci à nos partenaires qui
ont contribué à la
vente de carte de membre**

- **Espace BO HO** •
- **Duvoquic** •
- **Marie-Julie Boutique** •
- **Les Trésors Cachés** •
- **Ulric & associés** •



HORAIRE AUTOMNE 2020
Mardi : 13 h @ 18 h
Mercredi : 11 h @ 18 h
Jeudi : 10 h 30 @ 18 h
Vendredi : 10 h 30 @ 12 h /
13 h @ 19 h
Samedi : 10 h 30 @ 17 h
Dimanche : 10 h 30 @ 16 h

579.325.0270 / espaceboho.com
5211 rue Foster, Waterloo, Qc



HEURES D'OUVERTURE
Lundi et mardi : 9 h à 15 h
Mercredi, jeudi et vendredi :
9 h à 18 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 10 h à 15 h

450 920-9200
gateauxduvoquic.com
5814 Foster, Waterloo, Qc



HEURES D'OUVERTURE : Mercredi : 10 h à 17 h 30
Jeudi et vendredi : 10 h à 19 h / Samedi : 10 h à 17 h

450 525-3861  [marie-julie boutique](http://marie-julie-boutique.com)
5151 rue Foster, Waterloo, Qc

LES TRÉSORS CACHÉS

HEURES D'OUVERTURE :
Mercredi, jeudi et vendredi :
9 h 30 à 17 h

Samedi : 9 h 30 à 16 h 30

5274 FOSTER, WATERLOO, QC

450 539-1355



HEURES D'OUVERTURE
Mardi et mercredi : 10 h à 17 h
Jeudi et vendredi : 9 h à 18 h
Samedi : 9 h à 17 h

450 920-0788

atelierulric.com / atelierulric@icloud.com
4796 Foster, Waterloo, Qc



**Les
tandemeries**



Lyne Ouellet

Le secteur de la réparation et de la vente de vélos explose et les entreprises manquent de techniciens. C'est généralisé !

Pour répondre à la demande, des écoles offrent des formations, mais il n'y a pas assez de diplômés pour combler tous les postes vacants chez les marchands.



«Il y a un boom du vélo. Que ce soit en ville, à la campagne, avec ou sans les pistes cyclables, de plus en plus de gens s'y mettent». Résultat : les proprios de boutique de vélos recrutent, mais ils ont du mal à trouver les mécaniciens dont ils ont besoin, car c'est un métier auquel on ne pense pas ou plus.

**TU ES PASSIONNÉ DE VÉLO ?
POURQUOI NE PAS EN FAIRE TON MÉTIER ?
TECHNICIEN MÉCANICIEN DE VÉLO,
UN EMPLOI ASSURÉ !**

Si tu aimes l'univers du vélo et que tu es minutieux, débrouillard, bricoleur avec le sens de la mécanique, pourquoi ne pas songer à une orientation vers la réparation et la vente de vélos ?

C'est un métier que tu peux apprendre en quelques mois avec les écoles et qui, la saison venue, te permettra de pratiquer à profusion. C'est tout l'intérêt des formations. Elles sont courtes (moins d'un an), souvent payées par l'employeur et t'assurent presque à coup sûr d'un emploi.

- La formation de «mécanicien vélo» est accessible à toute personne désirant en apprendre un peu plus sur ce mode de locomotion.

Avec cette formation, tu débutes chez un vendeur de vélo et le métier peut te conduire à avoir un jour ta propre boutique, comme moi !

L'emploi est là et tu peux, selon ton goût et ta région, travailler dans une grande enseigne commerciale, chez un marchand de quartier, ou dans une boutique. Il y a aussi plein d'autres possibilités.



Ça t'intéresse ?

Tandem Waterloo

est à la recherche de mécanos !

Communique avec Lyne :

tandemwaterloo@hotmail.com

Qui sait, tu prendras peut-être ma relève !



Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://Quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse : centredecrise.ca/listecentres
- **Tel-Aide**
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101
- **Écoute Entraide**
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)

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

Info-Social 811

Québec



L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Y aura-t-il un Joyeux Noël?

Bien sûr, plus silencieux, plus profond, plus semblable au premier Noël!

Il y aura moins de partys arrosés, moins d'étalage de cadeaux, mais des rencontres plus intimes!

Comme la sainte famille, nous partagerons notre simplicité, notre angoisse, notre épreuve!

Et nous accueillerons le Seigneur dans nos cœurs, comme Joseph, comme Marie qui méditait toutes ces choses dans son cœur.

Je vous souhaite un Noël qui renouvelle votre cœur et nous conduise à la liberté!

Chanoine Gérald Ouellette, votre curé

ZONE ROUGE – NOUVELLE RÉALITÉ !

Comme vous le savez déjà, la limite de 25 personnes et la signature d'un registre sont obligatoires pour la tenue d'une messe dans nos églises.

Église Saint-Joachim- Sans réservation

À moins d'avis contraire, il n'est pas nécessaire de réserver sa place pour participer à la messe du dimanche 9 h 30. Cependant, nous devons refuser l'accès si la limite de 25 personnes est atteinte. Arrivez tôt !

Église Saint-Bernardin - Réservation nécessaire

Puisqu'il y a une messe du lundi au vendredi à 8 h 30 en plus des 2 messes habituelles de la fin de semaine, nous avons établi un système de réservation qui permet à tous d'avoir accès à l'eucharistie au moins une fois par semaine. Si ce n'est pas fait, il est préférable de réserver votre place.

Comment réserver sa place ?

