

PANORAMA

BONNE ANNÉE
2021



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

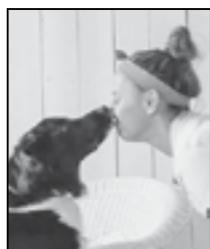
1017, rue Denison est, Shefford

Votre technicien automobile
depuis 16 ans

Garage JPM

alignement - accessoires automobile - aquapel

www.garagejpm.com



**Andrée-Anne
Boho-Ratté**

Les bonnes résolutions sont au début d'année ce qu'est la nouvelle coupe de cheveux en mode printanière : une excellente idée sur papier mais la réalité s'avère toujours un peu plus nuancée! Pour souligner l'arrivée de 2021, je m'éloigne donc de la Grande Vertu et vous propose plutôt mille et une raisons sympas de cocooner sans aucune culpabilité. Gardons cela léger!

Randonnée

Parce que de relaxer devant le foyer, c'est encore meilleur après avoir savouré le grand air, voici quelques lieux à explorer en bottes ou à la glisse dans notre région adorée!

- Les sentiers du Parc écologique Jean-Paul Forand, à Shefford (chien admis en laisse)
- Le Centre de ski de fond et de raquettes du Club de golf les Cèdres
- Le sentier Sintra du Réseau du mont Oak (chien admis en laisse)
- Les sentiers de la SEPAQ du Mont-Orford (un classique pour le ski de fond, la raquette et la marche)

Lecture

Depuis ma tendre enfance, je devore les ouvrages québécois en tous genres. Des romans légers aux récits corsés, en passant par les biographies et les livres spécialisés; j'ai toujours trouvé d'excellents prétextes à temps perdu pour bouquiner. Voici donc quelques propositions variées :

- *La convergence des consciences* de Pierre Rabhi
Un essai sur la sobriété librement consentie
- *L'allégorie des truites arc-en-ciel* de Marie-Christine Chartier
Un roman tout léger
- *L'art de se réinventer* de Nicole Bordeleau
À garder sur la table de chevet et y revenir allègrement

DES SUGGESTIONS QUI RÉCHAUFFENT LE CŒUR

- *À fleur de pots* des Trappeuses
Un petit guide sur l'art de fabriquer ses cosmétiques maison

Films

On se transporte ensuite à Hollywood pour quelques suggestions de films. Ayant peu consommé de cinéma dans les derniers mois, ces œuvres (complètement aux antipodes) ne cessaient de me revenir en tête pendant les Fêtes!

- *Merveilleux* (version française de Wonder)
Un film touchant pour petits et grands.
- *Une vie fantastique* (version française de Captain Fantastic)
Un propos d'une sensibilité et d'une intelligence renversantes, à regarder avec ses ados.
- *Interstellaire* (version française d'Interstellar)
Pour les fans d'exploration de l'espace et de sciences.
- *Get out*
Un thriller rythmé pour les amateurs d'épouvante et de dénouement inattendu.

Albums

Ici, un heureux mélange de styles, de provenances et de rythmes se retrouvent dans un amalgame des plus étonnants mais ô combien délicieux.

- *Inscape* d'Alexandra Stréliski, 2018
Que l'on soit fan de musique classique ou non, on ne peut être insensible au charme des notes de piano de cette Québécoise au talent de feu.
- *Trouble* de Ray Lamontagne, 2004
Cet album joue en boucle à l'Espace Boho et chaque jour, on me demande qui est cet artiste folk à la voix éraillée.
- *Solitudes* de Matt Holubowski, 2016

Un jeune poète bien de chez nous qui vogue avec douceur entre le français et l'anglais, à travers ses compositions des plus entraînantes.

- *Legend* (remasterisé) de Bob Marley, 1983
Très cliché, direz-vous, mais néanmoins un véritable monument musical qu'on ne se lassera jamais d'explorer année après année.
- *For Emma, Forever Ago* de Bon Iver, 2007
Si on pouvait revenir en arrière dans la vie, je paierais cher pour avoir la chance unique de découvrir de nouveau pour la première fois cet artiste. Aussi incroyable sur scène qu'à travers ses albums, Bon Iver a indubitablement son propre univers!
- Tous les EP de Charlotte Cardin
C'est *girly*, c'est léger, c'est printanier et c'est funky.

Balados locaux

Eh oui, peut-être ne le saviez-vous pas, mais nous avons des balados 100 % Cantons!

- *Le Tête à Tête des Cantons*
L'animateur Jules Dumontet rencontre des personnalités qui participent activement au rayonnement des Cantons-de-l'Est.
- *Le podcast Infuse*
Les créatrices d'Infuse Magazine discutent de sujets variés, en lien avec le bien-être et la santé globale
- *Podcast Sera*
J'ai un peu triché ici... ce podcast n'est pas local mais sa visée de rendre le bien-être accessible à tous grâce à un modèle de redistribution des richesses le rend unique et universel!

Virage écolo

Parce que le virage vert n'est plus marginal

mais bien une réalité d'actualité, voici des petites perles pour, dans votre exploration, humblement vous aiguiller.

- L'ouvrage de Jean-Martin Fortier *Le jardinier-maraîcher*.
- Le recueil sur le mode de vie minimaliste des filles de Dans le Sac, *Minimal*.
- Le site web du *Jardin de l'Écoumène* pour ses semences bio et son impressionnante librairie.
- *Les Herbes d'Orford* pour son superbe jardin à visiter en été, ainsi que ses passionnantes formations.
- Réutiliser ses contenants de verre et de plastique et surtout, faire ses remplissages de produits en vrac tels que ménagers, corporels et alimentaires. Sauvons la planète, un pot et une bouteille à la fois!
- Le faites-le vous-même (DIY) : un véritable retour aux sources qui devient autant un élément pratico-pratique qu'une activité en famille. Kombucha, crochet, macramé, tricot, cosmétiques naturels, meubles revampés... tout y passe!

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

**CLIQUER AIMER
SUR LA PAGE**



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

Téléphone : 450 539-2475

Courriel : panorama@journalpanorama.com

Site web : 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 JOE 2N0



S'isoler, c'est sérieux.

Pour lutter contre la propagation de la COVID-19,
on doit rester à la maison quand :

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec un cas confirmé

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

📞 1 877 644-4545



IMMOBILE À GRAND PAS

Lors de divers symposiums tenus à Granby entre 1997 et 2000, la ville de Waterloo a obtenu 4 œuvres qui ont été installées dans le Parc de la Caboose ou le long de la piste cyclable sur le territoire de la ville de Waterloo.

En 2013-14, alors que nous préparions un nouveau symposium pour l'été 2015, le comité a demandé aux municipalités de restaurer les œuvres sur leur territoire.



Niche biologique de l'auteure Maria Karini (1998).

La seule œuvre qui ne demandait qu'un bon nettoyage

Les trois autres nécessitaient des réparations majeures.

El Abrazo et son œuvre complémentaire, les auteurs étant décédés, le comité a décidé de les repeindre d'un gris uni afin d'en arrêter la détérioration. Ces œuvres sont actuellement repensées par les élèves de secondaire 5 d'un cours d'art de l'école Wilfrid-Léger et devraient subir une modification bientôt.



Oeuvre complémentaire
Auteur : Marcos Guimaraes
Brésil - 1997



El Abrazo
Auteurs : Paco Di Ribes
et Marcos Guimaraes
Brésil - 1997



1997



2020 et auteur André Domon

Immobilier à grand Pas résulte du symposium de 1997. Sa détérioration nécessitait une réparation imposante. L'auteur a été contacté et la ville de Waterloo a donné un contrat de réfection majeure qui s'est traduit par une refonte complète de l'œuvre telle qu'elle fut proposée en 1997. Le sculpteur André Domon, assisté d'autres sculpteurs pour la prise d'empreintes et l'installation a procédé à sa reconstruction. L'œuvre est maintenant de retour à son emplacement initial, avec la 3^e partie qui n'avait pu être réalisée lors du symposium de 1997 par manque de temps et elle respecte l'esprit du temps.



André Domon, auteur d'Immobilier à grand pas

À l'âge de douze ans, il a commencé sa première tentative artistique en copiant certains peintres canadiens d'art contemporain tels que Riopel et il s'est inscrit dans une école spécialisée dans les arts plastiques.

À dix-sept ans, suite au décès de son père, André déménage à Vancouver. Là-bas, il a commencé sa propre vie et a travaillé comme peintre et décorateur.

De retour à Montréal avec sa jeune famille, il étudie les arts plastiques pendant six ans à l'Université du Québec où il obtient son diplôme en 1991.

Il a continué à travailler comme peintre et décorateur et il a développé ses compétences artistiques dans une mesure où il est devenu une référence dans la restauration de l'art décoratif et des sculptures sur les bâtiments patrimoniaux. Depuis 1991, André a produit de nombreuses sculptures d'art contemporain monumentales, principalement à travers des symposiums internationaux qui se sont déroulés à travers le monde.

À VOUS CHERS CLIENTS,
BONNE ANNÉE

GARAGE JEAN PARENT
DEPUIS 1985

GARAGEJEANPARENT.COM

T 450 539-2608
179 RUE PRINCIPALE, WARDEN (QC) JOE 2MO

2021

PASSIONNÉS ET TOUJOURS FIERIERS DE VOUS SERVIR!

Suivez-nous sur Facebook

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

SERVICES COMPTABLES RICHARD NAREAU

SERVICE 5 ÉTOILES

- ★ Tenue de livres
- ★ Service de paies
- ★ Rapport gouvernementaux
- ★ Conseils de gestion et de fiscalité
- ★ États financiers et Impôts de corporation

Nous pouvons également vous aider pour le démarrage de votre entreprise ou l'élaboration de votre budget.

POUR LES PARTICULIERS
Nous offrons le service d'impôts aux particuliers

PROFITEZ-VOUS DE TOUS LES CRÉDITS D'IMPÔTS AUXQUELS VOUS AVEZ DROIT?
Nous pouvons vous aider à y voir clair !

