

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

L'AUTOMNE EST À NOS PORTES !

Crédit photo : Neil Chartier



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

*certaines conditions s'appliquent.

ÉQUIPE
CLOUTIER

450 204-6465

**NOUS VENDONS
VOTRE MAISON**

Agence Immobilière

SÉBASTIEN CLOUTIER
Courtier immobilier Résidentiel
Sébastien Cloutier Courtier immobilier Inc

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**

Ouf que la rentrée 2021 fut riche en mouvement, en débat et en tumulte! Alors que les arbres et les montagnes s'enflammaient de toutes leurs couleurs, la place publique revêtait elle aussi des tons d'orangé et de rouge. Heureusement, la connexion à nos jardins (le temps des récoltes), les longues marches dans les bois (la saison du randonneur) et les retrouvailles entre amis (que ça fait du bien), ont insufflé amour et douceur.

Un autre phénomène s'est également matérialisé au cours de cette période. Les projecteurs se sont tournés vers la génération des adultes en devenir. Est-ce la rentrée scolaire, la dominance de cette tranche d'âge dans les médias sociaux ou l'omniprésence des télérealités à l'écran? *Peu t'importe!* Ce qui est intéressant, c'est d'assister à l'émergence, l'affirmation et l'épanouissement de ceux qui construisent pierre par pierre la société de demain.

Narcissiques? Égocentriques? Gâtés pourris? Nombrolistes? Impatients? Instables? Inconstants? Des qualificatifs qui sont couramment nommés par les générations suivantes. Un discours qui

s'avère, à mes yeux de fin trentenaire, inutilement réducteur et fataliste.

Nous avons la chance à l'Espace Boho de réunir des gens de tous âges. Les grands-parents qui font un arrêt gâterie avec leurs petits-enfants. Les papas qui agrippent une galette et un café au passage alors que dans la section vrac, ils font quelques remplissages. Les ados qui chinent sur l'heure du midi. Les mamans qui s'accordent une petite heure de tranquillité. Tout ce beau monde cohabite et échange dans l'écoute, l'ouverture et souvent la surprise.

Bien sûr, les Adultes Expérimentés s'expriment avec ferveur sur des tonnes de sujets, partageant tantôt des opinions et d'autres fois des quasi-directives. Comme je me le répète souvent en tête : l'expérience est bonne à partager mais perd de son sens si personne n'est ouvert à la recevoir et à la mettre en pratique. La pérennité, c'est un concept qui existe lorsqu'il y a succession.

Dans cette lignée de pensée, il serait judicieux de laisser tomber les clichés et les segments peu flatteurs de télérealité pour sincèrement s'intéresser aux nouvelles générations. Ils sont vivants. Vibrants. Émouvants. Innovateurs. Créatifs. Inspirants.

Chaque jour à leurs côtés, on apprend. On apprend que la planète n'est pas ronde ou plate : elle est multidimensionnelle. On apprend que ce n'est pas parce que l'on a fait les choses de la même manière pendant 20 ans que c'est LA seule option. On apprend que oui, les *selfies* c'est devenu un mode de vie... mais que ça fait aussi voyager, prendre conscience de nouvelles façons de faire et explorer d'autres horizons. On apprend que les filtres, ce n'est pas la réalité mais que tout comme un roman ou un film à l'eau de rose, ça fait rêver. On apprend d'ailleurs que de rêver, c'est permis, c'est beau et ça peut même mener à du concret.

Il suffit de remettre les choses en perspectives pour réaliser que l'humain est humain depuis la nuit des temps. Lorsque le père *donnait* la main de sa fille à un autre homme, à l'époque, n'était-ce pas une forme de filtre? « La p'tite est ben ben vaillante. Très en chair dessous ses 4 jupons pis fertile comme ça s'peut pas! », disait le forgeron à l'apothicaire. À chaque temps son mensonge blanc :)

La beauté des adultes en devenir, à mon avis, se situe dans leur polyvalence, leur ouverture et leur curiosité. Ils sont hyper outillés pour explorer, j'en conviens. Ils sont ultra choyés par leur famille et entourés, je suis d'accord. Mais

ils vont au-delà du carré, des limites et des conventions. Ils cogitent, ils esquissent, ils improvisent, ils explorent, ils partagent et ils s'expriment. Avec un vocabulaire décapant et une confiance détonante.