Pour toutes réservations d'une place dans l'église de Saint-Bernardin, vous devez téléphoner au secrétariat sur les heures d'ouverture du bureau au 450 539-1888, soit du lundi au jeudi de 9 h à 15 h. Vous pouvez aussi laisser un message sur la boîte vocale ou par courriel à secretairstbernardin@hotmail.com

Célébration communautaire du Pardon – 2 choix

Cette célébration d'Unité pastorale se tiendra le jeudi 10 décembre à 19 h et le dimanche 13 décembre à 14 h dans l'église de St-Bernardin. Laissons-nous aimer par la Miséricorde divine ! Réservez votre place !

Horaire des célébrations du temps des fêtes : Réservez votre place !

- 24 décembre : 17 h à St-Bernardin
22 h à St-Bernardin
- 25 décembre : 10 h à St-Joachim
- 26 et 27 décembre : horaire habituel
- 31 décembre : 16 h 30 à St-Bernardin
- 1^{er} janvier : 9 h 30 à St-Joachim ; 10 h 45 à St-Bernardin
- 2 et 3 janvier : horaire habituel

Veuillez noter qu'il y aura une messe à 9 h les 28-29-30 décembre.

Horaire pour la période des fêtes

Secrétariat : fermé à partir du 23 décembre à 15 h et de retour le mardi 5 janvier dès 9 h.

Pour tous services pendant cette période, téléphonez au 450 539-1888, poste 225.

Comptoir familial : fermera le samedi 12 décembre à midi pour rouvrir le jeudi 7 janvier à 13 h.

P'tit Coup de Pouce : fermé du samedi 12 décembre à midi, réouverture le vendredi 8 janvier à 13 h.



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

GUIGNOLÉE 2020 EN BONS D'ACHAT: en raison de la Covid, les pa-niers de Noël remis à ceux qui en auront fait la demande en s'étant inscrits seront remplacés par des bons d'achat échangeables au Marché Métro Lussier à Waterloo. Il n'y aura aucune collecte de denrées ou d'argent faite aux portes par des bénévoles de Waterloo, Shefford et St-Joachim. Ceux qui veulent contribuer sont donc invités à le faire en faisant parvenir d'ici la mi-décembre un don monétaire par chèque fait à l'ordre des **Chevaliers de Colomb de Waterloo Conseil 2077, c.p 2134, Waterloo (Québec) J0E 2N0**. Aussi tout don en argent pourra être remis à un Chevalier de Colomb, lequel se chargera de le faire parvenir directement au secrétaire financier, M. Roger Bélanger. Sur demande, un reçu pour fins fiscales de 20 \$ ou plus vous sera remis. Un gros merci à l'avance à tous les donateurs. Votre générosité permettra à plusieurs de s'alimenter mieux pendant la période des Fêtes.

BÉATIFICATION DE L'ABBÉ MICHAEL McGIVNEY: Le 31 octobre dernier a été béatifié le fondateur des Chevaliers de Colomb, dernière étape avant sa sanctification. Un miracle reconnu par le pape François a été l'élément déclencheur. L'abbé McGivney fut l'un des nôtres en 1868 et 1869 pour avoir été étudiant au Séminaire de St-Hyacinthe. Inspirons-nous de lui pendant cette période de pandémie. Il a dû lui-même affronter un mal semblable car il est décédé en 1890 d'une pneumonie contractée pendant la pandémie de la "grippe russe", à l'âge de 38 ans.

VOEUX DE NOËL: À tous, nos meilleurs Voeux de Noël en ce temps de la naissance de Jésus Christ et vivons cette Fête en nous protégeant du mieux que l'on peut de ce virus que nous vaincrons.

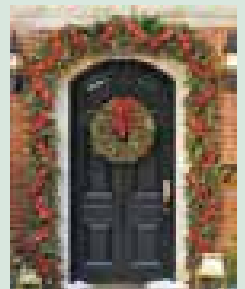


CAPSULE ÉCOLO

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

« Quant à la décoration d'or sur la façade du temple, il l'enleva en entier. »
(1 Maccabée 1, 22)

Les décorations de Noël pour l'extérieur de la maison réjouissent le cœur des passants dans le mois sombre de décembre, mais comment témoigner aussi de son souci écologique. D'abord, éviter les excès, notamment au niveau de la consommation d'électricité. Par exemple, les structures gonflables nécessitent beaucoup d'énergie.



Optez pour une quantité raisonnable de lumières de Noël de type DEL (diodes électroluminescentes). Elles consomment 90% moins d'énergie qu'une ampoule de même luminosité. De plus, éteignez ces lumières au moment d'aller dormir ou installez une minuterie qui les éteindra au plus tard à minuit. Réjouissons-nous en prenant soin de la Création et en économisant l'énergie.



CLUB D'OBSERVATEURS D'OISEAUX DE LA HAUTE-YAMASKA (COOHY)

Sorties de groupe pour observation de la faune ailée en région et parfois ailleurs au Québec. Club existant depuis 1987. Recensement des oiseaux de Noël, Baie-du-Febvre au printemps etc. Jumelles requises.

Sorties : samedi, dimanche et en semaine

Inscription : en tout temps

Coût d'abonnement : 25\$ ou 35\$ selon choix (courriel ou poste)

Information : 450 378-2016

Site web : <http://www.coohy.org/>



Le centre de femmes Entr'elles invite toutes les femmes de la région à s'inscrire aux différentes activités. Il est à noter que toutes les activités au centre respectent les consignes de santé publique en vigueur.