Êtes-vous prêts pour votre rapport d'impôts?
Assurez-vous d'avoir en main :

- Feuilles d'impôts
- Frais de scolarité
- Frais médicaux
- Vos dons
- Vos REERS
- Avis de cotisation
- Revenus et dépenses de placements
- Reçus de frais de garde d'enfants

Contactez-nous pour plus d'informations
T: 450 920-7704 / C: 450 531-1739 / F: 450 920-9904
5159 rue Foster, Waterloo richardnareau@groupe-financier.com



LE CHAUFFAGE AU BOIS

Chaque année au Québec, environ 235 incendies sont attribuables à une mauvaise installation ou une utilisation inadéquate des appareils de chauffage au bois (poêle et foyer). Ces incendies, en plus de faire de nombreuses victimes (blessures et décès), entraînent des pertes matérielles considérables évaluées à 50 000 \$ par incendie. Les conseils suivants visent à réduire les risques d'incendie de chauffage :

Avant la première flambée

- À l'automne, examinez votre cheminée à l'aide d'un petit miroir, afin de vous assurer qu'aucun débris n'est venu l'obstruer pendant l'été (nid d'oiseau, pièce détachée, etc.).
- Assurez-vous que la maçonnerie et les joints à l'intérieur du foyer sont intacts.



Faites ramoner la cheminée chaque année! La créosote est un dépôt formé par la fumée. Elle s'agrippe aux parois de la cheminée et est très inflammable. Seul un bon ramonage peut l'éliminer.

- Entrez les cordes de bois dehors, loin de la maison.

Utilisation de votre appareil de chauffage :

- Entrez seulement quelques brassées de bois à la fois. Conservez-les loin du foyer ou du poêle à bois.
- Utilisez du bois de qualité et sec. Le bois vert augmente la formation de créosote.
- Utilisez des bûches de petite taille. Elles brûleront plus proprement, formant moins de créosote.
- Faites brûler peu de bûches à la fois.
- Faites entrer assez d'air dans l'appareil à combustion pour que les



flammes soient vives, favorisant ainsi une combustion complète et produisant moins de fumée.

- N'entreposez pas de matériaux inflammables à proximité, comme du papier, de l'essence, des produits chimiques, de la peinture, des chiffons ou des produits de nettoyage.

Les cendres chaudes

- Jetez les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique. Le contenant doit être déposé à l'extérieur sur une surface incombustible et à plus d'un mètre de tout bâtiment pour une période d'au moins 3 à 7 jours.

*Installez un avertisseur de monoxyde de carbone dans la pièce où se trouve l'appareil de chauffage au bois.

Vérification de votre avertisseur de fumée

Avec la saison hivernale qui s'amorce, il est important de vérifier vos avertisseurs de fumée.

Une bonne vérification, c'est prendre le temps de :

- S'assurer d'avoir un avertisseur par étage, y compris au sous-sol;
- Tester leur bon fonctionnement;
- Vérifier les piles et les changer au besoin;
- Remplacer les appareils 10 ans après leur date de fabrication ou dès qu'ils présentent un signe de défectuosité.

Vous trouverez réponse à vos questions ainsi que de nombreux conseils à ce sujet, en vous rendant sur le site de la Sécurité publique du Québec au

www.securitepublique.gouv.qc.ca

LE LAB-ÉCOLE SHEFFORD REMPORTE UN PRIX!

La future école de Shefford n'est pas encore construite et voilà qu'elle remporte déjà un prix!

Le Lab-École en a fait l'annonce le 2 décembre dernier sur sa page Facebook. On pouvait y lire le message suivant: C'est Noël avant l'heure pour le Lab-École Shefford qui remporte le *2020 Canadian Architect Award of Merit*. Le regroupement des classes donne à cette grande école une taille humaine et offre ainsi aux élèves un sentiment d'identité et d'appartenance, un aspect souligné et apprécié par le jury du concours.

Ce prix récompense les projets alors qu'ils n'en sont qu'à l'étape de conception. On ne peut qu'avoir hâte de voir l'école une fois construite !

Bravo Pelletier de Fontenay et Leclerc architectes et à tous les collaborateurs derrière ce concept qui fera le bonheur de nombreux écoliers du Centre de services scolaires du Val-des-Cerfs et de toute une communauté.

Chapeau au CSS du Val-des-Cerfs et aux acteurs du milieu Canton Shefford pour leur remarquable leadership.

Découvrez le Lab-École Shefford : <https://youtu.be/6m5kxW6Nrbc>

Page [Facebook Lab-École](#)

Un projet financé par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) Éducation Québec.

(Source: Lab-École)



Découvrez les artistes sheffordois



L'automne dernier, une invitation a été lancée, aux artistes de toutes disciplines et résidents de Shefford, afin de se faire connaître.

La Municipalité est fière de faire la promotion des artistes de Shefford en présentant des vidéos qui mettent en lumière leurs disciplines, leurs créations.

Vous pouvez visionner en tout temps ces vidéos au cantonshefford.qc.ca, section Loisirs, Culture ou sur la page Facebook **Canton Shefford**.

La Municipalité tient à remercier madame Lise Létourneau pour le montage des vidéos.



Sondage aux artistes



Dans l'élaboration éventuelle d'une politique culturelle, l'une des premières étapes du projet consiste à répertorier et à connaître les artistes de la région pour poser un diagnostic reflétant leurs besoins.

La Municipalité invite donc tous les artistes résidant à Shefford à remplir un court sondage, et ce, peu importe leur champ d'expertise.

Vous trouverez le sondage sur le site au cantonshefford.qc.ca, section nouvelles.





 DEPUIS 1967

"Au P'tit Poulet"

 Bonne année à notre clientèle !

 Nous serons de retour

le 23 février 2021







4141 FOSTER • 450 539-3939

DIX QUESTIONS À POSER AVANT DE FAIRE AFFAIRE AVEC UN COURTIER IMMOBILIER!

Les courtiers immobiliers ne sont pas tous pareils. Si vous décidez de demander l'aide d'un courtier lors de la vente ou de l'achat de votre maison, vous devez avoir en main de bons renseignements avant d'entreprendre toute démarche.

Le choix d'un agent immobilier figure parmi les enjeux cruciaux qui peuvent vous coûter ou vous faire économiser des milliers de dollars. Dans ce rapport spécial GRATUIT, nous vous indiquons les questions précises que vous devriez poser pour vous assurer que les services offerts par un courtier correspondent à vos besoins. Avant de faire affaire avec un courtier immobilier, appelez et obtenez une copie d'un rapport GRATUIT intitulé « Dix questions à poser avant de faire affaire avec un courtier immobilier ».

Pour commander votre rapport spécial GRATUIT, composez sans frais le 1-844-881-5198 et faites le 1006. Vous pouvez appeler en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Obtenez votre rapport spécial gratuit DÈS MAINTENANT et découvrez les questions que certains courtiers immobiliers ne souhaitent pas se faire poser!

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

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



 L'immobilier nous habite

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

Déjà 20 années à votre service



AUTOCARE

6561, route 243
 Shefford, Qc
 J2M 1G3
 Adresse postale :
 C.P. #1363
 Waterloo, Qc
 JOE 2N0


Atelier MMG ENR.
 Jean Gévry, prop.

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

Tél. : 450 539-2851



LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER
 NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC JOE 2N0
WWW.LLPNOTAIRES.COM

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





Virginie
Fortin

LA SUITE EST ENTRE NOS MAINS

Le décompte est fait, nous avons dit « au revoir » à une année charnière de la civilisation moderne. 2021 était très attendu, comme si nous nous accrochions à ce symbole pour qu'il nous ramène à la normale. À l'anormal. 2020 est-elle vraiment une année à oublier? Je crois, au contraire, qu'il serait bénéfique de creuser l'expérience humaine que nous avons vécue et d'en extirper des leçons personnelles et collectives. En cette fin de bilan annuel, je souhaitais mettre l'accent sur quelques aspects positifs que j'ai observés depuis ce fameux 11 mars 2020. Bien sûr, je ne diminue en rien les drames survenus à l'internationale, mais je suis d'avis qu'il y a quelque chose à en tirer et qu'il ne faut pas avoir traversé toutes ces épreuves en vain.

Commençons par la sensibilisation envers diverses causes. Il n'a jamais été autant question d'enjeux sociaux et les discussions étaient, à mon sens, plus que nécessaires. Comme si de nombreuses problématiques avaient été trop longtemps balayées petit à petit sous le tapis et qu'en 2020, elles avaient atteint une ampleur qu'on ne pouvait plus ignorer. Cette remise en question en tant que communauté était inévitable pour entrevoir la suite et aligner nos valeurs avec nos actions.

Pensons aux conditions de travail du personnel médical qui sont devenues l'affaire de tous. Ce fut le moment de gloire des travailleurs essentiels, des salariés au taux minimal, qui devaient braver la pandémie quotidiennement pour nous offrir les services de base. Nous avons aussi été témoins plus que jamais de ce qui se passait entre les murs des CHSLD et les yeux de notre société se sont ouverts sur la façon dont nous traitons les aînés. Que dire du racisme envers les noirs et les autochtones qui a tourné au drame ainsi que la vague de dénonciations? Ce sont des discussions difficiles et malaisantes, mais je vois d'un très bon œil le vent de changement qui souffle sur les préjugés. Ça fait du bien! La fermeture forcée des commerces a été (et est encore) un coup épouvantable pour nos commerçants et restaurateurs, mais un élan de solidarité s'est fait sentir et je suis convaincue que les consommateurs comprennent davantage l'impact qu'ils ont. Il en va de même pour la conscientisation à la santé mentale, l'urgence climatique, la charge des enseignants, etc.! Bref, j'ai l'impression (avec un soupçon de naïveté) que toutes ces causes auront un avant et un après-pandémie, que 2020 était un moment décisif sans retour en arrière possible. Du moins, on se le souhaite!

Êtes-vous dans la révolution du télétravail? Quel beau changement qui s'opère dans la façon de travailler à partir de chez soi. Ce n'est sûrement pas idéal pour tous mais pour plusieurs personnes c'est tout un monde de possibilité qui s'offre à eux. S'établir dans un village loin du stress des grands centres n'est plus impossible tant qu'on a accès à une connexion internet, même en voyage! Je suis très reconnaissante de pouvoir poursuivre mes études à distance malgré le contexte; j'y prends vraiment goût. Ce sont quand même dix heures de transport hebdomadaire en autobus que j'épargne pour me rendre jusqu'à Concordia; ça change totalement mon quotidien.