Ils sont artistes de cirque, créateurs d'applications, super infirmières, chefs tatoués, architectes durables... ils sont notre avenir. Accordons-leur de l'intérêt, de l'écoute et de l'amour. Appuyé et porté par notre sagesse, ça ne peut que créer un monde meilleur.

LE JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

reçoit une
subvention du
ministère de la
Culture et des
communications

Québec

**Pare-Brise
Mobile
Waterloo Inc.**

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

SPÉCIALITÉS :

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

Réclamation d'assurance

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

**8, NORRIS
WATERLOO (Québec) J0E 2N0**

DÉBOSELAGE ET PEINTURE MICHEL MAROIS, Propriétaire

ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.

DEPUIS 1976

Spécialité : Peinture vernis

ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

**74, CHEMIN FOSTER
SHEFFORD, Qc**

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

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

**Nicole
Brunelle**

**Représentante
des ventes**

Journal Panorama
Tél. : 450 539-2183 ou
Tél. : 450 539-2475
jackimow@live.com

**LA DATE DE TOMBÉE
POUR LA PUBLICITÉ EST
LE 10 DE CHAQUE MOIS**

Associez-vous à votre PANORAMA !

Afin de poursuivre sa mission emballante de « faire » une information différente, instructive et porteuse de changement social, PANORAMA a besoin de solidarité. Votre adhésion à titre de membre traduira votre soutien à notre mission et aux objectifs que l'équipe de bénévoles poursuit avec la plus grande conviction.

Je deviens membre du journal communautaire PANORAMA
5 \$ (cotisation annuelle)

Nom :

Adresse :

Tél. : Courriel :

Journal Panorama, 650 de la Cour, Waterloo, Qc J0E 2N0

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

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

Développement et coordination
Denise Lauzière

Collaboration
Marguerite Campbell, Marise Campbell, Virginie Fortin, Renée Fournier, Francine Langlois, Yan-nik Morin, Valérie Martineau, Valérie Morissette, Anny Schneider, Marie-Hélène Tellier, 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
6 500 exemplaires distribués par la poste 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) J0E 2N0
Téléphone : 450 539-2475
Courriel : panorama@journalpanorama.com

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105

**CLIQUER AIMER
SUR LA PAGE**



Dans le respect de l'être cher et de l'environnement



Le Sieur : La fin d'un service vers un nouveau

C'est le 1^{er} octobre dernier que le Complexe funéraire Le Sieur a fermé définitivement les portes de sa Résidence funéraire située au 5140 rue Foster, Waterloo, ouvert depuis 2011.

Après plus de 100 ans de loyaux services aux familles endeuillées, l'entreprise familiale est en mode de restructuration. En partenariat avec l'église St-Bernardin de Waterloo située au 5005 rue Foster, sous la direction du Complexe funéraire Le Sieur, les familles endeuillées pourront utiliser les locaux de l'église pour les expositions de cercueils ou d'urnes, les services funéraires ainsi que les salles de réception.

« Nous avons décidé de fermer notre résidence de Waterloo afin de mieux recentrer nos principales ressources à la maison mère de Granby, où tout est plus convivial sous un même toit. Toutefois, nous voulons poursuivre nos services aux familles via l'église St-Bernardin, » affirme M. Le Sieur. Pour sa part, La Fabrique de St-Bernardin voit d'un bon œil ce nouveau partenariat : « La mission de l'Église est d'accompagner les gens dans des étapes de leurs vies : le baptême, le mariage et les funérailles, dans la maison de Dieu. Si cela peut aider les familles à mieux vivre leur deuil et bien pourquoi pas ? » De plus, les familles pourront avoir une grosse économie sur les frais funéraires.