Café rencontre offert gratuitement, dans nos locaux de Granby et par visioconférence Zoom, de 9 h à 11 h 30. Sujet :

04 déc. **Femme et environnement**

Les femmes ont contribué à la gestion de l'environnement au niveau local, souvent plus sensibles au développement écoresponsable et **plus engagées** à la transformation de la conscience sociale.

Nouveauté pour les membres d'Entr'elles. Activités spéciales offertes gratuitement, sous forme de conférence interactive dans nos locaux de Granby. Voici les sujets :

03 déc. **Intimité**, de 9 h 30 à 11 h 30

Apprendre à être en résonance avec le plus fin de soi-même, voilà une qualité à développer favorisant l'épanouissement, le recueillement et la motivation. Rappelez-vous que vous êtes beaucoup plus que vous pensez!

04 déc. **Comment ça va ? Zoom**, de 13 h à 14 h.

Rencontre **virtuelle** sous forme de groupe d'échange et de soutien.

08 déc. **Yoga sur chaise**, groupe 1 (13 h - 14 h) et groupe 2 (14 h 30 - 15 h 30).

Matériel : tapis de yoga et/ou couverture épaisse et bouteille d'eau.

18 déc. **Comment ça va ? Zoom**, de 13 h à 14 h.

Rencontre **virtuelle** sous forme de groupe d'échange et de soutien.

Pour rester informée sur les activités à venir, ainsi que sur l'actualité touchant la condition féminine, visitez le www.centredefemmesentrelles.org ou notre page Facebook Entrelles-Granby.

Inscriptions et information : 450 375-4042. Entr'elles est situé au 170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 321 à Granby.



**Yannik
Morin**

BOUCLE DES GÉNÉRATIONS EN PLEINE PANDÉMIE

Absolument fascinant! C'est mon constat donnant suite à l'observation de notre population en gestion de crise. Âge, influences sociales et tragédies surmontées sont autant d'éléments déterminants de nos réactions actuelles. Sur une note légère annonciatrice des fêtes qui sont à nos portes, je vous partage une réflexion pseudo réaliste illustrant les caractéristiques typiques de notre peuple dans l'adversité.

Les Grandioses (1900-1924) ne sont plus très nombreux. Ma grand-mère Georgette en fait partie étant née le 9 août 1923. Elle est le seul filon génétique que je possède me donnant de l'espoir en une quelconque longévité. Ayant traversé deux grandes guerres et la crise des années 30, elle a aussi élevé 6 enfants ce qui vous en dit long sur sa résilience. Cette génération est plutôt démunie contre la COVID, mais se tient debout, encore une fois. Nous leur envoyons de l'amour sous toutes ses formes, à l'exception bien sûr d'un câlin ou baiser. Soyons créatifs!

La Génération Silencieuse (1925-1945) a très peu parlé, mais beaucoup travaillé. Les écrits que j'ai trouvés n'ont que des choses plutôt ternes à dire sur eux, telles qu'ils étaient tantôt effacés ou prisonniers des générations plus influentes qui les entourent. Pour leur défense, j'aimerais noter que si nous avons une bribe d'éthique de travail en nous, ça vient sûrement d'eux et pour nous clouer le bec, Biden (1942) vient d'être élu. Boom!

Les Baby-Boomers (1946-1964) ce sont mom and dad. Malgré leur âge vénérable, ils continuent d'évoluer! À mon souvenir, ils peinaient à mettre le lecteur vidéo en marche en 1990 et se levaient toujours pour changer les postes du téléviseur trouvant la télécommande trop complexe. Aujourd'hui, ils organisent des cocktails virtuels entre amis sur zoom et maîtrisent leur iPad à la perfection! Certains étant plutôt sceptiques et d'autres plus avertis, ils cheminent relativement bien face à la COVID. Ceux qui ont amené la consommation à un autre niveau sont portés par une expression bien de leur temps qui est, ma foi, très rassurante, la voici : « *On va tous arriver à Noël en même temps!* » Ce n'est pas faux!

Les X (1965-1979) c'est moi! Selon le Vanity Fair; « nous sommes les derniers à avoir été instruits de façon « Old School », à savoir comment plier un journal, recevoir une blague ou écouter une histoire vulgaire sans en faire tout un plat! » Nous sommes aussi les derniers à savoir à quoi ressemblait le monde avant la techno. Notre esprit entrepreneurial et libre-penseur nous permettra sûrement de faire notre chemin. Aussi appeler la « génération perdue » (*the lost generation*) étant les premiers à vivre les familles divorcées et les garderies. Croyez-moi on n'a pas perdu l'espoir!

Les Y, aussi appelés les Milléniaux (1980-1995) obtiennent tellement d'attention que j'ai presque hésité à leur réserver un paragraphe. Nés dans la techno, ils ont tout de suite aperçu les vastes possibilités du 21ème siècle. Ils sont des êtres sophistiqués, brillants et immunisés contre le marketing traditionnel, mais pas contre la covid quand même!

Les Z (1996 à 2009) ont un style de vie raffiné et passif en comparaison des générations précédentes. Par exemple, ils deviennent actifs sexuellement plus tard et ne s'empressent pas d'obtenir leur permis de conduire. Un signe qu'ils n'auront sûrement pas leur première expérience intime dans une voiture. Convaincus qu'ils ne feront pas les erreurs des générations précédentes, ils sont soucieux de la planète et ne se gênent pas pour nous le souligner. Mes deux plus grands sont des Z et traversent la Covid comme des as. Ils ont besoin d'être écoutés en cette période, à nous de faire attention de ne pas minimiser leurs défis sociaux.