Le premier confinement n'a pas été de tout repos pour certains mais nous sommes plusieurs à avoir pu souffler pour la première fois depuis des années. Nous étions dans la routine incessante, toujours à la course, et voilà que le monde s'arrête; plus rien à l'agenda. On s'est mis aux fourneaux, on a enfoncé nos mains dans la terre, on a pris le temps de se reposer, on a agacé nos chiens avec trois promenades par jour et avancé nos projets personnels qui traînaient depuis trop longtemps. Après plus de 10 ans, j'ai numérisé les quelques 2500 photos de ma grand-mère décédée avant de les organiser dans de beaux albums. De mon côté, cette pause tombait à point alors que ma maison était ensevelie de boîtes que j'ai enfin pu défaire. Mon conjoint et moi sommes arrivés en 2020 totalement épuisés, dans les six premiers jours de juillet 2019, j'ai eu mon accident de voyage traumatisant, une chirurgie, notre chiot tant attendu et... Un dégât d'eau majeur qui nous a chassés de notre maison pendant presque six mois. Nous sommes finalement revenus deux jours avant Noël et je disais, à la blague, qu'une fois de retour chez moi je ne sortirai plus. *Be careful what you wish for*, mon souhait s'est exaucé. De ce que je constate, peu de gens souhaitent reprendre le rythme effréné d'avant, même si ça implique de ralentir son train de vie. Vivement le retour à la simplicité, à l'authenticité et à l'importance des petits bonheurs.

Pourquoi souhaiter que tout revienne comme avant alors que ça ne fonctionnait pas? Construisons quelque chose d'encore mieux en nous basant sur ce qu'on aura appris à travers toutes ces épreuves. 2021 est là, qu'en faisons-nous maintenant?



Me Sonia Lacasse,
Notaire

MISES DE FONDS INÉGALES LORS D'UN ACHAT DE PROPRIÉTÉ COMMENT SE PROTÉGER ?

Voici le cas fictif de Camille et Jérôme :

Camille et Jérôme sont un jeune couple dans la trentaine. Ils ne sont pas mariés et n'ont pas d'enfant. Ils ont accumulé toutes leurs économies, depuis plusieurs années, afin de concrétiser leur rêve : acheter une maison. Pour l'achat de leur propriété, ils avaient besoin d'une mise de fonds de 35 000,00 \$. Camille a accumulé 25 000,00 \$ et Jérôme a accumulé 10 000,00 \$. L'institution financière financera le reste de la propriété.

Il arrive fréquemment que des acheteurs n'apportent pas la même contribution financière lors de l'achat d'une propriété. Évidemment, personne n'est à l'abri d'une séparation, d'une divergence d'opinion, d'un décès, d'une faillite, etc. Ce sont toutes des situations qui peuvent avoir un impact majeur sur notre projet. L'objectif de cet article est de vous proposer une méthode pour protéger cette somme qui a été durement accumulée.

Tout d'abord, la loi prévoit qu'à défaut de convention entre les propriétaires, le partage est présumé effectué en parts égales.

Camille et Jérôme achètent leur maison de rêve et décident de ne pas faire de convention d'indivision puisqu'ils sont follement amoureux l'un de l'autre. Un an après leur achat, Jérôme décède dans un accident de voiture. Jérôme n'avait pas de testament. Que va-t-il arriver à la mise de fonds de Camille, si aucune convention n'a été signée et qu'il n'y avait pas de testament ?

Comme il n'y a pas eu de convention, Camille et Jérôme sont présumés copropriétaires en parts égales de la propriété. Lors du règlement de la succession, la part de Jérôme (50%) sera remise à ses héritiers. Supposons que les héritiers de Jérôme seront ses parents (il est décédé sans testament, Camille n'est donc pas héritière). Camille se retrouve donc à être co-proprétaire de la maison avec ses beaux-parents en parts égales. Si Camille veut conserver la maison, elle devra racheter 50% de la valeur marchande, et ce même si elle avait investi un montant supplémentaire lors de l'achat.

Afin de pallier à cette situation, les acheteurs ont intérêt à signer une convention d'indivision. La convention d'indivision est un document dans lequel les parties vont établir les montants investis par chacun pour l'acquisition de la propriété. Dans la convention, on s'assure de couvrir le plus d'événements possible afin de protéger les personnes impliquées. Nous pouvons déterminer une méthode de calcul pour établir le prix de vente de la propriété, s'il y aura un courtier immobilier et qui paiera les frais relatifs à la vente (notaire, commission et arpenteur-géomètre). Nous pouvons aussi établir ce qui arrivera en cas de décès, de séparation ou de faillite.

Tout cela peut vous paraître anodin, mais quand la relation se termine sur une mauvaise note, il vaut mieux avoir préalablement établi les grandes lignes. Nous vous recommandons de faire une convention même si les copropriétaires apportent la même mise de fonds, puisque la convention n'est pas limitée au montant des apports. La convention reflètera les aspects propres à votre situation. Cela facilitera grandement vos démarches lors du transfert de la propriété. J'espère que cet article vous aura été utile. Envoyez-nous vos questions et commentaires au podcast@llpnotaires.com et qui sait? Elles feront peut-être l'objet de notre prochain article!

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/patricelaramee / 2956, Route 112 Shefford (Québec) J2M 1C6



RECETTE DE BISCUITS CHINOIS

Le 26 novembre dernier, tout le personnel de Santé Courville a reçu un merci tout spécial, pour leur travail auprès des résidents. Les membres de familles ainsi que le comité des résidents de Santé Courville les avaient conviés à l'extérieur pour leur remettre un paquet de biscuits chinois.

Il s'agit de biscuits confectionnés à la main par une entreprise de Granby (www.lesporteparoles.com). Ceux-ci avaient différentes saveurs, telle que Pina colada, chocolat et menthe, canneberge. Quel délice !!

Le personnel de Santé Courville tient à remercier tous ceux qui ont eu la bonne idée, particulièrement M. Frédéric Denis pour la confection des biscuits.

Voici la remise des biscuits en photo...



ÉCHANGE INTERGÉNÉRATIONNEL

par : Ltv. Geneviève Malouin

Les membres de l'équipage du corps de cadets de la Marine de Waterloo ont décidé de créer un échange intergénérationnel avec les résidents du *CHSLD Santé Courville de Waterloo*. Les membres du corps de cadets ont conçu une carte de Noël pour chaque résident du centre, ainsi que pour le personnel. La remise des cartes de Noël s'est effectuée au début du mois de décembre, en collaboration avec Mme Sonia Arès, récréologue du *CHSLD*, afin que chaque résident puisse recevoir sa carte avant Noël. Bien entendu, toutes les règles sanitaires ont été respectées.

De plus, dans le but de poursuivre l'échange intergénérationnel, le 19 décembre dernier, les cadets et certains résidents du CHSLD ont participé conjointement à un jeu questionnaire, via l'application *Kahoot!*. Le tout s'est déroulé à l'aide d'une plate-forme virtuelle où chaque participant devait répondre aux questions reliées à la thématique de Noël. Ce fût une occasion pour les cadets de rencontrer, de façon virtuelle, les résidents à qui ils avaient offert une carte de Noël personnalisée. L'activité fût très appréciée par tous les participants!



Cartes conçues par les membres du corps de cadets de Waterloo



M. René Beauregard
Maire
Saint-Joachim-de-Shefford

Le personnel et les membres du conseil vous souhaitent, bien sincèrement, plein d'espoir, de confiance et de persévérance pour la nouvelle année.

Merci pour l'appui que vous nous accordez!

Bonne Année et bonne santé à tous !



À gauche, le Ltv **Geneviève Malouin**, initiatrice du projet et officier du corps de cadets de la Marine de Waterloo, lors de la remise des cartes de Noël effectuée à **Mme Sonia Arès**, située à droite et récréologue du *CHSLD Santé Courville de Waterloo*.



**Yannik
Morin**

ET SI JE NE VOUS SOUHAITE PAS LA SANTÉ EN 2021

Ça partirait mal me diriez vous. Si même les adeptes de la forme comme moi ne sont enclins à vous encourager à maintenir votre cap vers la «santé», ce pilier du bien-être et de la longévité, ce ne serait pas de bon augure pour l'année à venir n'est-ce pas? En fait, votre « bien-être » ça me préoccupe, votre bonheur également, c'est le mot « santé » qui me rebute, depuis fort longtemps déjà. « Ah ! Tu joues sur les mots coach, on parle de la même chose ici non? ».

« Non ». Le terme santé est à mes yeux peu objectif et constitue une idéologie qui, comme le magasinage, remplit le trou béant qu'a laissé la religion au gré de la transformation des églises en condo. Nous parlons de plus en plus de santé et de la façon de l'obtenir, pourtant la société est plus obèse et mal en point que jamais.

On nous dit quoi faire pour notre santé : exercices, nutrition, style de vie, tout y passe. Puis quand on ne le fait pas, on angoisse, « merde ma santé! ». Le devoir sociétal d'être en santé nous incite à prendre action pour la conserver. Hélas les enfants ne courent plus par plaisir, mais pour comptabiliser des heures d'activité, les adultes s'entraînent et mangent à la perfection afin de se prémunir des maladies populaires, car nous devons bien sûr tous mourir de démence sénile! Si la faucheuse s'empare de nos vies par le biais d'un cancer, diabète, ou maladie cardiaque, on nous tape sur les doigts là-haut ! Car il est immoral de mourir d'une maladie « évitable ».

Puis de la santé naît : les repas « santé », les cures santé, les week-ends santé, le système de santé puis le ministère de la Santé. Avec tous ceux qui se démènent à veiller sur nous, il me semble que nous devrions vachement bien nous porter. Dans les faits, cette quête insensée nous a aussi amenés vers des habitudes malsaines : pratique obsessionnelle de l'exercice physique, obsession du régime, comportement hypocondriaque, consommation excessive de produits à connotation santé, médicalisation extrême du vieillissement et j'en passe...

