

PANORAMA

ÇA SENT BON LE PRINTEMPS

À lire en page 2



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

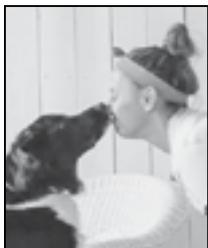
1017, rue Denison est, Shefford

Votre technicien automobile
depuis 16 ans

Garage JPM

alignement - accessoires automobile - aquapel

www.garagejpm.com



**Andrée-Anne
Bobo-Ratté**

Hello mois de mars! L'Équinoxe du printemps, la floraison des plantes précoces, le retour au bercail des oiseaux et les chauds rayons du soleil nous rappellent que nous sommes pleinement en vie. L'hibernation, nous ne l'avons pas seulement observée cet hiver. Nous l'avons vécue! Entre deux activités à l'extérieur, les *Netflix*, la fondue et les chocolats chauds se faisaient aller avec grand plaisir.

Il est maintenant temps de sortir de nos tanières et d'aller de l'avant. Car même si la vie tourne un peu au ralenti actuellement, l'éveil de la nature appelle à la régénération. Cette période de renouveau peut être abordée de différentes façons. On peut rester bien ancré dans ses pantoufles et vieilles habitudes... ou créer de l'espace en soi.

Une personne qui m'est très chère m'a partagé un concept auquel elle a été récemment exposée : l'idée de porter des lunettes claires. C'est-à-dire de ne pas tomber dans la naïveté des lunettes roses; mais de ne pas non plus opter pour le pessimisme des lunettes noires. Cette image, bien que toute simple, a beaucoup résonné en moi.

Est-ce que l'on pourrait appeler cela un élan de pleine conscience d'accueillir la réalité comme elle est? Sans embellir ou peaufiner. Sans exagérer, ternir ou s'apitoyer. Laisser la réalité être. Sans tenter de la contrôler. De la déformer. De plutôt malléer ses pensées en lien avec celle-ci, ainsi que ses actions. De vivre ses émotions dans le moment présent, qu'elles soient positives ou négatives. De les accueillir sans crainte. De les communiquer avec douceur. De se permettre de ressentir les choses et de cheminer.

ÉVEIL PRINTANIER

La période de renouveau, c'est aussi l'occasion de faire son petit ménage printanier intérieur. De se questionner et de réfléchir, afin de mieux avancer et évoluer. Cette démarche peut prendre la forme de méditations, de lectures, de balades dans les bois ou même de jardinage à la maison.

Vivre en pleine conscience. Il s'agit d'une approche accessible à tous et chacun... mais sa pratique ne s'avère pas toujours des plus faciles. Elle demande une bonne dose d'humilité et de connexion. Il faut avoir la force de ralentir, d'observer et d'apprécier. De mettre ses lunettes claires sur le bout de son nez et de laisser son esprit s'ouvrir sur le monde, sur la nature et sur tout ce qui nous entoure.

Un peu trop ésotérique ou wouhou à votre goût? Pensez-y bien! Quelle est la dernière fois où vous avez réellement savouré votre café? Que vous vous êtes détourné de votre routine matinale pour sentir ses effluves et ses subtilités? Que vous vous êtes assis quelques minutes pour simplement vous délecter?

Pouvez-vous vous rappeler un moment où, pendant une marche, vous avez

ralenti le pas pour laisser le soleil caresser votre visage ou observer les nuances de vert autour de vous?

Lorsque vous avez ressenti un stress dernièrement, avez-vous eu le réflexe de tout arrêter et de simplement respirer? D'apaiser le bruit mental? De prendre une grande et profonde inspiration, de laisser vos poumons se remplir d'air pour ensuite tout laisser aller dans une longue expiration?

En période de changement et d'incertitude, on parle constamment de méditation, de consommation et on nous guide dans des pistes de solutions. Et si la clé était en nous? En vous et en moi? Et si la pleine conscience nous menait à des sentiers verdoyants et luxuriants? À des avenues au sein desquelles l'écoute, la douceur et la bienveillance sont reines? Je le répète souvent en séance de yoga : la douceur et la bienveillance commencent d'abord et avant tout envers soi. Nous sommes si durs, si rigides et si inflexibles envers nous. On se fixe constamment des objectifs, des buts et des limites. On avance. On marche. On pédale. On court. Sans regarder derrière et autour. On fonce. On mord. On est dans l'action, le bruit et le mouvement. Constamment.

N'y-a-t-il pas, juste là, matière à réflexion?

Je reviens de nouveau sur ces précieux mots : il faut apprendre à se questionner et à réfléchir, afin de mieux avancer et évoluer. Autant en tant qu'individu que société. Et quoi de mieux que de débiter sa réflexion à partir d'inspirations? Laissons-nous donc bercer par les paroles imagées de ces humains plus grands que nature :

« C'est ma religion, elle est simple. Il n'y a pas besoin de temples, pas besoin de philosophie compliquée. Notre propre cerveau, notre propre cœur est notre temple, la philosophie est la bonté. » - le Dalai Lama

« La vie est une chance à saisir, une beauté à admirer, une béatitude à savourer. » - Mère Teresa

« La sobriété permet de retrouver la vibration de l'enchantement. » - Pierre Rabhi

« L'esprit s'enrichit de ce qu'on lui donne, et le cœur, de ce qu'il donne. » - Victor Hugo
Namasté!

DÉBOSELAGE ET PEINTURE MICHEL MAROIS, Propriétaire

ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.
DEPUIS 1976

Spécialité : Peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

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

74, CHEMIN FOSTER SHEFFORD, Qc

RBQ.: 8325-9473-41

Patrice Laramée Inc.

• Mini excavation
• Terrassement
• Drainage
• Déneigement
• Transport en vrac

Tél. : 450 539-1712
Cell. : 450 777-8792
Fax : 450 539-1621
www.optilog.com/patricelaramée / 2956, Route 112 Shefford (Québec) J2M 1C6

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

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

Développement et coordination
Denise Lauzière

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

Conception et Graphisme
Ginette Choinière

Correction
Chantal Levasseur, Monique Périnet

Représentante publicitaire
Nicole Brunelle

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

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

Impression
Hebdo Litho, Saint-Léonard

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

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105

CLIQUER AIMER SUR LA PAGE

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



Plus que jamais, les gestes simples sont notre meilleure protection pour lutter contre le virus.

- * Maintenons la distanciation physique
- * Portons le masque
- * Lavons-nous les mains régulièrement
- * Évitions les déplacements et les voyages non essentiels
- * En cas de symptômes, passons le test rapidement
- * Respectons les consignes d'isolement

On continue de bien se protéger.

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

 1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec 



Me Sylvain Lavallée,
Notaire

LES FORMES JURIDIQUES D'ENTREPRISES

Vous avez décidé de vous lancer en affaires? Vous êtes seul ou avec d'autres partenaires? Quelles formes juridiques pouvez-vous choisir pour votre entreprise? Au Québec, les entreprises peuvent faire des affaires sous plusieurs formes dont les trois (3) principales sont : l'entreprise individuelle, la société en nom collectif (S.E.N.C.) et la société par actions (S.P.A.). Voici un bref aperçu de chacune d'elles :

Entreprise individuelle

L'entreprise individuelle appartient à une seule personne que l'on appelle souvent *travailleur autonome*. Il faut donc exploiter seul son entreprise sans autre(s) partenaire(s). Dans ce type d'entreprise, il n'y a pas de distinction entre la personne et son entreprise. Cet entrepreneur est le seul propriétaire des biens de l'entreprise. C'est lui qui en retire tous les profits et qui en subit toutes les pertes, s'il y a lieu.

Si le nom utilisé dans le cadre de l'exploitation de l'entreprise est autre que le nom complet de l'entrepreneur, la seule formalité légale requise est l'immatriculation au Registraire des entreprises du Québec (R.E.Q.).