Les Alpha (2010 à 2025) c'est comme mon petit Valik! Ils auront sûrement un très grand sens de l'hygiène et beaucoup de dégoût à l'idée de serrer la main de quelqu'un un jour prochain. Leur idée d'un gros party de Noël se résumera à de plus nombreux petits carrés sur l'écran de l'ordinateur lors des rencontres virtuelles. Heureusement, ces petites créatures ne sont pas très vulnérables face à la pandémie. Toutefois, ils observent tous nos gestes et surtout apprennent de nos réactions dans l'adversité. Si les difficultés actuelles éveillent leurs sens et leur désir de combattre pour le meilleur, peut-être les appellerons-nous les Alpha-Grandioses et nous viendrons ainsi de boucler la boucle des générations.

Joyeux Noël

FADOQ CLUB WATERLOO



Chers membres du Club FADOQ Waterloo

Nous sommes en zone rouge depuis le 12 novembre à cause de la Covid-19, et ce, pour un temps indéterminé. Comme je vous comprends quand vous dites que vous trouvez le temps long et que vous avez hâte que les activités reprennent. Malheureusement, c'est une situation qui nous est totalement incontrôlable.

Pour ceux et celles qui doivent renouveler leur carte de membre au mois de novembre et décembre 2020 ainsi que janvier 2021, vous recevrez par courrier un avis de cotisation du Réseau Provincial vous expliquant la marche à suivre afin de recevoir votre nouvelle carte. Cette procédure n'est encore une fois que temporaire. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Mme Louisa Thomas, vice-présidente et responsable des cartes de membres au 450 920-0774. Elle pourra répondre à toutes vos questions.

Je continue à vous encourager à porter le couvre-visage ou le masque dans tous les endroits publics et à suivre les directives du gouvernement afin de bien vous protéger et vous garder en santé.

En terminant, tout le comité se joint à moi pour vous souhaiter que la MAGIE DE Noël apporte JOIE et GAÏÉTÉ dans votre foyer. Qu'elle soit le prélude d'une NOUVELLE ANNÉE remplie de BONHEUR, de PAIX, de SÉRÉNITÉ, et surtout de SANTÉ pour vous et tous vos proches.

JOYEUX NOËL, BONNE ET HEUREUSE ANNÉE !

Lise Hardy
Présidente
Club FADOQ Waterloo



UN TERRAIN DE BASEBALL À WILFRID-LÉGER



Marc Bombardier pose fièrement devant l'insigne du Drakkar

La construction d'un terrain de baseball a débuté le mois dernier à Waterloo. Ce terrain en construction qui sera situé en arrière de la piste d'athlétisme amènera sûrement une option scolaire pour les élèves de Wilfrid-Léger.

Marc Bombardier a mentionné : "Je me suis battu pour avoir un stade, car je trouvais cela triste pour les élèves de ne pas pouvoir jouer sur un vrai terrain de baseball. Je suis fier d'avoir réussi à convaincre la ville et les directeurs de l'école avant ma retraite. Pour la construction de ce terrain, cela ne va pas coûter très cher, car la moitié sera payée par la fondation François Godbout et l'autre moitié par des soupers-bénéfice, le tournoi de golf", précise Marc Bombardier.

Il faut savoir que dans les années 2000, les anciens stades de baseball ont été détruits pour faire place à des lieux où on joue au soccer.

"Je suis content qu'ils construisent un terrain, car avant il y en avait deux dans la ville, mais ils ont été démolis. Ils ont été laissés à l'abandon" a dit Raphaël Desrosiers, un élève de l'école qui joue à ce sport. Raphaël a précisé aussi ce qu'il aimait de ce genre de lieu, c'est qu'on peut se défouler en frappant des balles et jouer avec ses amis dehors à la place de jouer à des jeux vidéo.

Raphaël a dit : "J'aime ce sport, car il faut bien communiquer et il faut toujours être attentif pour qu'il n'y ait pas d'accident. Se faire des amis est très facile, car il faut se faire confiance entre coéquipiers."

Marc a nommé ce qu'il aimait dans ce sport. Il a répondu : la stratégie, comment les lanceurs font leur mouvement, la rapidité d'exécution des joueurs, les vols de but et les jeux spectaculaires.

Justin Bernier
4^e secondaire.

ÉCOLLATION, UNE BÉNÉDICTION POUR LES JEUNES ?



De jeunes élèves assurent la distribution des collations santé.

L'Association québécoise de la garde scolaire et les membres de la Table québécoise sur la saine alimentation ont formé un projet il y a quatre ans promouvant la saine alimentation dans les établissements scolaires.

"Écollation" a été mis sur pieds pour améliorer les conditions de vie dans les écoles de milieux défavorisés. Le but est de rendre plus accessible l'accès à la saine alimentation en offrant des collations santé aux jeunes.

Émilie Lévis, l'une des organisatrices du projet dans notre école, explique : "Nous avons été approchés par les fondateurs du projet qui désirent que nos jeunes mangent plus de fruits et de légumes à l'heure de la collation que de produits préparés et sucrés. La récréation du matin est un bon moment, qui aide à combler le vide de certains élèves qui ne déjeunent malheureusement pas."

Émilie nous explique que le vendredi est la journée où elle contacte son fournisseur, Danaë Tessier de Marchand Général chez Duff, qui lui donne les choix disponibles pour la prochaine semaine. Elle fait son choix selon le temps disponible avec ses élèves, car certaines collations prennent un certain temps de préparation. «J'essaie de varier les produits et de faire découvrir de nouveaux produits,» ajoute la professeure de la classe CC.

Toutes les semaines, la professeure et ses élèves en Cheminement continu vont en cuisine pour préparer les collations. À la fin de la semaine, ils récupèrent les plats et s'occupent du nettoyage.