Mais que faire? Retourner à l'église? Sûrement pas! Au gym? J'aimerais bien vous y inviter, mais ce serait prêcher pour ma paroisse. Comme ça fait un moment déjà que ce dossier me titille, je ne me contenterai pas de soulever le problème, mais bien de vous donner deux de mes pistes de solution.

La 1^{re} étape: On se débarrasse du mot « santé » une fois pour toutes!

On bouge!	« Parce que c'est le fun! »
On mange bien!	« Parce que ça goûte bon! »
On dort profondément!	« Pour être souriant demain! »
On diminue notre temps d'écran	« Parce que c'est une question de minutes avant que l'on tente de nous vendre un truc « santé » à nouveau »

La 2^e étape: On change de paradigme! Même si c'est prouvé sci-en-ti-fi que-ment que l'activité physique vous prémunit contre à peu près toutes les maladies, je trouverais ça vraiment triste de vous voir vous mouvoir uniquement sous le poids de recommandations médicales. Essayer de remplacer le mot santé par bien-être et le mot rigueur par plaisir. Découvrez, goûtez, partagez, essayez, la forme est l'effet secondaire de vos bonheurs cumulés.

Parler de santé est encore plus naturel une fois qu'on l'a perdue, tout comme être confiné nous a éveillés au sens de liberté. Je ne manque pas d'empathie pour les malades ni de compassion pour les mourants, je considère seulement que nourrir la machine « santé » n'évite pas de souffrances, mais restreint notre bonheur quotidien.

Le philosophe David Hume exprime que : « la vie d'un homme pour l'univers n'est pas plus importante que celle d'une huître ». Ainsi je vous souhaite de faire ce que vous appréciez le plus, au rythme où vous l'appréciez le plus, car au final, l'imputabilité n'est pas envers le contrat social de la santé, mais plutôt envers vous-même pour une vie heureuse.

Bonne année!



**Cécile
Lachapelle**
thérapeute

L'ACCEPTATION

Acceptation, veut dire donner son accord, consentir, reconnaître, s'accepter tel que l'on est. Accueillir les autres tels qu'ils sont sans les juger, faire face aux événements en essayant de les comprendre. Quelquefois, c'est avancer en acceptant une réalité à laquelle on n'y peut rien en faisant confiance à la vie et aux autres êtres humains. Se responsabiliser, c'est aussi faire sa part, son bout de chemin dans certaines situations. Dans l'acceptation se retrouve aussi le lâcher prise, accepter de reconnaître que l'on ne peut pas tout contrôler et l'année que l'on vient de vivre en est un bon exemple.

L'acceptation est un sujet très vaste où il y a beaucoup à dire, mais j'avais envie de l'aborder de façon concrète avec ce que nous vivons présentement. Il est difficile d'accepter une situation qui nous rend inconfortable, inquiet, qui nous semble insurmontable et dont on ne voit pas la fin. Dans certaines circonstances, la seule solution c'est d'accepter ce qui contribue à garder un équilibre mental et psychologique et physique. L'acceptation a le pouvoir de nous libérer de nos pensées négatives ce qui contribue à créer un état plus calme et serein. Elle permet de faire la part des choses et de faire de la place pour des émotions positives.

Il est normal que dans une crise pareille nous vivions toutes sortes d'émotions, que nous soyons inquiets pour nos proches, que nous éprouvions de l'inquiétude, de la peur, de l'incertitude, mais cela ne doit pas prendre toute la place. Bougonner, chialer, critiquer, tempêter, être en colère apporte-t-il quelque chose, sinon entretenir le stress, l'anxiété, la révolte, la violence, etc..... Accueillir l'événement en se demandant ce que l'on peut faire pour remédier à la situation est préférable et plus constructif. Reconnaître qu'on a le pouvoir de faire partie de la solution en appliquant les règles demandées et en veillant les uns sur les autres, contribue à nous responsabiliser et à nous rendre fiers.

D'autres avant nous ont traversé des crises, ce qui a contribué à faire de grandes découvertes. Présentement, tous les chercheurs visent le même but, trouver le remède qui nous mettra à l'abri de cette «bibitte» et ils y arriveront. Cette pandémie a aussi apporté sa part de drame. Tant de personnes ont perdu un être cher sans pouvoir leur dire un dernier au revoir. Tant de personnes ont perdu leur emploi et combien d'autres auront perdu leurs biens. Tant de câlins et de sourires nous ont manqué. Le contact humain est important pour les êtres humains et plusieurs ont hâte de le retrouver. Ensemble on y arrivera, si chacun fait sa part.

Là où il y a un jugement, il n'y a pas d'acceptation.



**Pare-Brise
Mobile
Waterloo Inc.**

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

SPÉCIALITÉS :

• Vente et installation pare-brise	• Rembourrage de siège de tracteur
• Réparation pare-brise	• Réparation de démarreur à distance
• Vitre d'auto	• Installation radio d'auto
• Vitre de tracteur	

Réclamation d'assurance

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

**8, NORRIS
WATERLOO (Québec) JOE 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



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
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Quebec.ca/allermieux

Quebec.ca/allermieux

 **Info-Social 811**

Québec 



L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME... ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Mot du Nouvel An 2021

Année d'espérance pour l'humanité!

Elle ne peut être que meilleure... Il ne tient qu'à chacun d'entre nous de vivre une journée à la fois dans l'espérance et la joie! Soutenons-nous fraternellement avec la force divine, surtout lorsque ce sera plus difficile!

Élections aux conseils des fabriques!

Les assemblées générales des fabriques de notre Unité pastorale ayant eues lieu, voici les résultats des élections de marguilliers.

Paroisse St-Joachim : Remercions généreusement M. Alain Desrosiers pour ses 10 dernières années dédiées à la paroisse comme président d'assemblée de fabrique. Nous remercions M. André Bobet pour son implication au poste de marguillier et à M. Yvan Savaria qui entreprend un premier mandat de 3 ans. Nous félicitons Mme Monique Radermaker réélue pour un 2^e mandat de 3 ans. Mme Camille Savaria, en plus de garder un poste de marguillière, accepte le poste de présidente d'assemblée de fabrique avec l'accord de l'évêché à partir de janvier 2021. Bravo et merci Camille!

Paroisse St-Bernardin : Nous voulons tout d'abord remercier sincèrement Mme Marguerite Campbell pour son implication durant ces 5 dernières années et M. Germain Privé pour sa précieuse implication durant les 6 dernières années. Nous souhaitons la bienvenue à Mme Huguette Ouellette et à M. Gilbert Proulx pour un premier mandat de 3 ans et finalement, félicitons Mme Cécile Lachapelle d'entreprendre un 2^e mandat de 3 ans.

Un grand merci à chaque membre des deux conseils de fabrique de l'Unité pastorale pour leur engagement accompli avec cœur et générosité.

Rencontres bibliques pour adultes

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 l'église de St-Bernardin; elles seront gratuites et offertes à tous et toutes.

Réservez votre place (limite de participants). Gratuit!

Prochaines rencontres :

- 12 janv. 13 h ou 13 janv. 19 h : L'homme paralysé et Élie rencontre Dieu
- 3 février 19 h : La Tour de Babel, Dieu souffle sur Adam, Les ossements desséchés et Jésus souffle sur les apôtres
- 9 mars 13 h ou 10 mars 19 h : La manne et La multiplication des pains

Reprise des services

Secrétariat : de retour dès le mardi 5 janvier dès 9 h.

Pour tous services avant cette date, téléphonez au 450 539-1888, poste 225.

Comptoir familial : réouverture le jeudi 7 janvier à 13 h.

P'tit Coup de Pouce : réouverture le vendredi 8 janvier à 13 h.



CAPSULE ÉCOLO

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

« *Puis tu feras une table en bois d'acacia, longue de deux coudées, large d'une coudée, haute d'une coudée et demie.* » (Exode 25, 23)

Que faire lorsqu'il est temps de changer ses meubles? D'abord, ne les mettez pas au chemin pour la collecte des ordures. Favorisez le don envers un organisme de votre ville*, une friperie ou l'Armée du salut. Si le meuble est une antiquité, confiez-le à un antiquaire.

En magasinant de nouveaux meubles, pensez à son empreinte écologique. Les meubles à petit prix se dégradent rapidement. Vous pourriez redonner une vie utile à un meuble usagé ou acheter un meuble de qualité qui durera longtemps. Tentez votre chance auprès des ébénistes de votre région. Il est même possible de demander qu'il soit fait avec du bois certifié FSC**, donc d'une coupe durable de la forêt.



* Le P'tit Coup de Pouce St-Bernardin : Vendredi de 13 h à 16 h

** Forest Stewardship Council : www.ca.fsc.org



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

GUIGNOLÉE 2020: Merci beaucoup à tous les donateurs qui ont contribué généreusement. Malgré la pandémie, tous les bénéficiaires qui s'étaient inscrits ont reçu un bon d'achat échangeable au Marché Métro de Waterloo, que nous remercions sincèrement pour sa collaboration.

DON DE MADAME LA DÉPUTÉE: Nous remercions également Mme Isabelle Charest, députée provinciale de Brome-Missisquoi et Ministre déléguée à l'Éducation et Ministre responsable de la Condition féminine, qui, dans le cadre de ses fonctions, nous a remis un montant de 4 750 \$ afin de nous aider à amasser des fonds pour la Guignolée 2020. Voir la photo dans les pages du présent Panorama.

BONNE ANNÉE: Avec l'arrivée des vaccins contre la Covid et la poursuite des mesures de protection, nous ne pouvons qu'espérer des temps meilleurs. Nous souhaitons à tous une Bonne Année 2021 et la reprise dès que possible de nos activités dont entre autres les brunchs dominicaux mensuels au sous-sol de l'église St-Bernardin.



HOHOHO! NOUS VOILÀ ENFIN RENDUS EN 2021

Prendrez-vous des résolutions pour le Nouvel An? Pas moi en tout cas..... Tout le monde sait bien que ça ne dure que le temps d'y penser et de se le dire en secret à nous-mêmes.