Le principal avantage de l'entreprise individuelle est sa facilité de création et son coût réduit, tant au démarrage que par la suite. Puisque l'entrepreneur est seul, il n'y a aucune nécessité de contrat à établir pour la créer. Souvent, il suffit d'effectuer les demandes de numéros gouvernementaux afin de partir en affaires sous cette forme. L'entreprise individuelle ne produit pas de déclarations de revenus. Les pertes et profits de l'entreprise sont imposés directement dans les déclarations de revenus de l'entrepreneur.

Comme l'entreprise individuelle ne constitue pas une entité juridique distincte de l'entrepreneur, cette forme ne protège pas ses autres actifs personnels advenant que son aventure tourne mal.

Comme mentionné, l'entreprise individuelle implique qu'il s'agit d'une personne seule. Dès qu'il y a deux personnes ou plus, vous devrez opter pour l'une des autres formes d'entreprises.

Société en nom collectif (S.E.N.C.)

Une société en nom collectif (S.E.N.C.) est un regroupement de personnes, appelé(e)s associé(e)s, qui conviennent d'exercer une activité commerciale commune. Il doit y avoir au minimum deux associés. Une telle société est créée au moyen d'un contrat qui prévoit, notamment, le partage des revenus et des pertes entre les associés. Le contrat de société, en plus de déterminer les parts sociales de chacun, devra établir les règles en cas de départ de l'un d'eux (retraite, décès, invalidité, etc.). La S.E.N.C. est administrée conjointement par ses associés. Celle-ci est propriétaire de ses actifs, mais les associés demeurent responsables de ses dettes.

Cette forme juridique oblige les associés à avoir un contrat de société et à immatriculer celle-ci auprès du R.E.Q. Des frais et honoraires sont donc à prévoir pour cette étape de démarrage. La S.E.N.C. ne produit pas de déclarations de revenus distinctes. Les pertes et profits de l'entreprise sont imposés dans la déclaration de revenus des associés en fonction de leurs parts respectives prévues dans le contrat de société.

La S.E.N.C. n'offre pas une protection complète aux associés si l'aventure commerciale tourne mal. Les créanciers de la société en nom collectif pourront alors exercer leurs recours contre les autres actifs personnels des associés.

Société par actions ou *compagnie* (S.P.A.)

La société par actions (S.P.A.), aussi communément appelée *compagnie*, est constituée par le gouvernement québécois ou canadien à la demande des actionnaires. Il peut y avoir un ou plusieurs actionnaires. La S.P.A. est une personne morale et une entité juridique distincte de ses actionnaires, elle est donc propriétaire de ses biens et, en principe, seule responsable de ses dettes. Il existe toutefois plusieurs exceptions à la non-responsabilité des actionnaires et administrateurs, entre autres, quant à certaines dettes fiscales et en cas de cautionnement.

La S.P.A. est administrée par un conseil d'administration composé des administrateurs nommés par les actionnaires. Les profits sont répartis entre les actionnaires, soit ceux qui sont propriétaires des actions.

Les profits de la S.P.A. lui appartiennent, tant qu'ils ne sont pas distribués aux actionnaires. Cela permet une certaine planification fiscale permettant de reporter ou de fractionner ces profits. La S.P.A. produit elle-même ses déclarations de revenus auprès des ministères du Revenu et paie des impôts sur ses profits. Les actionnaires ne sont imposés que sur les profits qui leur sont versés, le plus souvent sous forme de dividendes.

Les coûts de création d'une S.P.A. sont beaucoup plus élevés que pour les deux autres formes d'entreprises. Aussi, il faut prévoir, à chaque année, des honoraires comptables additionnels pour la préparation de la déclaration de revenus, des frais de mise à jour de l'immatriculation et des honoraires juridiques pour la préparation des résolutions annuelles obligatoires. Si la société par actions contient deux (2) actionnaires ou plus, il est important d'établir entre eux une convention entre actionnaires venant établir les règles, entre autres, en cas de départ de l'un d'eux (retraite, décès, invalidité, etc.).

Nous espérons que cet article vous aura aidé quant au choix de la forme juridique à choisir. Toutefois, nous vous invitons à prendre rendez-vous avec un juriste avant toute création d'entreprise.

Envoyez-nous vos questions et commentaires au podcast@llpnotaires.com. Qui sait ? Elles feront peut-être l'objet de notre prochain article !

IMPÔTS 2020

**MILIEU SANS CONTACT
DES MESURES SONT EN PLACE POUR
VOUS PROTÉGEZ DU COVID-19**

SERVICE PERSONNALISÉ		TED
PARTICULIERS		SERVICE RAPIDE
TRAVAILLEURS AUTONOMES		PRIX COMPÉTITIFS

JOCELYNE PATENAUDE, T.E.A.
161, BELLEVUE, WATERLOO, QC JOE 2N0
TÉL : 450 539-2504



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



LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC JOE 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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





PRENONS EN MAIN NOTRE COMMUNAUTÉ ENSEMBLE!

par : Francine Langlois, conseillère municipale

Nous y **Voilà! Signalement** - La technologie s'amène chez nous afin de faciliter le signalement de problèmes dans notre Municipalité. Notre territoire est tellement vaste que nos services ne peuvent toujours savoir si un incident est survenu récemment. Les citoyens peuvent être les yeux de la Municipalité.



Que peut-on signaler?

Avec l'application **Voilà! Signalement**, vous pouvez signaler des problèmes non urgents, tels des nids de poule, des débris, des graffitis, des dégâts matériels, un arbre tombé, un bord de route qui s'est affaissé, un ponceau endommagé et beaucoup plus. Améliorez la vie quotidienne de nos concitoyens grâce à **Voilà! Signalement**. L'application envoie directement votre demande à la Municipalité et celle-ci recevra une notification du problème. Plus il y a de signalements, plus la Municipalité recevra de notifications.

Pour ce faire, vous devez télécharger l'application  avec un appareil Apple  ou Android  et le tour est joué. À l'aide de cette application, vous pourrez en tout temps signaler le ou les problèmes qui pourraient nuire ou être dangereux pour nos concitoyens.

C'est simple et facile à utiliser. Il suffit, avec votre cellulaire:

1. De géolocaliser le problème ou d'inscrire l'adresse la plus près du problème;
2. De sélectionner la nature du problème dans une liste prédéfinie;
3. D'y ajouter une courte description;
4. De prendre une photo du problème que vous avez remarqué;
5. **Voilà!** le tour est joué! Le signalement sera envoyé à la Municipalité;
6. La nature du problème sera ainsi traitée rapidement et efficacement;
7. Une photo parle d'elle-même et témoignera de la gravité de l'événement et de son degré d'intervention.

Installez maintenant l'application  et joignez votre communauté pour améliorer votre vie quotidienne!

(Source : <https://www.appvoila.com/fr/signalement>)

CHANGEMENT DE DIRECTION AU SERVICE INCENDIE DE SHEFFORD

par : Caroline Rioux, agente communication et administration

Le Service de sécurité incendie de la Municipalité du Canton de Shefford a changé de direction depuis le 22 février dernier. Le service a accueilli au sein de son équipe un nouveau directeur, il s'agit de monsieur Luc Couture. Ce dernier occupait le poste de coordonnateur de la sécurité publique à la MRC de La Haute-Yamaska. Auparavant, il a travaillé aux services incendie du Canton de Shefford et de Bromont. C'est donc un retour aux sources pour M. Couture!



André Cadorette, assistant directeur

Cette décision a été prise par l'ancien directeur, monsieur André Cadorette qui songeait depuis quelque temps à un départ progressif. Il faut dire que le départ du préventionniste, monsieur Daniel Lefebvre qui poursuit sa carrière à titre de directeur du Service incendie de Eastman, a précipité sa décision. « Le départ de Daniel m'a fait beaucoup réfléchir et a bousculé les choses ».