Les élèves de la classe DIM (déficience intellectuelle moyenne), dont certains ont aussi un trouble du spectre de l'autisme, s'occupent de la distribution lors des récréations. "Ceux qui sont présents le font de leur plein gré. Ils aiment beaucoup cette responsabilité. Ça leur permet de socialiser avec les jeunes du régulier et le personnel," explique Catherine Côté, professeure de la classe DIM.

La pandémie affecte-t-elle le projet?

Au début de l'année, on a observé une baisse du nombre d'élèves qui prenaient des collations. Le port du masque dans l'école oblige les élèves à se rendre dehors pour les manger.

Émilie explique qu'elle trouvait triste que les élèves ne profitent pas des collations santé gratuites dues à la Covid. Ils les ont donc incités à les prendre, les apporter en classe et les manger durant la 2^e période. "Présentement, je fais un message à l'intercom en début de la semaine qui annonce les collations disponibles de la semaine," déclare-t-elle.

Depuis, on observe une hausse dans le nombre de preneurs. La semaine du 5 octobre, il n'y a eu aucun restant.

Mme Lévis termine : "le projet de départ devait durer 3 ans seulement. Nous en sommes à la 4^e année (la première année étant celle de préparation du projet sans la distribution). Le gouvernement a accepté d'ouvrir les budgets pour une 4^e année.

Laurie Duchesneau
4^e secondaire

Comptoir Agricole Waterloo inc.



LOCATION D'OUTILS



Toute la gamme des produits BLUE SEAL

Vêtements de travail, accessoires de ferme
ainsi que des accessoires pour chevaux

*Joyeux Noël
et
Bonne Année*

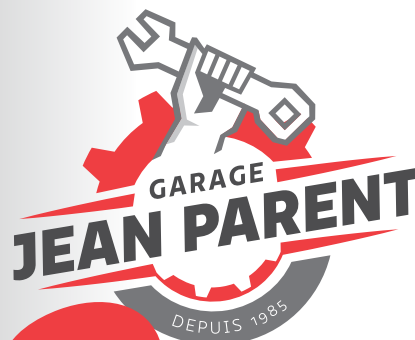
Gaston Beaumont, propriétaire

6421, rue Foster, Waterloo, Qc JOE 2N0

Tél. : 450 539-2333 • Téléc. : 450 539-4533

BÂTISSE ET COMMERCE À VENDRE

INFOS : 450 539-2333



ON VOUS SOUHAITE DE

**JOYEUSES
FÊTES!!!**

SI VOUS PRENEZ
LA ROUTE...

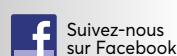
SOYEZ PRUDENTS!



FERMÉ
du 24 décembre
au 3 janvier

DE RETOUR
LE 4 JANVIER
2021

GARAGEJEANPARENT.COM



T 450 539-2608



TOUTES LES NORMES SANITAIRES EXIGÉES SONT RESPECTÉES AFIN DE PROTÉGER NOS EMPLOYÉS ET NOS CLIENTS.



ROBERT OSSINGTON

Courtier Immobilier Résidentiel

Tél: 450-775-0774

www.suttonquebec.com



Disponible,
Honnête
Professionnel

Available
Honest
Professional

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.

Groupe Sutton - Immobilier Estrie
Agence Immobilière

OUVERTURE HORS-SAISON DE POMMES CROUSTILLANTES



situé au 1535 route 139

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

Plusieurs variétés de **pommes**

Jus de **pommes** 100% pur

Miel et autres produits dérivés

17, 18, 19 et 20 décembre 2020

5, 6, 7 et 8 février 2021

5, 6, 7 et 8 mars 2021

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



YOGA • VRAC • VIE ÉCOLO

PRODUITS POUR
LE **CORPS & MÉNAGERS**
EN VRAC

THÉ • TISANE • CAFÉ
EN VRAC

IDÉES & CARTES CADEAUX

BIJOUX • CHANDELLES • SAVONS
HUILES ESSENTIELLES • DÉCO
ACCESSOIRES ZÉRO DÉCHET

espaceboho.com

5211 Foster • Waterloo



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

*Joyeux Noël
et
Bonne Année*



Joyeuses fêtes à notre clientèle !

Marie-Julie Boutique

Heures d'ouverture	Pour la période des Fêtes, nous serons ouverts
Dimanche..... Fermé	Dimanche 6 déc. 12 h - 17 h
Lundi..... Fermé	Dimanche 13 déc. 12 h - 17 h
Mardi, mercredi 10 h - 17 h 30	Dimanche 20 déc. 12 h - 17 h
Jeudi, vendredi..... 10 h - 19 h	Lundi 21 déc. 10 h - 17 h
Samedi 10 h - 17 h	

5151 rue Foster, Waterloo, Qc
450 525-3861
 Anne-Marie Lafrance & Julie Coutu
 f marie-julie boutique

BARBIER *José Lito*

Coupe hommes, rasages à la lame avec mousse chaude et taille de barbe

— Texte ou appelle —
450 204-5612
 7, Place du Lac, Granby

Déjà Noël
Certificats cadeaux disponibles
Réservez tôt pour votre rendez-vous des fêtes!

Mardi - Mercredi : 9 h à 17 h
 Jeudi : 12 h à 18 h
 Vendredi : 9 h à 18 h
 Samedi : 9 h à 15 h

Joyeuses fêtes à tous mes clients et amis

f

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AUX 4 VENTS
 107 rue Lewis Ouest,
 Waterloo (Québec) J0E 2N0

EN DÉCEMBRE, AU CAB AUX 4 VENTS...