Alors, je ne peux vous promettre que nous reprendrons nos ateliers, nos rencontres, nos cafés-dessert bientôt. Nous ne pouvons que l'espérer.

Entre temps je suis certaine que vous avez le temps pour vos projets d'artisanat. Avez-vous repris le tricot mis de côté l'année dernière? Et la broderie que vous avez toujours voulu offrir à une amie? Ou faire l'inventaire de toutes les balles de laine dispersées dans tous les coins? Mis de l'ordre dans tous les patrons accumulés depuis toujours?

Ou si vous vous êtes perdu sur Pinterest en rêvant de tout réaliser leurs projets dans la prochaine année?

Qu'à cela ne tienne, pour 2021, je vous souhaite de la BONTÉ, de la SANTÉ et de la SINCÉRITÉ. Que la vie soit bonne et nous permette de reprendre nos rencontres le plus tôt possible. Que votre santé vous permette de réaliser vos projets à venir. Et que vos amis(es) vous accompagnent sincèrement dans la suite des événements reliés à ce confinement obligé.

Les membres du conseil du CERCLE de Fermières Waterloo se joignent à moi pour vous offrir nos meilleurs vœux pour la prochaine année.

Denise Comeau, Responsable du Comité Communications et Recrutement
450 539-0111



OUVERTURE DE L'ARÉNA JACQUES-CHAGNON POUR ACTIVITÉS LIBRES INDIVIDUELLES

par : Mathieu St-François

Directeur du service des loisirs, de la culture,
de la vie communautaire et des communications

Depuis le 11 décembre 2020, la Ville de Waterloo a ouvert l'aréna Jacques-Chagnon pour sa population ainsi que celle des villes partenaires pour y pratiquer des activités libres individuelles sur glace. Depuis ce temps, il est possible d'enfiler ses patins et dépenser de l'énergie tout en respectant les directives de la santé publique.

Fermeture des patinoires extérieures et ouverture de l'aréna Jacques-Chagnon

La Ville de Waterloo a décidé de ne pas ouvrir ses patinoires extérieures situées au parc Robinson jugeant les normes exigées par la direction de la santé publique trop contraignantes et difficiles à appliquer de manière optimale. En contrepartie, la Ville annonce l'ouverture de l'aréna Jacques-Chagnon où il est plus facile d'encadrer correctement les mesures sanitaires des activités en pratique libre, dans un lieu public, exigées par le gouvernement du Québec. Un horaire régulier et un horaire bonifié pour la période des fêtes sont disponibles sur le site Internet de la municipalité.

M. Jean-Marie Lachapelle, maire de Waterloo, vient ajouter : « Il fallait offrir aux citoyens une possibilité de bouger un peu. Après avoir étudié la question, il est devenu clair pour nous que d'ouvrir l'aréna était l'option la plus sécuritaire avec le contexte actuel. On espère que les gens en profiteront au maximum et que ça fera du bien au moral. ».

Offre d'activités libres sur glace

- Patin artistique libre
- Patin libre : familial, 13-17 ans et 18 ans et plus
- Bâton rondelle : 6-8 ans, 9-12 ans, 13-17 ans et 18 ans et plus

Le nombre de personnes autorisées est d'un maximum de 20 à la fois sauf pour le patinage artistique libre qui est limité à 15.

Procédures d'inscription et mesures sanitaires à respecter

Ces activités sont proposées gratuitement pour la population de Waterloo et celle des villes qui bénéficient d'une entente loisir. Pour s'inscrire, il suffit d'utiliser le logiciel d'inscription Qidigo. Les personnes qui n'ont pas encore de compte Qidigo peuvent consulter le procédurier disponible dans l'onglet loisirs du site Internet de la municipalité où l'on trouve aussi toutes les normes et mesures sanitaires relatives à la pratique des activités libres dans un lieu public.

Fin de la zone rouge

Si la région retourne en zone orange, jaune ou verte, cette mesure temporaire sera annulée pour permettre le retour des activités habituelles de l'association de hockey mineur Brome-Yamaska, du club du patinage artistique et des ligues de hockey pour adultes.

« Plus
on partage,
plus
on possède.
Voilà
le miracle. »

Léonard Nimoy

LA GÉNÉROSITÉ

par : Francine Langlois

Bientôt un an que nous sommes isolés de nos familles, de nos amis et notre générosité indéfectible nous aide à passer au travers de toutes sortes de drames humains. Nous sommes toujours là pour donner un coup de main, rendre service et donner un sourire à qui le veut.

Un article paru dans un journal local de décembre dernier m'a beaucoup fait réfléchir à ce qu'est la générosité surtout avec ce que nous vivons présentement. Des mécènes se trouvent une cause et viennent en aide à des gens qui en ont vraiment besoin. Ces mécènes se sont unis pour prodiguer du bien à leur semblable en leur apportant l'essentiel pour vivre dignement. Ces personnes ne cherchent ni la gloire ni la publicité, elles aident tout simplement, sans tambour ni trompette. C'est dans leur nature; elles aiment aider.

Des gens que nous connaissons à peine et parfois pas du tout veulent rendre la vie plus belle à nos aînés qui sont seuls ou isolés ou à des familles ou personnes seules ayant des besoins particuliers suite à une perte d'emploi ou à la suite d'une maladie.

Pour qui la recevra, c'est un cadeau venu du ciel, comme un miracle venu jeter un baume sur leurs préoccupations.

N'est-ce pas inspirant?

Nous avons tous la possibilité de faire un petit geste pour aider nos semblables. C'est un sourire, c'est une salutation, c'est une aide monétaire, c'est un service rendu, c'est un partage de tâches ou de biens, enfin c'est tout ce qui rend la vie plus agréable et qui rend le sourire dans une journée grise. En partageant, tout le monde y gagne, c'est ce qu'on appelle de l'économie collaborative.

La générosité serait-elle motivée par des besoins égoïstes? Non, il existe bien un altruisme pur celui qui fait du bien à l'âme et au cœur. La générosité améliore notre bien-être émotionnel et augmente notre estime de soi. Quelle fierté plus grande que celle de donner, d'aider et de faire des heureux? Plus nous aidons, plus nous faisons des rencontres agréables.

Mais attention ce n'est pas pour se sentir bien que l'on aide telle ou telle personne, mais vraiment pour améliorer le bien-être d'autrui. Parce que c'est lorsque tout semble s'écrouler autour de soi que la générosité est la plus appréciée où elle fait le plus de bien. Elle redonne de l'espoir.

Par définition la générosité c'est une disposition à donner avec libéralité, sans demander de contrepartie. C'est quelqu'un avec une grandeur d'âme qui se montre bienveillant, clément et indulgent.

Cultivons l'entraide pour créer une société de bienveillance, c'est une clé importante pour être heureux.

Pour terminer, notre récompense lorsque nous rendons un service, un vrai, sans rien attendre en retour c'est un merci qui exprime la gratitude et la reconnaissance et qui touche droit au cœur. Merci, c'est le mot le plus précieux de notre vocabulaire, c'est un petit mot qui fait tant de bien.

Essayez pour voir!



UN ATHLÈTE DE LA RÉGION INQUIET DE SA SAISON DE SKI À CAUSE DE L'ÉPIDÉMIE

Charl-Rober Lisé-Coderre, un jeune skieur de notre région et fréquentant l'école secondaire Wilfrid-léger est inquiet pour la continuité de sa saison de ski.



Avec la crise sanitaire de la Covid-19, les frontières sont fermées et cela fait que plusieurs infrastructures sont fermées. « Nous ne sommes pas certains que les montagnes seront ouvertes cette année et qu'il y aura des championnats canadiens, car nous devons rester à l'intérieur de nos régions », a indiqué Charl-Rober.

L'école

En manquant plusieurs jours voire même des mois d'école, il doit être préparé mentalement et physiquement pour réussir toutes les matières à l'école. « Je fais des cours d'été », a énoncé Charl-Rober. Il a besoin de notes de très haut niveau pour être pris dans les grosses équipes de ski à plus long terme.

L'entraînement/ Nutrition

Pour faire ce sport, il faut être prêt physiquement pour être d'attaque lors des compétitions l'hiver. Charl-Rober s'entraîne au gymnase 6 jours sur 7, deux heures par soir, après l'école. Charl a besoin de beaucoup d'énergie pour une journée. « Je dois avoir 9000 calories par jour pour être en forme physiquement pour mon sport », a précisé Charl-Rober.

Même avec la Covid-19, les athlètes doivent être préparés si les compétitions avaient lieu. Charl est confiant que les compétitions reprendront avec certaines mesures sanitaires.

Jérémy Girard
4^e secondaire.

UNE DÉSASTREUSE ANNÉE POUR LA RESTAURATION LES RESTAURATEURS DANS LE NÉANT

Depuis le tout début de la pandémie, les entrepreneurs dans le domaine de la restauration observent d'immenses baisses dans leur chiffre d'affaire et une importante diminution de la charge de travail, ce qui inquiète de nombreux employés du domaine.

Depuis l'arrivée de la pandémie en mars dernier, les restaurateurs de partout à travers la province vivent encore dans le néant. Le manque de travail, le manque d'employés et les heures d'ouverture qui sont considérablement réduites mènent tous au même résultat: la fermeture de plusieurs restaurants et de petites entreprises en plein développement. « C'est dur, vraiment dur de ne jamais savoir quand, pourquoi et comment nous allons devoir fermer à nouveau. » exprime Mme Karine Fortin propriétaire d'un camion "bouffe de rue" depuis bientôt 6 ans. Sans crier gare, de nombreux restaurateurs en sont à leurs 3-4 fermetures de suite en 8 mois. "C'est difficile ça ne nous invite pas à aller travailler", affirme Océane Fortin-Desbiens, cuisinière depuis presque 5 ans. En effet, le manque de rigueur dans les horaires d'employés et le port des équipements de protection individuelle en pleine cuisine à une chaleur accablante n'incitent pas les employés à demeurer dans le domaine.

En juin dernier, le vice-président des affaires publiques et gouvernementales de l'association des restaurateurs du Québec (ARQ) affirmait sans équivoque que les restaurateurs ne pourront pas survivre plus de six mois dans les mêmes conditions. La situation a belle et bien mené à une telle conclusion. Depuis le tout début, les restaurateurs savaient qu'ils ne seraient pas épargnés et surtout qu'ils seraient les principaux concernés.