De plus, l'étude d'optimisation des services incendie réalisée par la MRC, pourrait apporter des changements au sein des organisations concernées en ce qui a trait à l'avenir du poste de préventionniste sur le territoire, dont les résultats seront connus cet automne, a aussi été pris en considération par M. Cadorette. Par conséquent, c'est ce qui explique la création du nouveau poste d'assistant directeur qui est occupé par ce dernier. « De cette façon, on s'assure de faire une transition efficace », a indiqué M. Cadorette.

Finalement, le conseil municipal a entériné officiellement ce changement de direction au service de sécurité incendie par une résolution, lors de la séance du conseil du 2 février dernier.



Conférences et ateliers culinaires virtuels



En ce contexte de pandémie où nous avons besoin de prendre soin de notre santé tant mentale que physique, le Service des loisirs de la Municipalité du Canton de Shefford vous offre une programmation de conférences et d'ateliers virtuels présentés par *L'Escouade culinaire Inc.*

Conférences:

- Alimentez votre bonne humeur – **Mardi 23 mars, 19 h à 20 h**
- Végétariens à temps partiel – **Mardi 27 avril, 19 h à 20 h**

Atelier culinaire (pour adulte) :

- Les soirées de jeux gourmands – En collaboration avec **Jeudi 18 mars, 18 h 30 à 20 h**

Atelier culinaire (pour enfant) :

- Vol au-dessus d'un nid de coucou – **Samedi 3 avril, 13 h 30 à 14 h 30**

*Inscriptions en ligne au cantonshefford.qc.ca via la plateforme Sport-Plus. Pour plus d'information, veuillez contacter Nadine Mantha à mantha.nadine@cantonshefford.qc.ca



Ateliers d'écriture en ligne



Le Service de la culture vous propose des ateliers d'écriture en ligne de quatre séances qui ont lieu aux mois de mars et avril 2021 avec le parolier et écrivain sheffordois, Jonathan Harnois.

Les ateliers sont ouverts à tous et se déroulent les **19 mars, 2, 16 et 30 avril de 14 h à 16 h 30-17 h**. Un minimum de cinq inscriptions est requis pour offrir l'atelier.

Pour toute question ou pour vous inscrire, veuillez contacter Tristan Dupuis-Robidoux à cette adresse robidoux.tristan@cantonshefford.qc.ca



LA 16^e SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES EN TEMPS DE PANDÉMIE, UN PLAISIR À S'OFFRIR !

Pas besoin d'avoir 108 ans pour profiter de la popote !

On peut recevoir la popote roulante que l'on soit en convalescence, qu'on vive avec un handicap physique ou intellectuel, qu'on souffre de maladies graves, qu'on soit un aidant naturel ou qu'on ait 65 ans et plus : Vous êtes probablement admissible au service, téléphonez-nous pour valider !



Avec cette situation particulière, plus que jamais, ce sourire et ce «Bonjour!» sont de précieux contacts humains dont plusieurs d'entre nous avons besoin.

C'est l'objectif visé par le Regroupement des popotes roulantes qui à chaque année organise la **Semaine québécoise des popotes roulantes** pour promouvoir les services alimentaires et favoriser le recrutement de ressources bénévoles. Cette année, la semaine aura lieu du **14 au 20 mars**.

Le Centre d'action bénévole aux 4 vents, quant à lui, livre près de 3 000 repas par année auprès d'une quarantaine d'ainés. En plus d'assurer une alimentation saine à coût modique, la popote roulante offre aux personnes en perte d'autonomie, la possibilité de rester à domicile en plus d'assurer une vigie importante auprès de cette clientèle. Le repas est composé d'une soupe, d'un plat principal et d'un dessert livré les mardis, mercredis et jeudis au coût de 6.50 \$/repas, livraison incluse.

L'inscription est toute simple par téléphone, et la livraison se fait sur le territoire du Centre d'action bénévole aux 4 vents, soit : Warden, Waterloo, Shefford et St-Joachim-de-Shefford.

Les bénévoles de la popote : un service essentiel !

Même en temps de pandémie, on peut compter sur la présence de ces valeureux livreurs de sourires et de plats chauds.

Les bénévoles de la popote roulante ont été touchés par les consignes aux aînés, et plusieurs ont dû arrêter, à contre cœur, d'exercer leur bénévolat. Nous en profitons pour saluer ceux qui doivent rester à la maison et ceux qui doivent mettre les bouchées doubles. Lorsque la situation le permettra, nous pourrions accueillir de nouveaux bénévoles au grand cœur.

Si vous désirez obtenir davantage d'informations concernant le service de popote roulante ou si vous désirez effectuer une inscription pour vous ou pour l'un de vos proches, communiquez avec le Centre d'action bénévole aux 4 vents au 450 539-2395 et demander Carolyne Huot.

COLLECTE DE SANG



Organisée par



**CHEVALIERS DE COLOMB
DE WATERLOO - CONSEIL 2077**

Mardi 9 mars

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

ÉGLISE SAINT-BERNARDIN
5005, rue Foster, Waterloo



Prenez rendez-vous dès aujourd'hui.

→ 1 800 343-7264

→ jedonne@hema-quebec.qc.ca

CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

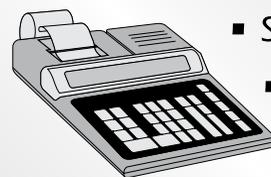
450 539-4999

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

Déclarations d'impôts

Services offerts :

- Production de vos déclarations d'impôts
- Service rapide et confidentiel
- Transmission électronique (TED)
Fédéral et Provincial



À partir de **60\$** taxes incluses

- Et encore plus :
- États financiers
- Tenue de livres
- Assistance comptable
- Remises TPS/TVQ
- Déclarations fiscales corporatives
- Achat et vente d'entreprise
- Conseils divers



Bazinet et Roberge, comptables

22, rue Taylor, Waterloo

Tél. : 450 539-4766



SERVICE 5 ÉTOILES

- ★ Tenue de livres
- ★ Service de paies
- ★ Rapports 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



par : Francine Langlois

La vie politique t'intéresse? Mais à quoi ça sert la politique?

Nous sommes à l'aube des élections municipales de 2021 et j'aimerais attirer l'attention de nos jeunes (c'est-à-dire les moins de 40 ans) sur le rôle qu'elles ou qu'ils peuvent jouer en politique municipale.

Nous ne savons pas encore ce que nous réserve la pandémie, comment se dérouleront les élections municipales mais il faut nous y préparer en espérant que tout soit redevenu à la normale dans nos vies. Ce sont des moments historiques qui changeront notre façon de vivre, de consommer et de travailler.

Pour cela il faut des décideurs, des gens qui sont prêts à amener des idées nouvelles, des gens qui sont prêts à investir du temps pour le mieux-être de toute la communauté. Des gens qui penseront aux façons de communiquer leurs idées, à la façon de garder notre société soudée en créant des liens d'appartenance forts, en innovant dans la façon d'habiter le territoire, aux loisirs et à la culture, à l'agriculture enfin tout ce qui fait qu'un peuple évolue et avance.

Une partie de notre jeunesse sait ce qu'elle veut et où elle va et l'autre qui est découragée, démotivée, qui a besoin de l'appui de personnes déjà en place, d'adultes références. Ces deux jeunesse se côtoient et apprennent à vivre ensemble. Ces mêmes jeunes ont des choses pertinentes à nous dire, il faut les encourager à développer leur opinion et leurs propositions, ils sont notre avenir et nous devons tenir compte de leurs préoccupations.