Pour souligner son 100^e anniversaire, la famille Le Sieur veut devenir de plus en plus écoresponsable dans toutes les dimensions de son entreprise, c'est-à-dire innover une fois de plus dans les principes de respect à long terme de l'environnement physique, social et économique. M. Le Sieur enrichit en précisant que « le développement durable que mon père m'a légué se poursuivra dans une vision à long terme de nos ressources humaines, financières et matérielles, les transports, l'alimentation, la gestion des matières résiduelles, l'énergie utilisée ainsi que la santé et la sécurité du personnel. »

À propos du Complexe funéraire Le Sieur

Situé au 60, boul. Pie IX, Granby depuis 1987, M. Le Sieur offre: L'Aquamation et l'incinération; Dans un décor sobre et raffiné, exposition en salon du cercueil ou de l'urne; Funérailles en chapelle / salle commémorative pour 175 personnes avec webdiffusion gratuit; Salle de réception pour 120 personnes; Columbarium ouvert 365 jours par année; Préarrangements funéraires, assurances-décès et dépôts de volontés sont tous quelques exemples des services offerts parmi plusieurs autres.

Pour toutes questions ou soumissions vous pouvez nous rejoindre au **450 777-1414** ou par courriel à **info@lesieur.ca**





CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

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

450 539-4999



BARBIER

José Lito

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

—Texte ou appelle—

450 204-5612

7, Place du Lac, Granby

Avec rendez-vous

Mardi - Mercredi : 9 h à 17 h

Jeudi : 12 h à 18 h

Vendredi : 9 h à 18 h

Samedi : 9 h à 15 h

Certificats
cadeaux
disponibles



Pharmacie Rodolphe Ferrier et Stéphane Fiset

Pharmaciens-propriétaires

membre affilié à
Proxim



Rodolphe Ferrier

Stéphane Fiset

Nouvelles heures d'ouverture

Lundi au vendredi 8 h 30 à 20 h

Samedi et dimanche 9 h à 16 h

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



SERVICES COMPTABLES
RICHARD NAREAU

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 REER
- 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



Chaque année, nous devons relever le défi de vous faire une activité de célébration du 1^{er} octobre, Journée internationale des aînés, qui sera à la hauteur du respect et de l'admiration qu'on leur porte. Depuis 2020, notre créativité est mise à l'épreuve, je vous en passe un papier !!! Les sujets ne manquent pas, mais les possibilités de réaliser les activités en temps de

pandémie sont limitées.

Le comité issu de la Table de concertation des aînés de la Haute Yamaska, vous avait concocté un concours en collaboration avec la Télévision communautaire de Waterloo (TVCW) et votre journal hebdomadaire, le Panorama. Un tournage particulièrement intéressant (je suis partisane, on y parle du Centre !!!) parlant de la collection de Paul Sicard à Warden, de Ginette Williams, grande bénévole impliquée de la région, Yves Bélanger auteur d'un bel ouvrage pour soutenir les aidants naturels qui vivent des défis avec leurs aînés, et Claire Lapointe, directrice du développement-volet habitation pour aînés, qui nous parle de la difficulté de trouver des logements abordables pour les aînés de la classe moyenne et des solutions que l'organisme propose. Le 30 septembre dernier, commençait la diffusion de l'émission « Reflets » avec son spécial aînés. La population était invitée par le Panorama à remplir un bulletin de participation avec des réponses trouvées durant l'émission. Le tirage a eu lieu à 15 h le 14 octobre, dans les locaux du CAB, comme annoncé dans le Panorama du mois de septembre.

Alors roulement de tambour... dévoilons la gagnante : Bravo à Madame Diane Rondeau qui est venue porter son bulletin de participation en personne au Centre d'action bénévole aux 4 vents. Elle est venue prendre son prix le 15 octobre 2021.