- Par virement bancaire. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Manon Laberge au 450 539-2395.
- Déposer vos dons chez Metro Plouffe à Waterloo dans la boîte prévue à cet effet près de l'entrée.

MERCI DE DONNER GÉNÉREUSEMENT À VOTRE BANQUE ALIMENTAIRE.

L'Épicerie du CAB... sera fermée le mercredi 16 décembre et sera de retour le mercredi 13 janvier 2021 dès 12 h.

Prenez note que le Centre et la buanderie Le Mouscadin seront fermés durant la période des fêtes du **23 décembre au 5 janvier inclusivement**. Toute l'équipe en profite pour vous souhaiter un très joyeux temps des fêtes!

Le Centre d'action bénévole a besoin de votre aide pour recueillir des denrées non périssables, des produits d'hygiène et des dons en argent pour remplir la banque alimentaire. Ouverte 12 mois par année, la banque alimentaire vient en aide aux personnes vivant des difficultés temporaires. Être pauvre, ce n'est pas seulement être sans emploi, c'est aussi travailler à faible revenu. C'est réduire son panier d'épicerie pour arriver à payer son loyer. C'est se priver afin de pouvoir nourrir ses enfants. C'est aussi avoir des problèmes de santé et vivre isolé, voire seul. La pauvreté est tout sauf un choix.

Jusqu'au 21 décembre, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Passer au Centre pour faire votre don en denrées ou en argent. Le Centre est ouvert du lundi au vendredi entre 8 h 30 et 16 h 30 (fermé entre 12 h et 13 h).
- Faire parvenir un chèque :
 Centre d'action bénévole aux 4 vents
 107, Lewis Ouest, Waterloo, J0E 2N0

La GRANDE GUIGNOLÉE du CAB AUX 4 VENTS

On a besoin de votre aide pour recueillir des denrées non périssables, des produits d'hygiène et des dons en argent pour remplir votre banque alimentaire.

- Ouverte 12 mois par année, la banque alimentaire vient en aide aux personnes qui vivent des difficultés temporaires.
- Au cours de la dernière année, la banque alimentaire a aidé plus de 800 personnes.

Un p'tit DON

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Tél. : _____

Courriel : _____

Ci-joint un montant de : _____ \$

Reçu de charité (10\$ ou plus) ☐ oui ☐ non

Vous pouvez nous faire parvenir un chèque :
 Centre d'action bénévole aux 4 vents
 107, rue Lewis Ouest, Waterloo (Québec) J0E 2N0

Par virement bancaire :
 Communiquez avec Manon Laberge au 450 539-2395 ou par courriel : adjointecabaux4vents@gmail.com

DONNEZ GÉNÉREUSEMENT À VOTRE BANQUE ALIMENTAIRE



RESTAURANT

L'EXPRESS

*Joyeuses Fêtes à
notre clientèle*



Sous toute réserve selon les recommandations de
Santé publique

Voici notre plan jusqu'au 1er janvier !!

Vu les circonstances il y aura quelques changements à
apporter dans la salle à diner :

- Un espace réservé pour les plats à apporter
- Il y aura un frigo offrant nos produits
- Les places seront réduites
- Aucune réservation ne sera prise (sauf pour les gens à
mobilité réduite)
- Les consignes gouvernementales doivent être respectées
- Nos menus seront seulement sur le site web
- Les heures d'ouverture seront réduites
- Les factures seront apportées à la table

***Nous offrons le service de petits plats
préparés avec une touche du temps des
fêtes pour le mois de décembre***

Heure d'ouverture :

Salle à dîner :	Service de livraison :	Service de plats à apporter :
Du mercredi au samedi	Du mercredi au samedi	Du mercredi au samedi
5h30 @ 15h30	11h30 @ 14h/16h30 @ 19 h	5h30 @ 19h30
Dimanche :	Dimanche :	Dimanche :
7h @ 14h	aucun	7h @ 14h

**PRENDRE NOTE QUE LE LUNDI ET LE MARDI
NOUS SERONS FERMÉS**

MAINTENANT LIVRAISON 

**FERMÉS DU 20 DÉCEMBRE
JUSQU'AU 13 JANVIER**

Au plaisir de vous revoir !!



Tél. : 450 539-2107

6250, rue Foster,
Waterloo, Qc J0E 2N0

Suivez-nous sur



CONCOURS

Profitons du temps des fêtes

PARTICIPONS À L'ÉCONOMIE D'ICI



Pour souligner cette période
spéciale, la Ville de Waterloo et
la Caisse Desjardins de Waterloo
vous gâtent.

Du 1^{er} au 24 décembre 2020, courez
la chance à gagner l'un des deux
lots offerts d'une valeur de 1 110 \$
chacun. Les tirages seront effectués
les 11 et 24 décembre 2020 à 16 h.

Inscription jusqu'au
24 décembre 2020, à midi :

ville.waterloo.qc.ca ou au
(450) 539-2282, poste 235

desjardins.com/caissewaterloo

Waterloo
PARTENAIRE DE VIE

Desjardins
Caisse de Waterloo

Le concours s'adresse uniquement aux citoyens de Waterloo,
âgés de 18 ans et plus.



INSCRIPTION
PROGRAMMATION DES LOISIRS
HIVER 2021

En ligne
14 au 21 janvier 2021

En personne
14 janvier de 16 h 30 à 19 h

Le programme des loisirs d'hiver 2021
sera disponible en janvier.

*Selon les directives gouvernementales qui seront en
vigueur en 2021, il se pourrait que les dates
d'inscriptions soient modifiées ou annulées.
Surveillez le site Internet de la Ville de Waterloo ou
la page Facebook.