Une chercheuse de l'Université Queen's en Ontario estime que le 3/4 des jeunes de moins de 30 ans ne votent pas, le désengagement des jeunes menace notre vie démocratique à plus long terme mais que 40% des jeunes qui ont à cœur un enjeu personnel se disent au moins un peu intéressés par la politique. Parfois un peu d'organisation et une politique ambitieuse feront que nos jeunes voudront davantage s'intéresser à la vie politique municipale.

Comment peut-on faire avancer les choses? En se lançant en politique, en défendant nos idées novatrices, en mettant de l'avant nos opinions sur l'un ou l'autre des sujets qui préoccupent notre société. Nous pouvons changer le cours de l'histoire de notre municipalité et peut-être de notre province ou de notre pays tout dépendant de notre degré d'engagement.

Les politiciens et politiciennes sont là pour faire une différence et servir le bien commun. Il faut être passionné pour se lancer en politique, aimer les gens et les écouter. Pour certains la politique est une fonction, pour d'autres une vocation mais cet engagement procure une grande satisfaction.

Nous vous tendons la main pour que notre avenir soit à l'image d'une société inclusive, se préoccupant du bien commun des jeunes et des plus âgés, de ceux et celles qui nous ont tracé la voie.

Serez-vous là en novembre prochain?



Cécile
Lachapelle
thérapeute

LE PARDON (2)

«Pardoner, c'est le fait de ne pas tenir rigueur de la faute commise. C'est accorder l'indulgence à quelqu'un. C'est tenir une faute pour nulle. C'est vaincre son ressentiment envers l'autre.»

Prenons une personne qui réalise que son comportement est inadéquat, que cette personne vous a blessé et qu'elle va demander de l'aide. Prenons aussi le fait que vous ayez la possibilité d'assister à ces rencontres (à son insu). Il y a une forte possibilité qu'après avoir pu écouter son histoire, le pardon viendra plus facilement. Faciliter le pardon en se mettant à la place de l'autre, essayer de comprendre pourquoi l'autre a agit ainsi, car en essayant de comprendre le vécu d'une personne, on arrive à comprendre les agissements de l'autre. Cela n'enlève pas les conséquences de ce que l'autre a fait, mais ça explique le pourquoi des choses. Chaque conséquence a une explication. Tout n'est pas tout noir ou tout blanc et tout ne nous appartient pas. On peut faire l'effort de pardonner, mais l'autre a aussi son but de chemin à faire.

Prenons une personne qui endure tout, qui ne se défend pas. La source de ce comportement vient peut-être d'une faible estime de soi, ou encore d'un manque de confiance en elle, ou bien encore d'une blessure d'enfance non réglée. Cette même personne peut devenir agressive, colérique et même violente. Ce sera peut-être sa façon de réagir lorsque surgira un événement qui la confrontera. Une personne qui a été violentée peut devenir violente elle-même ou encore devenir une personne craintive qui a peur de l'autorité.

Prenons une personne contrôlante, cette personne a peut-être peur de perdre la face, peur de se faire juger si tout n'est pas parfait, selon elle. La personne qui aime contrôler n'est pas aussi sûre d'elle qu'on pourrait le croire. Son envie de vouloir tout gérer peut lui donner l'impression que son pouvoir est grand ou qu'elle est importante.

Des jumeaux dont le père était dur, autoritaire, violent et dont la mère était soumise et qui ne s'affirmait pas a donné ce qui suit. L'un des jumeaux a adopté le comportement de son père qu'il admirait parce que les gens l'écoutaient. Pour lui, son père était fort, sûr de lui (en apparence) et il imposait le «respect», pensait-il. Cet enfant ne pouvait savoir que son père inspirait peut-être la peur et que les autres le craignaient. L'autre jumeau a adopté un tout autre comportement qui est celui de sa mère qu'il surprenait souvent à pleurer, qu'il voyait faible, effacée, vulnérable et qu'il voulait protéger. Cette histoire est réelle.

Chacun a sa propre histoire, chacun a son propre vécu. Chacun porte ses propres blessures, chacun a ses peines et chacun porte ses secrets. Avant de juger, il serait bon d'écouter, de se renseigner, d'essayer de comprendre pour ensuite se faire une meilleure idée sur une situation ou sur une personne. **Savoir, ça n'excuse pas tout, mais ça explique tout.**

Pardoner, ce n'est pas oublier, c'est se faire un cadeau à soi-même, c'est renoncer à vouloir se venger, c'est accepter que l'autre est humain comme nous et qu'il a le droit à l'erreur comme nous. Regardons-nous et demandons-nous si nous aussi nous pourrions demander pardon à quelqu'un pour un geste, une parole ou un comportement qui aurait pu blesser cette personne. L'expression avoir une crotte sur le cœur est une belle image. Plus on a de crottes sur le cœur, plus le cœur est envahi de ressentiments et plus il devient lourd.

«Nul être humain n'est trop mauvais pour être sauvé. Nul être humain n'est assez parfait pour avoir le droit de tuer celui qu'il considère à tort comme entièrement mauvais.» Gandhi.



CERCLE DE FERMIERES WATERLOO

Bonjour à tous,

Déjà le mois de mars est à notre porte. Les périodes d'ensoleillement se font plus longues, c'est le printemps qui s'annonce bientôt.

Le mois de mars est aussi le mois de la nutrition. Le thème cette année est : **Bon pour vous, et à votre goût**. Pour en savoir plus à propos du Mois de la nutrition, visitez le MoisDeLaNutrition2021.ca. Consultez le livre de recettes numériques créés par des diététistes.

Comme nos activités mensuelles ne reprendront pas ce mois-ci, nous pensons qu'il serait bien de partager avec vous quelques liens pour diversifier vos recherches Internet.

Devenez amies Facebook avec notre Cercle : Cercle de Fermières Waterloo

Voici aussi un courriel qui vous mettra en communication directe avec notre Cercle; cfwaterloo@hotmail.com

Pour trouver le site provincial des Cercles, il suffit de taper : Les CFQ (Cercles de Fermières du Québec). Vous pourrez ainsi être au courant des nouveaux concours ou activités des Fermières de la région et du Québec.

N'oubliez pas que "le bonheur est comme un compte bancaire. Vous en retirez ce que vous y déposez"

Une bonne fête à tous les irlandais, en espérant que le trèfle à 4 feuilles nous éloigne de la covid et nous rapproche des gens qu'on aime.

Pour information : Denise Comeau 450 539-0111





On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Au Québec, la vaccination contre la COVID-19 s'est amorcée en décembre 2020. Cette opération massive vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19 ainsi qu'à freiner la circulation du virus de façon durable. Par la vaccination, on cherche à protéger la population vulnérable et notre système de santé, ainsi qu'à permettre un retour à une vie plus normale.

LA VACCINATION EN GÉNÉRAL

Pourquoi doit-on se faire vacciner?

Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plusieurs maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies.

À quel point la vaccination est-elle efficace?

La vaccination est l'un des plus grands succès de la médecine. Elle est l'une des interventions les plus efficaces dans le domaine de la santé. Cela dit, comme tout autre médicament, aucun vaccin n'est efficace à 100 %. L'efficacité d'un vaccin dépend de plusieurs facteurs, dont :

- l'âge de la personne vaccinée;
- sa condition ou son état de santé (ex. : système immunitaire affaibli).

L'EFFET DES VACCINS EN UN COUP D'ŒIL



- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que la vaccination permet d'éviter **plus de deux millions de décès** dans le monde chaque année.
- Depuis l'introduction des programmes de vaccination au Canada en 1920, la **poliomyélite a disparu** du pays et plusieurs maladies (comme la **diphtérie**, le **tétanos** ou la **rubéole**) sont presque éliminées.
- La **variole** a été **éradiquée** à l'échelle planétaire.
- La principale bactérie responsable de la **méningite bactérienne** chez les enfants (*Hæmophilus influenzae* de type b) est maintenant **beaucoup plus rare**.
- L'**hépatite B** a **pratiquement disparu** chez les plus jeunes, car ils ont été vaccinés en bas âge.



LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

Le vaccin est-il sécuritaire?

Oui. Les vaccins contre la COVID-19 ont fait l'objet d'études de qualité portant sur un grand nombre de personnes et ont franchi toutes les étapes nécessaires avant d'être approuvés.

Toutes les étapes menant à l'homologation d'un vaccin ont été respectées. Certaines ont été réalisées de façon simultanée, ce qui explique la rapidité du processus. Santé Canada procède toujours à un examen approfondi des vaccins avant de les autoriser, en accordant une attention particulière à l'évaluation de leur sécurité et de leur efficacité.

Quelles sont les personnes ciblées pour la vaccination contre la COVID-19?

On vise à vacciner contre la COVID-19 l'ensemble de la population. Cependant, le vaccin est disponible en quantité limitée pour le moment. C'est pourquoi certains groupes plus à risque de développer des complications de la maladie sont vaccinés en priorité.

Peut-on cesser d'appliquer les mesures sanitaires recommandées lorsqu'on a reçu le vaccin?

Non. Plusieurs mois seront nécessaires pour protéger une part suffisamment importante de la population. Le début de la vaccination ne signifie pas la fin des mesures sanitaires. La distanciation physique de deux mètres, le port du masque ou du couvre-visage et le lavage fréquent des mains sont des habitudes à conserver jusqu'à nouvel ordre.

Comment les groupes prioritaires ont-ils été déterminés?

La vaccination est recommandée en priorité aux personnes qui courent un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19, notamment les personnes vulnérables et en perte d'autonomie résidant dans les CHSLD, les travailleurs de la santé œuvrant auprès de cette clientèle, les personnes vivant en résidence privée pour aînés et les personnes âgées de 70 ans et plus. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à de plus en plus de personnes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1** Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF).
- 2** Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
- 3** Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4** Les communautés isolées et éloignées.
- 5** Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6** Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7** Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8** Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9** Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10** Le reste de la population de 16 ans et plus.

Est-ce que je peux développer la maladie même si j'ai reçu le vaccin?

Les vaccins ne peuvent pas causer la COVID-19, car ils ne contiennent pas le virus SRAS-CoV-2 responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant sa vaccination ou dans les 14 jours suivant sa vaccination pourrait quand même faire la COVID-19.

La vaccination contre la COVID-19 est-elle obligatoire?

Non. Aucun vaccin n'est obligatoire au Québec. Il est toutefois fortement recommandé de vous faire vacciner contre la COVID-19.

Est-ce que le vaccin est gratuit?

Le vaccin contre la COVID-19 est **gratuit**. Il est distribué uniquement par le Programme québécois d'immunisation. Il n'est pas possible de se procurer des doses sur le marché privé.

Si j'ai déjà eu la COVID-19, dois-je me faire vacciner?

Oui. Le vaccin est indiqué pour les personnes ayant eu un diagnostic de COVID-19 afin d'assurer une protection à long terme. Toutefois, compte tenu du nombre limité de doses de vaccin, les personnes ayant eu la COVID-19 pourraient attendre 90 jours après la maladie pour être vaccinées.

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

☎ 1 877 644-4545

Québec



L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Mot de l'équipe pastorale

Soutenus par la foi!

Beaucoup de croyants nous partagent que leur foi est un soutien surprenant en sa force et sa persévérance ! Habités par cette force tranquille et réconfortante, il est plus facile de vivre cette situation très difficile et interminable... Prions pour celles et ceux qui n'ont pas reçu ce don libérateur et apportons-leur notre témoignage de résilience et d'espérance!

Votre équipe pastorale qui vous porte dans ses prières!

Danielle, Louise-Marie et Gérald!

Messes payées mais non célébrées dû au confinement

Les personnes ayant payé une messe pour un défunt et qui devait être célébrée entre le 14 mars et le 27 juin 2020, ainsi que durant le présent confinement, vous pouvez contacter le secrétaire M. Pascal Pelletier par téléphone au 450 539-1888 ou par courriel à secretairestbernardin@hotmail.com. Il se fera un plaisir de planifier une nouvelle date avec vous.

Reprise des messes

Les messes dominicales sont accessibles selon l'horaire habituel. En plus de l'église, la salle communautaire St-Bernardin (entrer par la porte 103) est disponible pour rassembler quelques autres paroissiens selon les restrictions demandées par la Santé publique.

Veillez noter que l'église de St-Joachim reste fermée pour l'instant.

Pour faciliter la gestion des présences dans l'église et dans la salle 103, vous devez réserver votre place pour la fin de semaine suivante seulement, en téléphonant au secrétariat (450 539-1888) entre le mardi 9 h et le jeudi midi. Afin de permettre une rotation de participants, il est possible que nous vous demandions de ne pas réserver à chaque semaine, ce que vous comprendrez. Le numéro de téléphone sera exigé et, si possible, l'adresse courriel.

Les messes matinales de semaine ont également repris et il n'est pas nécessaire de réserver une place pour y participer. Nous nous ajusterons en cas de changement de restrictions.

Comme nous l'enseigne notre Seigneur Jésus Christ, soyons des témoins vivants du message évangélique dans cette situation qui bouscule nos habitudes et nos traditions. Merci!

Messes télévisées

La messe à l'église Immaculée-Conception de Granby est célébrée à huis clos et diffusée en direct du lundi au samedi à 16 h sur le Canal communautaire MA tv (abonnés de Vidéotron).

Une messe est diffusée en direct sur Facebook du lundi au vendredi à 9 h et le dimanche à 11 h (voir www.egliseecatholiquedegranby.org ou sur Facebook : Notre Église à Granby – catholique).



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

COLLECTE DE SANG : Encore cette année, les Chevaliers requièrent votre don pour la collecte qui se tiendra le 9 mars prochain, conjointement avec Héma-Québec, de 13 h à 19 h au sous-sol de l'église St-Bernardin. En raison de la Covid, des mesures strictes d'hygiène devront être respectées: vous devrez prendre rendez-vous en vous enregistrant au préalable soit en appelant au **1-800-343-7264** soit en rejoignant par internet l'adresse jedonne@hema-quebec.qc.ca. Seules conditions: être en santé et avoir au moins 18 ans. L'objectif est de 75 donateurs. Un seul don peut faire la différence entre la vie et la mort. Pensez-y...! On vous attend en grand nombre. Voir l'annonce dans les pages de ce Panorama.

BRUNCHS MENSUELS : Dès que les autorités sanitaires le permettront, les brunchs dominicaux recommenceront. Mais pour y arriver, nous devons tous continuer à nous discipliner en appliquant les règles de base de distanciation, port du masque et de lavage fréquent des mains. Persévérer n'aura jamais été aussi vrai!



Le centre de femmes Entr'elles invite toutes les femmes de la région à s'inscrire aux diverses activités offertes gratuitement en présentiel et/ou en visio en contactant le 450-375-4042. Il est à noter que toutes les activités au centre respectent les consignes de santé publique en vigueur.

Sujets des ateliers virtuels : Autonomie affective, Le Changement et Gestion des émotions.

Cafés-rencontres, mercredis de 9 h à 11 h 30 :

03 mars Pauvreté. Donnée dans le cadre de la Marche mondiale des femmes, cette activité traite de pourquoi ici, comme ailleurs dans le monde, ce sont les femmes qui sont le plus durement touchées par la pauvreté.

10 mars La perfection. La perfection, un idéal, sans défaut, tendre vers la perfection, est-ce réaliste ?

17 mars Ressentir. Une rencontre ludique afin de mieux apprivoiser puis extérioriser ce qui se passe à l'intérieur de nous.