« J'ai essayé de nombreuses choses mais les gens ont peur et c'est compréhensible », affirme la propriétaire du camion bouffe de rue : La Choppe. Certes, l'envie d'aller manger dans des restaurants et dans divers commerces peut être considérablement réduit. C'est en faisant allusion aux nombreux qui ont été rapportés depuis mars dernier que nul ne peut être certain de la fiabilité des restaurants au niveau de l'hygiène.

« Depuis le début de l'été, plusieurs restaurants ont fermé leurs portes plus d'une

fois, c'est n'est pas juste difficile au niveau monétaire mais également mental. » est déclaré par les représentants de l'association des restaurateurs du Québec (ARQ).

Effectivement, avec la pression gouvernementale sur les contraintes sanitaires, le manque d'employés et de clientèle, les propriétaires et le personnel sont à bout et vivent encore dans le néant et ne savent pas quand ils pourront à nouveau reprendre le dessus sur cette affreuse période.

Mathéo Fortin-Desbiens
4^e secondaire



Les restaurateurs de la région ont bien souffert du confinement.



MILLE MERQUIS POUR LA GUIGNOLÉE!

Le Centre d'action bénévole aux 4 vents tient à dire un grand MERCI à nos généreux donateurs. Vous avez été nombreux lors de la **Grande guignolée du Centre du 3 décembre 2020** à démontrer votre soutien à la banque alimentaire de votre communauté. Grâce à vos dons, nous avons amassé un montant de **6 855 \$**.

Nous tenons à remercier nos partenaires médias : Le journal Panorama et la Télévision communautaire de Waterloo. Merci également à nos bénévoles qui acceptent sans hésitation de participer à cette journée si importante pour le Centre.

Tout au long de l'année, nous venons en aide à plus de 900 adultes et enfants qui vivent à Waterloo, Warden, Shefford et St-Joachim-de-Shefford. Vos dons nous permettront d'aider des gens qui vivent temporairement une situation difficile.



DON AUX CHEVALIERS DE COLOMB POUR LA GUIGNOLÉE 2020



André Rainville (à l'arrière), responsable de la Guignolée des Chevaliers de Colomb de Waterloo et Stephen Sullivan (à droite), Grand Chevalier, remercient en personne Mme Isabelle Charest, Députée provinciale de Brome-Missisquoi et Ministre déléguée à l'Éducation et Ministre responsable de la Condition féminine, d'un don de 4 750 \$ au profit de la Guignolée 2020.



MON ÉQUIPE ET MOI SOMMES FIERS DE VOUS ANNONCER LA CRÉATION D'UN CIMETIÈRE ÉCOLOGIQUE UNIQUE :

Oasis des mémoires CONCEPT NATURE

CET ESPACE CONÇU POUR L'INHUMATION DE CENDRES SE VEUT UN LIEU DE RECUEILLEMENT AGRÉABLE ET DISTINCTIF, AU CŒUR D'UN MAGNIFIQUE JARDIN OFFRANT DIFFÉRENTS SECTEURS AUX THÉMATIQUES DIVERSES.

UN NOUVEAU RITUEL POUR CÉLÉBRER LA VIE EN HARMONIE AVEC LA NATURE.



Une signature
DU COMPLEXE FUNÉRAIRE
GIRARDOT & MÉNARD.

470, rue Dufferin, Granby
450 372-4498
www.girardot-menard.com



SANTÉ de Waterloo COURVILLE

*Bonne et Heureuse Année de la part de
l'équipe de Santé Courville!*

Si vous ne nous connaissez pas; nous sommes le CHSLD en haut de Clark Hill à droite. En mars, nous accueillerons 22 résidents et nous engageons dès maintenant pour s'assurer d'avoir une équipe complète pour prendre soin d'eux car « We Care ».

Je vous invite à vous joindre à notre super équipe qui s'occupe des résidents avec le « Cœur qui aime et les mains qui donnent ». Infirmière, auxiliaire, préposée, service alimentaire et entretien ménager; bienvenue!



Pour toute information ou envoyer votre CV, écrire à Isabelle à isabelle.degrammont.sc@ssss.gouv.qc.ca ou l'appeler au 450 539-1821 poste 231.

Les résidents nous ont dit qu'ils avaient bien hâte de vous rencontrer et les membres de l'équipe de vous accueillir 😊

Au plaisir!



ENTREVUE AVEC CHRISTINE DUROCHER, DIRECTRICE GÉNÉRALE DE SANTÉ COURVILLE DE WATERLOO

par : Mireille Lessard Labrecque

Sujet : L'agrandissement de Santé Courville de Waterloo afin d'accueillir 22 nouveaux résidents.

les membres de l'équipe, nous avons mis en place plusieurs détails qui augmenteront le bien-être des résidents car : « *We Care* ».

Afin de situer nos lecteurs madame Durocher, nous pouvons préciser que cet agrandissement de Santé Courville de Waterloo fait suite à plusieurs mois de rencontres, de questionnement et de démarches. N'est-ce-pas?

- En effet, ce projet s'est matérialisé avec l'annonce de la fermeture du Centre Horace Boivin par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux. Nous avons proposé une solution qui a été acceptée et cette avenue permettra à 22 résidents qui le désirent de demeurer à Waterloo. De plus, en totalisant 66, les résidents bénéficieront d'un plus grand éventail de services.

Pourriez-vous préciser quelques-uns des besoins des résidents en 2020?

- En matière de CHSLD, les normes ont beaucoup changé avec le temps. Ces normes concernent les espaces nécessaires pour offrir les soins et les services spécialisés et personnalisés requis par les résidents ainsi que d'assurer un environnement accueillant pour les familles qui viennent visiter leur proche. On parle de chambres individuelles plus grandes avec une toilette personnelle, davantage d'espaces communs pour faciliter et encourager les résidents à sortir de leur chambre, de balcons pour les inviter à mettre le nez dehors, d'un environnement qui soit plus familial qu'institutionnel, de salles de services vraiment adaptées à tout type de clientèle, les salles de bain par exemple, ainsi que des locaux répondant autant aux besoins physiques que cognitifs des résidents. Tout est pensé en fonction de maintenir l'autonomie du résident le plus longtemps possible, de lui rendre la vie le plus agréable possible, dans un environnement chaleureux et sécuritaire.

Vous mentionnez des soins et des services personnalisés, pourriez-vous donner quelques exemples?

- Un service important est l'alimentation. C'est souvent un des rares plaisirs que les résidents conservent. Dès lors, il faut offrir plus d'un choix de menus à chaque repas; il faut aussi donner des alternatives pour s'assurer de maintenir l'appétit et le bonheur de manger. Notre équipe au service alimentaire fait des tours de magie pour faire plaisir aux résidents et pour leur offrir des petits bonheurs.

Un autre exemple : tout le monde ne se lève pas ou ne se couche pas à la même heure; pour cela l'équipe adapte l'heure du repas ou de la collation pour que personne n'en soit privé. Dans ce sens, certains préfèrent prendre leur bain le matin, d'autres l'après-midi; les uns aiment les activités individuelles tandis que les autres, les activités en groupe. Alors que ce soit le jour, le soir, la semaine ou la fin de semaine, nous sommes toujours là pour trouver des solutions ou des alternatives afin de répondre aux demandes de chacun. Cette philosophie, qui vise à mettre le résident au centre de nos préoccupations et nous assure de bien nous adapter à ses besoins, se nomme le « *We Care* ».

Justement, j'allais vous demander de nous parler de cette philosophie « *We Care* » qui vous est bien particulière qui se traduit, je crois par « *Le cœur qui aime et les mains qui donnent* ».

- En fait, c'est Madame Vivian Doe Courville, qui a mis en œuvre cette philosophie en prenant sa première résidente en 1935. Depuis, de génération en génération, le « *We Care* » s'est transmis. Aujourd'hui, la 4^{ème} génération et l'ensemble des membres de l'équipe vivent au quotidien cette philosophie pour le bien-être et le respect des résidents. Nous avons aussi la chance d'avoir une directrice des soins exceptionnelle : madame Johanne Fontaine, qui non seulement est une ambassadrice du « *We Care* », mais également un pilier et une inspiration sur qui nous pouvons tous compter.

L'agrandissement, apportera sûrement des nouveautés?

- Oui, absolument. Entre autres, nous aurons une salle Snoezolen, qui est une salle multi sensorielle permettant de mieux entrer en contact avec les résidents et de leur faire vivre de belles émotions. Les grands balcons dont j'ai parlé précédemment permettront de sortir prendre l'air facilement, mais aussi de profiter d'une vue magnifique sur la forêt et le lac de Waterloo. Par ce fait même, les spectacles offerts dans la cour deviendront plus accessibles. De nouveaux salons et des installations d'activités encourageront les familles à venir visiter leur proche. Avec

J'imagine que la qualité de vie des employés(es) sera grandement améliorée!

- Tout à fait. Le personnel bénéficiera de ces nouvelles installations ainsi que de cet environnement plaisant et sécuritaire pour tous. À souligner, la nouvelle salle à manger des employés sera vaste, fenêtrée et bien équipée, avec accès à la cour. Les vestiaires seront grands et confortables. Ça va faire toute une différence!

Pour monsieur Kenneth Courville, président depuis 2003, améliorer la qualité de vie au travail et offrir à tous les employés le salaire et les avantages sociaux du réseau de la Santé, étaient deux de ses plus hautes priorités. Enfin aujourd'hui, l'agrandissement lui permet d'atteindre ces deux objectifs !

Quand croyez-vous être en mesure d'accueillir les nouveaux résidents venant du Centre Horace Boivin?

- Nous sommes prêts dès maintenant. Dès qu'une chambre se libère, nous sommes prêts à accueillir les résidents qui le désirent. D'ailleurs, nous avons accueilli notre premier résident le 18 décembre.

Les travaux de l'agrandissement avancent-ils à votre goût?