Information: Jessica Lamarche, coordonnatrice des loisirs
jlamarche@ville.waterloo.qc.ca / 450 539-2282 poste 230

LES PETITS
Bois
SHEFFORD INC.
RÉNOVATION - ÉBÉNISTERIE
RBQ : 5753-1030-01

RÉNOVATIONS

Avant
Après

**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

Goyeux Noël

Installation
d'armoire

Bois franc

ESTIMATION GRATUITE GRANBY et RÉGION

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

QUOI FAIRE AVEC SES ENCOMBRANTS?

- **APPORTEZ-LES AUX ÉCOCENTRES.**
- **UTILISEZ LES COLLECTES SPÉCIALES D'ENCOMBRANTS** (mai, juillet, octobre).



Interdiction de placer des encombrants en bordure de rue
sauf la veille des collectes spéciales.



Les matériaux de construction et les appareils électroniques
doivent être apportés aux écocentres.

Ils ne sont pas acceptés dans les collectes spéciales.



Calendrier
des collectes



WWW.GENEDEJETER.COM

**COMPOSTER
RÉCUPÉRER
RECYCLER**
HAUTE-YAMASKA



mrc
La Haute-Yamaska
Prospère de nature



EFFETS DU STRESS SUR VOTRE SANTÉ



Être stressé de temps en temps pour un motif précis, comme un entretien d'embauche par exemple, n'est pas néfaste pour l'organisme. Il le devient s'il est répété et engendre des troubles organiques. On en parle beaucoup ces temps-ci, alors voyons l'effet du stress et je vous souhaite de mettre du positif et du bonheur dans votre quotidien!

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



Une peau terne

Le stress a des répercussions biologiques qui impacte la peau. Il est responsable du teint terne et accélère le vieillissement cutané.

En cas de stress prolongé, les nutriments essentiels à l'organisme vont en priorité aux organes vitaux. La peau, n'étant pas vitale, fait immédiatement les frais de cet affaiblissement momentané.

Un système immunitaire déficient

En cas de stress prolongé, l'organisme fabrique du cortisol, l'hormone du stress, en grande quantité, ce qui peut causer un affaiblissement du système immunitaire. Le corps devient alors plus vulnérable aux agents infectieux, bactériens et mycosiques, ainsi qu'aux différents types de cancer.

La perte de cheveux

Les cheveux sont en première ligne lors d'un stress intense ou prolongé. Ils subissent directement le stress causant démangeaisons et irritations.

Si le stress est aigu, une pelade peut apparaître, et les cheveux peuvent se perdre par poignées entières.

Le stress prolongé provoque une perte de cheveux plus discrète mais tout aussi inconfortable, qui est due à un manque d'irrigation des bulbes capillaires.

La prise de poids

Le stress peut faire grossir. En raison des taux élevés de cortisol qu'il entraîne, il peut ralentir le métabolisme, causant ainsi une prise de poids plus importante que la normale. Le stress prolongé peut également changer le taux de sucre dans le sang, provoquant des changements d'humeur, de la fatigue, et l'apparition éventuelle d'hyperglycémie.

En outre, il pousse aux grignotages incontrôlés avec une consommation accrue d'aliments sucrés et riches en graisses.

Il favorise les addictions

Les effets délétères du stress se ressentent au niveau physique mais également au niveau psychologique. Un trop plein de stress peut être difficile à gérer et entraîner sur le chemin dangereux des addictions. L'effet apaisant de certaines substances est immédiat mais illusoire.

En outre, une fois l'addiction installée, il est compliqué de s'en défaire et les ennuis de santé ne sont pas loin...

Un foie en surrégime

Le stress provoque une production importante de cortisol, hormone du stress, par la glande corticosurrénale.

Cela a des conséquences sur le foie, qui en réaction produit du glucose dont l'organisme n'a pas physiologiquement besoin. Le foie se fatigue donc inutilement sans se consacrer à ses fonctions premières qui sont l'élimination et l'épuration.

Des problèmes digestifs

Diarrhée ou constipation, douleurs intestinales ou abdominales, le stress impacte souvent le système digestif en premier lieu. Pas étonnant quand on sait que l'intestin contient plusieurs millions de cellules nerveuses, et qu'il peut donc recevoir des messages de la part du cerveau.

L'état émotionnel peut donc influencer sur le fonctionnement de l'intestin et provoquer des maux de ventre et autres désagréments.

Donc afin de diminuer ces effets, pourquoi ne pas prendre l'air, savourer un rayon de soleil, écouter de la belle musique, faire de l'activité physique, se coucher plus tôt ou méditer. Rien ne sert de s'en faire inutilement !



Photographie: Sophie d'Ayron

PARADOXES 2020 FINALEMENT ENRICHISANTS

Anny Schneider,
herboriste-thérapeute accréditée

"Il n'y a qu'une rivière, il n'y a qu'un océan qui coule à travers toi, qui coule à travers moi. Nous sommes Un, nous sommes Une..."

Hymne universel des sages-femmes

Comme ce mois de novembre a été riche en contrastes!

Au début du mois, nous avons eu droit à un vrai été des autochtones à 20 degrés, parfait pour les promenades au bois et sur nos pistes cyclables, même si depuis le 11 novembre le choc des contrastes a été difficile à prendre!

C'est par les paradoxes qu'on peut apprécier la différence et apprécier les moments paisibles après les pires tempêtes, même si la planète entière aurait bien pu se passer de ce "lockout" général. Mais tout a un sens, des causes et des effets similaires et ce sans frontières, on le constate comme jamais, nous sommes tous reliés.