24 mars Mieux respecter mes besoins et valeurs. Le respect de nos besoins et nos valeurs est le fondement essentiel à notre bien-être. Malheureusement, nous avons souvent appris à prioriser ceux des autres avant les nôtres et cela à notre détriment. Alors, nous aborderons comment nous pouvons maintenant revenir à un meilleur équilibre.

31 mars Mes blessures relationnelles. Nos blessures émotives ont un impact important sur nos perceptions, nos réactions et comportements actuels. Donc lors de ce café-rencontre nous aborderons les 5 blessures relationnelles et des stratégies pour diminuer leurs impacts dans nos vies.

ATELIERS GROUPE OUVERT

Pour télécharger la programmation hiver-printemps 2021 ou s'informer sur les activités à venir, visitez le www.centredefemmesentrelles.org ou notre page Facebook [Entrelles-Granby](https://www.facebook.com/Entrelles-Granby).

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



CAPSULE ÉCOLO

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

« Car c'est à toi qu'appartient le règne, la puissance et la gloire pour les siècles des siècles. Amen. »
(Matthieu 6, 13)

Le désir de puissance est une obsession de notre époque... surtout lorsque nous sommes sur un véhicule motorisé : motoneige, motomarine, bateau à moteur, véhicule tout-terrain (VTT). Ces engins nous donnent une grande liberté et la sensation des grandes vitesses, mais soyons honnêtes : ils sont aussi bruyants et ils émettent des gaz à effet de serre (GES).

Il existe des alternatives : ces véhicules sont de plus en plus disponibles en modèles électriques. Il est aussi possible de s'en servir moins souvent, ou bien procéder à la location plutôt que d'en être propriétaire. Finalement, l'option qui favorise l'environnement et la santé consiste à choisir un mode de transport actif, comme le ski, le vélo, le kayak, le bateau à voile. La nature défile moins vite et on a le temps de la contempler.





**Yannik
Morin**

RENCONTRE AVEC ARNOLD

Le moment où les après-midi de mars commencèrent à se faire traîner coïncidait alors à la planification de nos projets d'étés qui, vous l'avez deviné, n'avaient jamais rien de banal. C'est les pieds dans la « slush » de la rue de la montagne à Valcourt que nous avons eue l'idée de génie! J'avais 18 ans, mes potes Éric et Carl un peu plus, et notre super plan consistait à s'acheter une familiale pour se rendre en Californie vivre une expérience absolument magistrale.

Bien sûr, cette révélation précédait de quelques mois le moment où leurs coeurs furent conquis par un amour sans pareil auquel même mon pouvoir de persuasion n'a pu rivaliser.

Résolu, j'ai troqué l'idée du station-wagon pour un billet d'avion et je me suis envolé seul vers la mecque du bodybuilding... Venice beach California!

Ma soeur aînée, qui avait expérimenté le voyage solo au pays des kangourous, m'avait enseigné les grandes lignes. Ce que je me rappelais: «dès que tu arrives, trouves une auberge de jeunesse et gardes toujours ton argent sur toi » et en ce début juillet 1994, me voilà sur le tarmac en totale ouverture sur le monde.

Après quelques jours, j'avais déjà rencontré la majorité de mes idoles, vedettes hollywoodiennes et culturistes de l'heure. Après des heures et des heures d'observation et d'apprentissage, j'avais qu'un seul objectif en tête: rencontrer Arnold Shwartzeneger. N'ayant jamais eu une personnalité « groupie » et toujours plus heureux au sein de la parade qu'à la regarder défilier, mon admiration pour Arnold était un phénomène relativement nouveau. Cet intérêt était étroitement lié aux émotions que j'avais vécues en lisant sa biographie à l'âge de 15 ans. Livre que j'ai égaré puis racheté sur Ebay 30 ans plus tard.

Étroitement assis dans le salon bondé de l'auberge où, jeunes des quatre coins du monde s'étaient donnés rendez-vous pour voir le Mondial de Soccer pour une première fois en sol américain, j'étais certainement le seul qui n'avait aucune idée de ce qui se passait en ville. Qu'importe, j'avais une mission en tête, et c'est à cet instant même que les nouvelles artistiques interrompèrent le match et comble du miracle, on annonce la grande première du film True Lies au Chinese Theatre.

Mon anglais défaillant m'a tout de même permis de me rendre en autobus à Hollywood le soir même et ce juste à temps. Une vaste clôture de sécurité bordait la rue. Au moment de me rendre en tête de foule, Arnold achevait son tour d'honneur, mais la chance était de mon côté. Comment transmettre le temps d'un regard, d'une poignée de main, de quelques secondes, l'influence qu'il a eue sur moi? Je ne crois pas avoir réussi, néanmoins j'en suis revenu survolté, inspiré et affamé.

Pour moi, Arnold fut l'exemple du rural ayant grandi dans l'Autriche d'après guerre et pour qui l'adversité était la nourriture de l'excellence. Mais l'histoire ne se termine pas là. Nous voici maintenant au Championnat du monde des hommes forts à Columbus, Ohio trente ans plus tard. Arnold fait figure de proue, quelques rides en plus, dans ce festival portant son nom. J'y suis en tant qu'entraîneur et représentant de l'équipe canadienne. Il regarde dans ma direction, ses gardes du corps le suivent, il tend sa main, et empoigne chaleureusement, celle de l'animateur qui se trouvait juste à mes côtés. Nous n'avons pas eu de seconde rencontre.

J'ai réalisé alors qu'au-delà de l'homme, c'est l'image que je me suis faite de lui qui comptait réellement pour moi. Une image construite d'une base solide, mais que j'ai bâtie à même mes propres valeurs.

Comme nous ne connaissons jamais notre pouvoir d'influence et d'inspiration, veillons à véhiculer le reflet de nous-même. Cette image une fois bonifiée par les plus jeunes sera peut-être gage d'une société encore plus forte.



**RÉNOVIATION
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.



ESTIMATION GRATUITE GRANBY et RÉGION
Nous joindre : 450 375-6023
lespetitsboisshefford.com / robinduchesne40@gmail.com
Suivez-nous sur

BESOIN ESSENTIEL

Prévoir au printemps c'est payant!



Voyez clair cet hiver
et **SOYEZ PRÊT** pour
ne pas crever cet été!

PRIX SPÉCIAL
114,95\$
+ tps

Rég. 139,95\$ + tps

Entretien du système de climatisation et de chauffage
Valide du 1er mars au 2 avril 2021



Nos spécialités: Mécanique générale
Alignement de roues 3D • Climatisation
et chauffage • Pneus neufs et usagés

179, rue Principale • WARDEN

450.539.2608

www.garagejeanparent.com





SPÉCIAL ST-VALENTIN



Malgré les règles imposées par l'épidémie de covid, les élèves de l'école secondaire Wilfrid-Léger ont pu offrir des petites douceurs à leurs valentins et valentines. Pour l'occasion, des cupidons déguisés ont distribué des cartes et des muffins aux élèves choyé-e-s par leurs proches.



LA LECTURE CHEZ LES JEUNES

Les élèves de l'école Wilfrid-Léger lisent-ils moins qu'il y a quelques années?

Certains adolescents aiment beaucoup la lecture c'est pourquoi nous avons accès à la bibliothèque de Wilfrid-Léger. Un lieu créé afin d'alimenter la curiosité des jeunes dirigé par Chantal Gauthier, bibliothécaire depuis plusieurs années.

Les bienfaits de la lecture

La lecture est une compétence assez controversée, ce n'est pas toutes les personnes qui l'apprécient vraiment. Cependant, pour ceux qui savent y déceler de la beauté, la lecture peut leur apporter réconfort et tranquillité dans un monde où tout n'est qu'une course contre la montre.

Selon Chantal, : " La lecture permet de s'évader et relaxer, de prendre un temps d'arrêt parce que la vie de tous les jours passe extrêmement vite et que parfois nous n'avons pas de temps pour nous."