- Très bien, compte-tenu de la réalité de la pandémie de la « COVID »! L'ampleur des travaux est impressionnante due aux exigences de locaux plus grands et tout est mis en place afin de s'assurer que durant les travaux, la COVID n'entre pas au Centre. Jusqu'ici nous touchons du bois, aucun résident n'a été infecté et les quelques employés qui l'ont contractée ont été rapidement retirés du travail pour protéger les résidents et leurs collègues. C'est un grand défi pour tous les membres de l'équipe qui doivent chaque jour faire très attention, autant au travail, en portant les équipements de protection, que dans leur vie privée, en suivant les mesures recommandées. Ils sont très conscients qu'une seule personne peut infecter tout le Centre. Nous faisons des rappels continuels à ce sujet, car les résidents sont très vulnérables et nous sommes très fiers des membres de l'équipe qui prennent à cœur le bien-être des résidents et de leurs collègues. Nous les en félicitons !

Sans aucun doute, ils méritent toutes vos félicitations !

Quand pensez-vous faire l'ouverture officielle ?

- Nous comptons ouvrir au début du mois d'avril 2021. D'ici là, nous sommes en **période de recrutement** pour le **personnel aux soins**, à **l'entretien** et au **service alimentaire**. Pour les gens qui n'auraient pas d'expérience, nous offrons la formation. L'important, c'est d'avoir à l'esprit « *Le cœur qui aime et les mains qui donnent* ». Nous sommes là pour le résident, d'abord et avant tout. Il faut donc aimer les personnes âgées. Pour les gens qui ne sont pas certains d'être à l'aise avec notre clientèle, nous offrons la possibilité de passer une demie, ou une journée complète avec un accompagnateur. Pour prendre rendez-vous, n'hésitez pas à appeler Isabelle au 450 605-7990, poste 221.

En terminant cette entrevue madame Durocher, je tiens à vous souhaiter ainsi qu'à monsieur Kenneth Courville, sans oublier toutes les personnes impliquées dans ce magnifique projet, une belle continuité au Centre de Santé Courville de Waterloo!





CHANSONS TROUÉES

Voici une série de chansons du temps des Fêtes, il s'agit pour vous de trouver les mots manquants pour obtenir les paroles complètes de chaque chanson.

VIVE LE VENT

Sur le _____ chemin
Tout blanc de neige blanche
Un _____ monsieur s'avance
Avec sa canne dans la main
Et tout là-haut le _____
Qui siffle dans les branches
Lui souffle la romance
Qu'il _____ petit enfant

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui s'en va sifflant, _____
Dans les grands sapins _____ oh
Vive le temps, vive le temps
Vive le temps d'hiver
Boule de neige et jour de l'an
Et bonne année grand-mère

Joyeux, _____ Noël
Aux _____ bougies
Quand chantent vers le ciel
Les _____ de la nuit, oh

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui rapporte aux _____ enfants
Les souvenirs d'hier

Et le vieux monsieur
Descend vers le _____
C'est l'heure où tout est sage
Et l'_____ danse au coin du feu
Mais dans chaque maison
Il _____ un air de fête
Partout la _____ est prête
Et l'on entend la même chanson, oh

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui s'en va _____, soufflant
Dans les grands sapins verts oh
Vive le temps, vive le temps
Vive le temps d'_____
Boule de _____ et jour de l'an
Et bonne année grand-mère

Joyeux, joyeux Noël
Aux mille bougies
Quand chantent vers le _____
Les cloches de la nuit, oh

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
_____ de neige et jour de l'an
Et bonne année grand-mère

SOLUTIONS — VIVE LE VENT

Sur le **long** chemin
Tout blanc de neige blanche
Un **vieux** monsieur s'avance
Avec sa canne dans la main
Et tout là-haut le **vent**
Qui siffle dans les branches
Lui souffle la romance
Qu'il **chantait** petit enfant

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui s'en va sifflant, **soufflant**
Dans les grands sapins **verts** oh
Vive le temps, vive le temps
Vive le temps d'hiver
Boule de neige et jour de l'an
Et bonne année grand-mère

Joyeux, **joyeux** Noël
Aux **mille** bougies
Quand chantent vers le ciel
Les **cloches** de la nuit, oh

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui rapporte aux **vieux** enfants
Les souvenirs d'hier

Et le vieux monsieur
Descend vers le **village**
C'est l'heure où tout est sage
Et l'**ombre** danse au coin du feu

Mais dans chaque maison
Il **flotte** un air de fête
Partout la **table** est prête
Et l'on entend la même chanson, oh

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Qui s'en va **sifflant**, soufflant
Dans les grands sapins verts oh
Vive le temps, vive le temps
Vive le temps d'**hiver**
Boule de **neige** et jour de l'an
Et bonne année grand-mère

Joyeux, joyeux Noël
Aux mille bougies
Quand chantent vers le **ciel**
Les cloches de la nuit, oh

Vive le vent, vive le vent
Vive le vent d'hiver
Boule de neige et jour de l'an
Et bonne année grand-mère

MON BEAU SAPIN

Mon beau sapin,
_____ des forêts
Que j'aime ta _____
Quand par l'hiver
Bois et _____
Sont dépouillés
De leurs attraits
Mon beau sapin,
Roi des forêts
Tu _____ ta parure.

Toi que Noël
_____ chez nous
Au saint _____
_____ sapin,
Comme ils sont doux

Et tes bonbons
Et tes _____
Toi que Noël
_____ chez nous
Tout brillant de lumière

Mon beau sapin,
Tes _____ sommets
Et leur fidèle ombrage
De la foi qui ne ment jamais
De la _____ et de la paix

Mon beau sapin,
Tes verts sommets
_____ la douce image.

MON BEAU SAPIN

Mon beau sapin,
Roi des forêts
Que j'aime ta **verdure**.
Quand par l'hiver
Bois et **guérêts**
Sont dépouillés
De leurs attraits
Mon beau sapin,
Roi des forêts
Tu **gardes** ta parure

Toi que Noël
Planta chez nous
Au saint **anniversaire**
Joli sapin,
Comme ils sont doux

Et tes bonbons
Et tes **joujoux**
Toi que Noël
Planta chez nous
Tout brillant de lumière

Mon beau sapin,
Tes **verts** sommets
Et leur fidèle ombrage
De la foi qui ne ment jamais
De la **constance** et de la paix

Mon beau sapin,
Tes verts sommets
M'offrent la douce image

LE PETIT RENNE AU NEZ ROUGE

Quand la neige recouvre la verte _____
Et que les _____ traversent la lande
Le vent dans la nuit
Au _____ parle encore de lui

On l'appelait Nez Rouge
Ah comme il était _____
Le petit renne au nez rouge
Rouge comme un _____

Son petit _____ faisait rire
Chacun s'en _____ beaucoup
On _____ jusqu'à dire
Qu'il aimait boire un petit _____

Une _____ qui l'entendit
_____ dans le noir
Pour le _____ lui dit
« Viens au paradis ce soir »

Comme un ange, Nez Rouge
Tu _____ dans le ciel
Avec ton petit nez rouge
Le _____ du Père Noël

Quand ses _____ le virent d'allure aussi leste
Suivre très digne les routes _____
Devant ses ébats
Plus d'un renne resta _____

On l'appelait Nez Rouge
Ah comme il était _____
Le petit renne au nez rouge
Rouge comme un lumignon

Maintenant qu'il _____
Son char à travers les cieux
C'est lui le _____ des rennes
Et son nez fait des envieux

Vous _____ et garçons
Pour la _____ nuit
Si vous savez vos leçons
Dès que _____ minuit

Ce petit point qui bouge
Ainsi qu'une _____ au ciel
C'est le nez de Nez Rouge
_____ le Père Noël

LE PETIT RENNE AU NEZ ROUGE

Quand la neige recouvre la verte **Finlande**
Et que les **rennes** traversent la lande
Le vent dans la nuit
Au **troupeau** parle encore de lui

On l'appelait Nez Rouge
Ah comme il était **mignon**
Le petit renne au nez rouge
Rouge comme un **lumignon**

Son petit **nez** faisait rire
Chacun s'en **moquait** beaucoup
On **allait** jusqu'à dire
Qu'il aimait boire un petit **coup**

Une **fee** qui l'entendit
Pleurer dans le noir
Pour le **consoler** lui dit
« Viens au paradis ce soir »

Comme un ange, Nez Rouge
Tu **conduiras** dans le ciel
Avec ton petit nez rouge
Le **chariot** du Père Noël

Quand ses **frères** le virent d'allure aussi leste
Suivre très digne les routes **célestes**
Devant ses ébats
Plus d'un renne resta **baba**

On l'appelait Nez Rouge
Ah comme il était **mignon**
Le petit renne au nez rouge
Rouge comme un lumignon

Maintenant qu'il **entraîne**
Son char à travers les cieux
C'est lui le **roi** des rennes
Et son nez fait des envieux

Vous **fillettes** et garçons
Pour la **grande** nuit
Si vous savez vos leçons
Dès que **sonnera** minuit

Ce petit point qui bouge
Ainsi qu'une **étoile** au ciel
C'est le nez de Nez Rouge
Annonçant le Père Noël



CUBA AU QUÉBEC : COURS POUR TA VIE 2020

L'année 2020 fut très spéciale et différente pour tout le monde. Cours pour ta vie ne fut pas une exception et a dû s'adapter aussi. Depuis 2018, j'étais en construction d'un projet qui consistait à traverser Cuba à la course. Une traversée d'est en ouest de 1500 km qui devait prendre environ 2 mois à réaliser. L'objectif de ce défi était d'amener du matériel sportif dans les écoles de Cuba afin de leur donner plus d'opportunités de bouger tout en invitant la population à bouger avec moi. Le projet se concrétisait de plus en plus jusqu'à l'arrivée de la pandémie. Que faire? Malheureusement, dans la vie, on ne contrôle pas toujours ce qui nous arrive. Par contre, ce qui est magique, c'est qu'on a le contrôle sur la façon de réagir face à ces imprévus.