Non, je ne m'étendrai pas trop sur ce fichu virus ni les élections US qui attisent déjà trop d'inimitiés!

On se réjouira toutefois, comme presque tout le reste de la planète, de l'élection de M. Biden et surtout de Madame Harris, enfin une femme différente comme sous-chef du pays le plus puissant du monde!

Aussi, notre petite ville est fière de recevoir une des télérealités chantée la plus aimée au Québec dans la plus belle demeure de notre cité! Même si tous ces jeunes risquent d'être cloîtrés, Waterloo va tout de même récolter quelques bribes de glamour et de gloire, qui sait? Tous ces visiteurs vont bénéficier à nos commerçants et pourquoi pas réanimer notre belle salle de la Maison de la Culture, tout à fait conforme aux normes sanitaires?

On peut rêver, il faut rêver, surtout à la veille d'un hiver qui s'annonce austère et solitaire. Seules solutions : nourrir nos paysages intérieurs, créer, lire et écrire (pourquoi pas des lettres et de belles cartes à nos bien-aimés éloignés?), popoter et donner nos surplus à ceux qui vont l'apprécier, même la vieille voisine solitaire, en lui laissant un petit plat sur le palier. Ce monde manque tellement de douceur et de gentillesse gratuites!

Également, chaque jour il faudrait, pour retrouver ou garder la paix : méditer, prier et se connecter sur la source de toute vie et entretenir chaque jour notre feu intérieur, sinon il faiblira inévitablement...

Et surtout ne jamais cesser de croire au retour de la lumière, de la joie et du printemps, déjà aux aguets dans les bourgeons et racines.

Joyeuses Fêtes à tous et à chacun, grâce ou malgré tout ça !



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.

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

Le cœur qui aime et les mains qui donnent

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



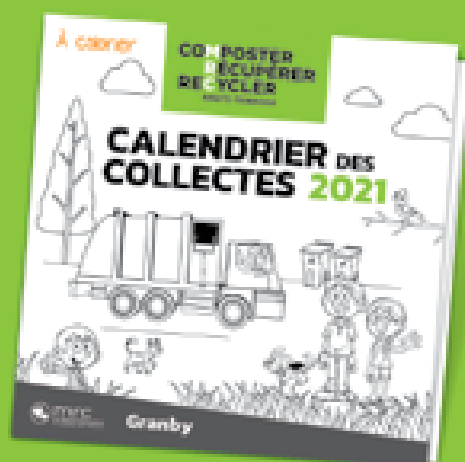
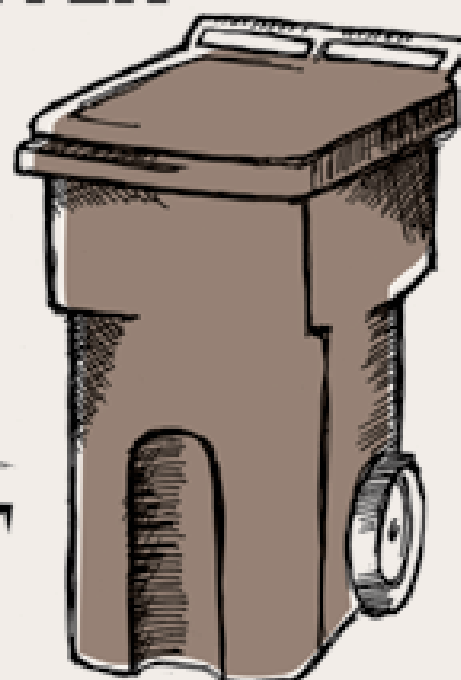
COLLECTE DU **BAC BRUN** : UNE FOIS PAR MOIS EN HIVER



À compter du mois de décembre, les matières organiques seront collectées sur une base mensuelle.

LE TRUC INNÉ :

Pour éviter que les matières gèlent aux parois du bac, doublez-le de carton ou d'un grand sac de papier pour les résidus de jardin!



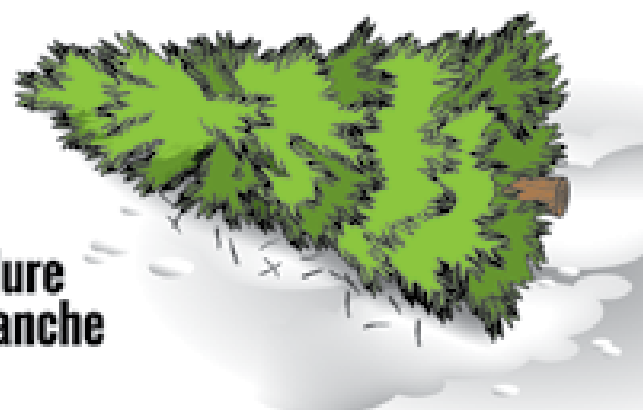
SURVEILLEZ VOTRE BOÎTE AUX LETTRES!
Le calendrier des collectes 2021 **à colorier** est en route!

Consultez votre calendrier interactif au WWW.GENEDEJETER.COM.

COLLECTE DES ARBRES DE NOËL

Placez votre arbre en bordure de rue le dimanche 10 janvier.

Il sera collecté au cours de la semaine.



Votre arbre doit être dépouillé de toute décoration et couché sur le côté en bordure de la rue.



Les arbres de Noël sont acceptés aux écocentres en tout temps.

Un problème ou une question sur vos collectes? ➔ WWW.GENEDEJETER.COM

**COMPOSTER
RÉCUPÉRER
RECYCLER**
HAUTE-YAMASKA



mrc
La Haute-Yamaska
Prospère de nature