"Ça m'apporte la tranquillité. C'est relaxant de lire. Quand je lis, je rentre dans ma bulle et plus rien ne me dérange, ... J'ai l'impression que tous mes problèmes s'effacent..." Confirme Mederic Lauzon Beauregard, un élève de quatrième secondaire.

La bibliothécaire explique aussi qu'il est important de lire sur différents sujets et de découvrir de nouveaux auteurs car la lecture aide à développer notre vocabulaire, l'orthographe et l'imagination. Mederic appuie: «Au primaire dans la passe où je faisais des nuits blanches à lire, tout le monde me disait que mes notes de français avaient augmentées.»

Les méfaits de la lecture

Malgré tout, pour certains, la lecture comporte des bémols. Certaines personnes ne veulent pas passer des heures à regarder des pages noircies d'encre et préfère utiliser ce temps à d'autres fins.

Des difficultés dans cette matière sont éprouvées par quelques élèves et elles les poussent à renoncer. " Lire n'est pas mon talent donc je prends plus de temps que les autres à finir un livre," explique Éliane Roy une élève de l'école Wilfrid-Léger.

Éliane ajoute aussi que pour elle, il est plus facile de lire avec des images car il est plus facile de s'imaginer les personnages, les lieux, etc...

L'élève de quatrième secondaire explique, : "Souvent je remplace la lecture par des films. Par exemple, j'adore Harry Potter mais je n'ai jamais lu les livres. Je suis plutôt tombée en amour avec les films."

La diminution du taux de jeunes lecteurs

" Il y a une petite diminution mais ça dépend des années. Ce que je remarque c'est qu'au 1er cycle du secondaire il y a plus de lecteurs qu'au 2e cycle," affirme Chantal Gauthier.

On peut l'expliquer, cette légère diminution du nombre de lecteur, par le déve-

loppement de la technologie. La technologie est partout autour de nous et elle est tellement plus facile d'accès que le processus de l'emprunt d'un livre à la bibliothèque.

De plus, il nous est maintenant possible d'avoir accès à la lecture sur nos appareils électroniques. Plusieurs applications et sites internet nous en donnent la possibilité.

Laurie Duschesneau,

4e secondaire



Chantal Gauthier, Technicienne en documentation



*Marguerite
Campbell*



Photographe inconnu, possiblement J. A. Légaré

La Carnation...

Récemment un ami m'a parlé de la Carnation, me disant qu'il avait déjà travaillé pour cette entreprise. Tout étonnée de cette révélation, voyant ma surprise, il me dit "non je ne travaillais pas dans l'usine, mais je ramassais le lait des producteurs".

Encore plus étonnée je lui demande d'où venait son lait... Il me répondit de Saint-Hyacinthe. Imaginez-vous.... je ne savais pas que le territoire était aussi grand. J'ai alors entrepris de poursuivre ma recherche.

Chaque camion sillonnait un territoire donné et chargeait les bidons de lait directement des puits d'eau courante de chaque producteur afin d'en protéger toute la fraîcheur en été, et ce, tous les matins. Il va sans dire que cette mesure n'était pas requise pendant l'hiver.

Ces camions transportaient les bidons de lait directement à l'usine, où ils étaient déchargés sur une chaîne de transport qui les conduisait, finalement dans l'usine. Les camionneurs n'étaient pas autorisés à y pénétrer... question d'hygiène.

Le lait, à cette époque, était collecté à l'usine de Waterloo qui en réduisait une partie en lait évaporé, et l'expédiait ensuite à l'usine de Sherbrooke pour y être mis en conserve. Une autre partie était écrémée et expédiée en Ontario alors que la matière grasse était vendue à d'autres fabricants.

Qu'est-ce que du lait évaporé?... C'est du lait cru, concentré, mais non sucré, contrairement, par exemple, au lait Borden qui lui est du lait condensé.

Ici au Québec, la compagnie Carnation opérait son usine de mise en conserve à Sherbrooke. La compagnie achetait le lait d'environ deux mille agriculteurs dans les Cantons de l'Est, d'après les renseignements recueillis sur internet. Il est bon de mentionner qu'à cette époque les fermes étaient très petites. Notre usine de réception, à Waterloo, fut en opération de 1899 jusqu'à sa fermeture le 16 juin 1978.

Il est bon de rappeler que chaque patelin avait aussi une beurrerie ainsi qu'une laiterie. Ici à Waterloo, on avait la laiterie ainsi que la beurrerie Chagnon. Il y avait aussi des producteurs indépendants comme les familles Purday et Martin.

Ce lait venait directement de leur ferme, frais du matin et livrés directement à nos portes. Ces derniers, il va sans dire, ne pasteurisaient pas leur lait. Inutile, il n'avait vraiment pas le temps de se gâter. On ramassait nos pintes de lait près de la porte d'entrée. Elles avaient toutes un bon quatre à six pouces de belle crème qui les couronnait. En hiver, le bouchon, ainsi que la crème montait droit comme une cheminée.

QUI SE RAPPELLE DE

LA CARNATION 1889-1978

Mais revenons à la Carnation.

Cette dernière a été le seul fabricant de lait évaporé au Québec. Quant au lait écrémé, une partie était vendue et envoyée en Ontario à l'usine Carnation d'Alexandra pour être transformée en poudre de lait. La majeure partie était donc expédiée en dehors du Québec.

La Carnation avait été constituée en société en 1899 en vertu de la loi sur les compagnies canadiennes et elle avait son siège social à Toronto.

En 1939, l'usine de Sherbrooke sur la rue Wellington a dû être agrandie pour répondre aux besoins grandissants de la demande.

En 1957, la compagnie a approuvé un plan conjoint concernant la compagnie Carnation et ses fournisseurs de lait. L'administration avait été confiée à une commission des producteurs de lait liés par les plans. Ils n'ont pas réussi à s'entendre sur le prix d'achat que les appelants, c'est-à-dire ceux qui ont fait appel, soit la COOP de Granby, payaient à ses producteurs. Les prix sur les produits exportés de la province étaient invalides puisqu'ils étaient réglementés pour le commerce dans la province uniquement et non pour l'exportation, domaine réservé à la législation canadienne.

Après des recours infructueux à la Cour d'appel et à la Cour Supérieure, l'usine de Waterloo a dû fermer ses portes après un procès intenté par la COOP de Granby. La preuve a montré qu'après le 18 décembre 1958 les prix payés par l'appelant, c'est-à-dire la COOP, étaient d'environ 10 à 25 cents par cent livres plus élevés que ceux payés par la Carnation, soit la compagnie ontarienne. La COOP de Granby en tant que coopérative n'était pas assujettie aux dispositions de la loi sur la *Commercialisation Agricole du Québec*.

Cette loi a été abrogée depuis ce temps et remplacée par une nouvelle loi sur la commercialisation soit le nommé "*Commerce interprovincial ou d'Exploitation*" d'après le jugement de la Cour Suprême du Canada.

Depuis 2019, le lait Carnation est fabriqué par la compagnie Smucker's Foods of Canada.



Photo et renseignements: Google...

C'est ainsi qu'un des fleurons de Waterloo a disparu du paysage...ne laissant que le nom de rue qui y menait... et même ce dernier s'est aussi ... évaporé... Ce nom avait été ajouté par la ville sur la rue Lewis, seulement après sa fermeture, en souvenir puisque, en fait, ce n'était que l'entrée privée de l'usine. Dommage quand même... pour les anciens travailleurs et leurs descendants.



CLINIQUES D'IMPÔT GRATUITES NOUVELLE FORMULE !