Rapidement, j'ai donc adapté le projet. J'ai décidé de parcourir la distance totale de Cuba, mais au Québec sur des parcours de campagne dans la région. L'objectif restait le même, faire bouger les gens et éventuellement amener le matériel sportif à Cuba (quand ce sera possible). Cet été, j'ai donc réalisé le défi adapté pour lequel j'étais entraîné et préparé (entraîné oui, préparé... peut-être pas autant que je pensais!).

Il ne m'a pas fallu beaucoup de temps pour me rendre compte que ce serait une course plutôt solitaire. Beaucoup moins une aventure, beaucoup plus un pèlerinage. Malgré la compagnie de certains coureurs pendant mon défi, j'ai dû changer mes attentes. Je devais accepter le fait que je n'aurais pas le même soutien que pendant ma traversée du Canada en 2017 et mon plus gros défi serait la routine et la redondance. Je me suis donc rattaché au sens de mon défi et je me suis concentré à ne jamais le perdre de vue. Je m'étais fixé comme objectif de réaliser cette course afin d'inspirer le dépassement, de faire bouger des gens et bien entendu d'amener du matériel sportif à Cuba. Je ne pouvais peut-être pas être physiquement à Cuba, mais rien ne m'empêchait de réaliser les objectifs que je m'étais fixés. J'ai donc jour après jour parcouru la distance à coup de 30 km pour atteindre les buts que je m'étais fixés. La chaleur, l'humidité, la redondance et la solitude furent les obstacles à franchir.

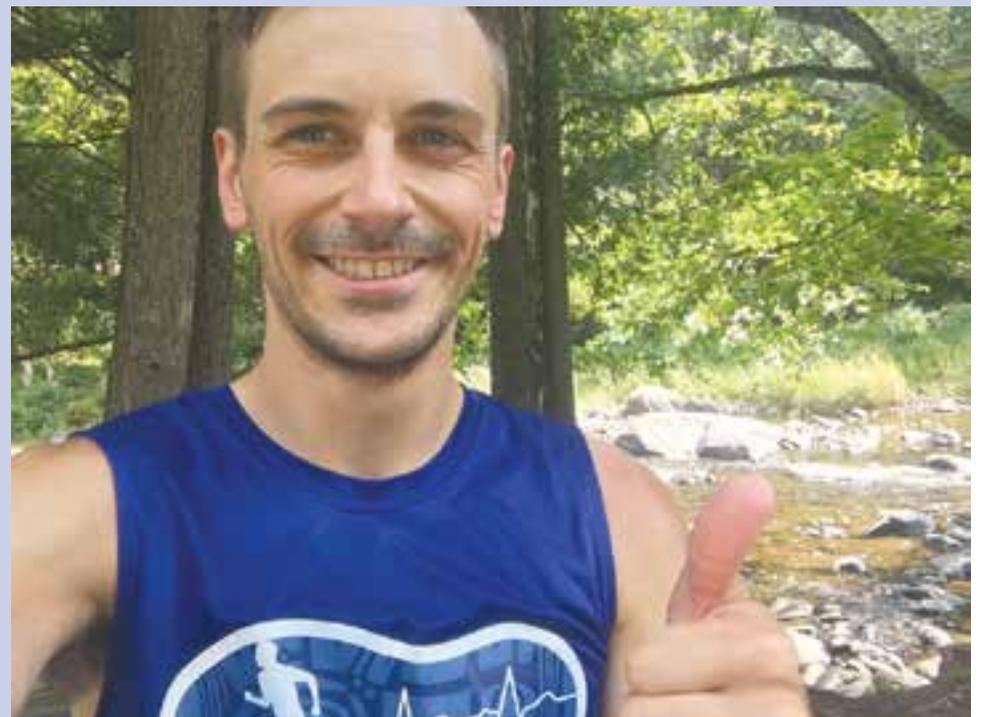
Après 2 mois de course, j'arrivais à la dernière semaine de mon défi. Pour cette dernière semaine, j'avais décidé de tester mes capacités physiques et mentales. Depuis longtemps, je voulais tenter la distance d'un ultra marathon qui est de 160 km. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre et cette distance me faisait réellement peur. Je me suis donc lancé dans ce défi un pas à la fois avec l'aide de ma famille et de mes amis. Après 25 heures et 17 minutes de course, je terminais cet ultime défi en étant fatigué, mais sans blessures. Ce fut probablement l'expérience de course la plus incroyable de ma vie. Il y a vraiment quelque

chose de fascinant d'être en mesure de se pousser toujours plus loin au-delà de ce que l'on se croirait capable d'accomplir. Après un défi de la sorte, on reste avec le sentiment que tout est possible quand on choisit de persévérer en mettant l'effort qu'il faut.

Pour conclure le résumé de l'année 2020 de Cours pour ta vie, nous voulons remercier nos partenaires qui ont permis à plusieurs de nos objectifs de se concrétiser soit : madame Andréanne Larouche, députée de Shefford, madame Isabelle Charest, députée de Brome Missisquoi ainsi que le Marchand Chez Duff. Nous voulons aussi inviter les gens ou organismes de la région qui ont un projet visant le développement des saines habitudes de vie et qui auraient besoin d'un soutien financier à nous contacter afin d'obtenir notre aide.

Merci à tous, bonne année 2021 et n'oubliez pas, tout est réalisable.

Jean-Christophe Renaud
Cours pour ta vie
www.courspourtavie.ca



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



Avec la participation financière de:

Québec

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

oboulo
Le raccourci vers l'emploi

450 539-2300 oboulo.ca

waterloo@oboulo.ca | www.facebook.com/emploisoboulo



Photographe: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,
autrice et herboriste-thérapeute accréditée

NOUVELLE DÉCENNIE TISSÉE D'ESPOIR

Quand on est malade ou qu'on vit une dure épreuve, on ne demande qu'une chose : que ça s'arrête!

C'est un peu pareil avec la pandémie, tout ce qu'on veut, c'est retrouver une vie normale : voir la famille vivant loin de chez nous, aller à la bibliothèque, au restaurant, au cinéma et à la Maison de la culture, retrouver son travail et les soupers chaleureux entre amis, etc. J'ose croire que tout ça redeviendra possible sous peu, et ce à l'échelle de la planète!

Le mois dernier dans Panorama, ma collègue chroniqueuse la Docteure Morissette nous a rappelé les méfaits du stress sur notre santé, alors c'est le temps ou jamais de devenir ou redevenir "zen". La santé émotionnelle et mentale se travaille tous les jours et nuits par des pensées, des actions et des intentions positives. Tous les pys et tant de livres nous aident dans ce sens. Sinon, même la biochimie interne se modifie facilement avec des trucs connus, mais gare aux addictions : l'alcool, les drogues et même beaucoup de médicaments ne sont que des faux amis très



temporaires qui exigent une dure rançon, à moyen et surtout à long terme. Certains suppléments inoffensifs se révèlent efficaces pour aider le moral et même augmenter la sérotonine, hormone de la sérénité : les vitamines du complexe B, le magnésium et le 5HTP en sont des exemples très abordables, accessibles dans chaque pharmacie. Et la bonne vieille camomille, le tilleul, le basilic sacré et le rhodiola du Grand Nord aussi nous aideront à mieux "filer".

Souvenez-vous qu'en 2021 comme avant, le seul vrai contrôle que vous avez est celui sur vos pensées et votre état d'esprit, au service du corps, votre plus grand trésor, mais vaisseau provisoire lui aussi.

Malgré tout : santé et sérénité à tous en ce début de toute nouvelle décennie inédite!



Les
tandemeries

L'ENTRETIEN DE VOTRE CHAÎNE DE VÉLO

Quatre (4) étapes faciles

#1 : Vérifier

Prenez un linge dans votre main gauche pour l'enrouler autour de la chaîne et tenez-la fermement; avec votre main



droite, faites tourner votre pédalier dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Vérifier votre linge, s'il y a une trace d'huile noire, cela vous indique que votre chaîne est suffisamment lubrifiée, **il ne faut donc pas en ajouter.**

#2 : Le bon lubrifiant

Il existe une multitude de marques et de types d'huiles ou lubrifiants, il est donc très important de bien choisir son lubrifiant. Votre choix dépend des conditions dans lesquelles vous roulez. La plupart du temps, nous roulons sur des surfaces sèches. Dans ce cas, nous vous suggérons l'utilisation d'huile sèche ou liquide qui empêche la poussière de coller sur votre chaîne.



Si vous roulez sous la pluie, il vous faudra une huile pour toutes les conditions, plus épaisse comme la Finish Line cross-country.

#3 : La lubrification

1. Appliquez un mince filament d'huile sur votre chaîne, croyez-moi quelques

gouttes suffiront, n'oubliez pas, trop c'est comme pas assez!

2. Faites rouler la chaîne pour laisser pénétrer l'huile quelques instants, toujours en tournant votre pédalier dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
3. Essuyez de nouveau l'excédent avec un linge, car **c'est l'intérieur des maillons qui nécessitent une lubrification et non l'extérieur de la chaîne.** C'est lorsque nous laissons le surplus d'huile à l'extérieur que la saleté peut facilement s'accumuler et endommager votre système d'engrenage, voire le ruiner.
4. Normalement, la lubrification peut durer quelques sorties de quelques heures et n'oubliez pas de passer un linge avant chaque sortie pour la garder propre et voir s'il reste du noir, alors je n'en mets pas.



#4 : Le nettoyage

Tous les vélos ont besoin d'amour. Un entretien régulier avec un petit kit de brosses et un savon doux gardera votre vélo en santé et finira par vous coûter moins cher d'entretien en fin de compte. Dans le meilleur des mondes, essayer toujours de ne jamais vous rendre à l'utilisation d'un dégraisseur.

Une chaîne a une durée de vie. L'usure dépend du traitement que vous lui infligez. Demandez à votre technicien de vélo de vérifier si elle est encore bonne. **Bonne route!**





Waterloo

PARTENAIRE DE VIE

*Joyeuses Fêtes à tous les
citoyens et citoyennes de Waterloo!
Santé, Paix et Prospérité!*



Jean-Marie Lachapelle, maire



Robert Auclair, conseiller district 1



Louise Côté, conseillère district 2



Normand Morin, conseiller district 3



André Rainville, conseiller district 5



Pierre Brien, conseiller district 6