Le Centre d'action bénévole aux 4 vents offre un service de cliniques d'impôt gratuites. Voici la nouvelle façon de procéder :

- Présentez-vous au Centre, situé au 107, Lewis Ouest à Waterloo, **tous les lundis et mardis de 9 h à 16 h du 1^{er} mars jusqu'au 20 avril.**
- Déposer vos documents nécessaires à la production de vos déclarations de revenus dans une enveloppe.
- Vous devez **obligatoirement** inscrire sur l'enveloppe votre numéro de téléphone ou celui d'un-e ami-e.
- Mettre votre enveloppe dans la boîte prévue à cet effet (porte avant du Centre).

- Le lundi suivant, être à la maison en après-midi. Un-e bénévole communiquera avec vous pour faire votre inscription.

Revenu maximum*

Personne seule : 20 000 \$

Couple : 30 000 \$ Famille : 25 000 \$

* incluant revenus d'intérêts ne dépassant pas 1 000 \$

Le service s'adresse aux résidents de Waterloo, St-Joachim-de-Shefford, Warden et Shefford

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



Avec la participation financière de :



TROUVEZ UN EMPLOI
RAPIDEMENT!
FIND A JOB QUICKLY!



450 539-2300

oboulo.ca

waterloo@oboulo.ca

www.facebook.com/emploisoboulo

COMMANDEZ VOTRE

ENSEMBLE DE CHASSE AUX OEUFS

À LA VILLE DE WATERLOO

Obtenez gratuitement, un panier, des œufs à remplir, des chocolats et quelques surprises de plus!

Réservé aux résidents de Waterloo et aux enfants de 1 à 12 ans.





Les
tandemeries



Lyne Ouellet

COMMENT CHOISIR SON VÉLO DE ROUTE

Qu'est-ce qu'un vélo de route?

C'est ce que nous appelions autrefois le 10 vitesses avec le guidon courbé vers le bas. C'est une catégorie très populaire avec beaucoup de modèles.

Pourquoi choisir un vélo de route?

On choisit le vélo de route pour son efficacité, sa géométrie plus sportive, sa légèreté et ses composantes performantes. Il est donc plus facile de parcourir les grandes distances.

Est-ce le bon vélo pour moi?

N'importe qui peut rouler sur un vélo de route, il faut simplement choisir le bon profil de vélo selon l'utilisation que vous voulez en faire. Le vélo de route permet d'augmenter vos distances, vos heures passées en selle et vos performances personnelles.

Les 7 catégories de vélos de route

1. Endurance:

Un confort supérieur et une performance relevée. C'est le vélo parfait des longues sorties, cyclosportives et des sorties récréatives.

Pour qui ? Si le confort est important pour vous et que vous ne recherchez pas la performance pure, mais plutôt le plaisir de rouler longtemps.

2. Performance:

Un vélo de course à sa plus simple expression. Son cadre plus rigide s'adresse au cycliste qui recherche la performance avant tout. Grâce à son guidon bas, vous pourrez rouler dans une position aérodynamique plus adaptée à la vitesse et qui excelle dans les côtes.



Pour qui ? Si vous aimez vous dépasser avec un vélo réactif, vif et léger.

3. Triathlon:

Comme son nom l'indique il s'agit d'un vélo spécialement dédié à la pratique du triathlon.

Pour qui ? Un contre-la-montreur, un triathloneur, un cycliste qui s'initie au triathlon.

4. Aéro:

Avec une performance aérodynamique maximale, c'est un vélo de course racé qui favorise la vitesse pure.

Pour qui ? Si la performance et vitesse sont vos priorités. Si vous cherchez à vous dépasser à chaque sortie. Si vous aimez la compétition et êtes maniaque de vitesse, ce type de vélo est pour vous.

5. Gravel:

Il offre une polyvalence inégalée et jouit d'une popularité croissante. Le Gravel bike est équipé de pneus plus larges vous permettant de rouler sur tous les types de chemins. Il offre un excellent confort, il est robuste et polyvalent.



Pour qui ?

Pour ceux qui vont au travail à vélo, ou ceux qui roulent sur des chemins non pavés. Il est parfait pour l'aventure hors des sentiers battus, et pour le cyclo-tourisme.

6. Cyclo-cross:

Il est souvent confondu avec le Gravel bike. Le vélo de Cyclo-cross est en réalité un vélo de course destiné à une discipline bien précise.

Pour qui ?

Si vous êtes un coureur de cyclo-cross, ou si vous cherchez un vélo de route plus robuste possédant une géométrie agressive.

7. Cyclo-tourisme:

Voici un vélo spécifiquement conçu pour les cyclistes souhaitant partir en voyage à vélo pour un week-end ou plus. Adapté au transport de bagages, le vélo de cyclotourisme est très stable et ses rapports de vitesse sont adaptés au terrain varié.



Pour qui ? Si tu désires voyager à vélo, il est parfait.

* prenez note que plusieurs catégories sont maintenant offertes avec l'assistance électrique.



Photographe: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,

autrice et herboriste-thérapeute accréditée

Revenue de ma ballade quotidienne, écourtée à cause des grands froids de février, une luminosité des jours prolongés, certains chants d'oiseaux revenus du sud et de nouveaux promeneurs, nous réjouit le cœur et nous fait espérer le meilleur à revenir.

Ne connaissant pas les chiffres exacts des victimes de la pandémie en Haute-Yamaska, je présume et crois que nous avons été sages et prudents, donc relativement épargnés par ce fléau asiatique autrefois appelé le péril jaune, évoquant aussi la menace communiste...

Non, je ne vous parlerai pas du méchant virus comme l'appelle mon adorable petit-fils, dubitatif comme tant de jeunes enfants devant nos masques et l'absence des grands-parents, sauf sur un écran.



Je vous raconterai plutôt la luminosité crémeuse de la neige sur les grands pins de la piste cyclable entre Waterloo et Warden, le frémissement des phragmites dans le vent sur le sentier

LUEURS D'ESPOIR À L'HORIZON

vers Stukely et les danses amoureuses des canards sur le lac, où pour une rare fois les mâles sont les plus jolis.

Ou encore, j'évoquerai la magnificence des jeux d'ombres et de lumière des grandes pruches au crépuscule du parc Jean-Paul Forand de Shefford, que je connais bien pour y avoir fait deux inventaires botaniques, espérant que les promeneurs si nombreux se cantonnent aux sentiers pour les épargner.

Je choisis de rester encore ici, pour la tranquillité de notre petite ville, pour la confiance en mes concitoyens, aimables quand on peut les approcher, pour la foi en la réouverture de notre bibliothèque, la Maison de la culture, des églises et du sous-sol d'église, honnêtement aussi retenue par l'impossibilité de visiter amis et famille de ma patrie d'origine et qui commencent à me manquer sérieusement....

Pour toutes ces raisons, je vais m'attarder une année de plus à Waterloo dans mon modeste logement d'un ancien couvent, et même si la spiritualité m'intéresse, je ne suis pas très catholique et ne deviendrai jamais une nonne, mais plutôt une heureuse retraitée, écrivaine à plein temps!



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

4, 5, 6 et 7 mars 2021
1, 2, 3 et 4 avril 2021
29, 30 avril, 1 et 2 mai 2021

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

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



Mon équipe peut vous accompagner dans vos dossiers avec :

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

ISABELLE CHAREST
DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI

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

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



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

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

Le coeur qui aime et les mains qui donnent

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

POSTES DISPONIBLES

POUR LE CLUB DE GOLF WATERLOO ET POUR LE CLUB DE GOLF GRANBY ST-PAUL

EMPLOYÉS PASSIONNÉS RECHERCHÉS!

Temps plein ou temps partiel, intérieur ou extérieur...

Il y en a certainement un pour toi.

- Préposé aux voitures de golf •
- Préposé à l'entretien du terrain •
- Préposé au service à la clientèle •

Pour déposer ta candidature communiquer au
450 539-1055 ou info@golfwaterloo.ca.



- Golf Waterloo
- Golf Granby St-Paul