L'année 2021 sera bientôt derrière nous, et nous commençons déjà à réfléchir à la manière de célébrer nos aînés en 2022. Et je vous laisse avec le slogan de l'année 2021 de la Journée internationale des aînés, « Les aînés, toujours présents! ». Merci à nos seniors pour leur présence et leur savoir! On vous aime !!!

Carolyn Huot

450 539-2395

Pour le centre d'action bénévole aux 4 vents

Ainsi que le comité régional de la Table des aînés de la Haute-Yamaska.



Diane Rondeau, la gagnante



Disponible,
Honnête
Professionnel

Available
Honest
Professional

ROBERT OSSINGTON

Courtier Immobilier Résidentiel

Tél: 450-775-0774

www.suttonquebec.com

Vous voulez vendre ou acheter une propriété? Je suis votre courtier immobilier résidentiel!

Contactez-moi sans délai!

Analyses comparatives gratuites.

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

Groupe Sutton - Immobilier Estrie
Agence Immobilière



UNE VISION ET DES PROJETS POUR L'AVENIR DE SHEFFORD

par : **Elsa Carlier, chargée de projet**

Le conseil municipal de la Municipalité du Canton de Shefford a adopté, le 5 octobre dernier un nouveau plan stratégique afin de guider les actions de la municipalité pour les dix prochaines années.

Fruit d'une démarche collective ayant mis à contribution citoyens, employés, élus et partenaires du milieu, le résultat de cette planification stratégique offre un énoncé actualisé de la mission et des valeurs de la municipalité ainsi qu'une vision d'avenir.

Pour que les citoyennes et les citoyens s'épanouissent ensemble en synergie avec la nature

La vision d'avenir, bâtie en fonction de l'expression des citoyens et citoyennes et en cohérence avec le portrait actuel de la municipalité, est la suivante :

“En 2031, les citoyennes et les citoyens sont fiers et heureux de vivre à Shefford parce que :

- La protection et la valorisation du patrimoine naturel sont au cœur des préoccupations municipales et du mode de vie.
- La participation citoyenne active et multigénérationnelle est génératrice de projets rassembleurs et de solidarité sociale.
- La vie artistique et culturelle foisonnante reflète l'identité d'une municipalité rurale, dynamique, en synergie avec la nature.
- Les conditions sont favorables pour toutes et tous d'avoir un mode de vie sain et actif, notamment par l'offre d'activités de plein air accessibles et sécuritaires ainsi que par l'offre d'aliments locaux.”

Afin de parvenir à réaliser cette vision, un plan stratégique se déploie en 4 grandes orientations :

- 1- Protéger et valoriser notre patrimoine naturel et notre milieu de vie.
- 2- Dynamiser notre vie communautaire et favoriser le bien-être de toutes et tous.
- 3- Entretenir les liens avec les citoyens et développer la participation citoyenne.
- 4- Être une administration municipale durable, proactive et optimale.

À chacune de ces orientations est reliée une pléiade d'objectifs et de projets. Au cours des dix prochaines années, citoyens, élus et employés seront appelés à suivre la réalisation des actions et à contribuer à la mise à jour du plan stratégique.

Pour consulter le document présentant le plan stratégique complet, rendez vous sur le site Internet cantonshefford.qc.ca, dans la rubrique Affaires municipales.



COMPTE DE TAXES

La Municipalité rappelle aux citoyens que la date d'échéance pour le cinquième paiement des taxes municipales 2021 est fixée au 17 novembre 2021.

Tout versement échu, à partir de la date de son échéance, porte intérêt au taux de 6 % pour l'année 2021.



VOTRE NUMÉRO D'IMMEUBLE EST-IL LISIBLE ET VISIBLE?

À l'approche de la période hivernale, votre numéro d'immeuble (de résidence) est-il lisible et visible? Il est important qu'il le soit si jamais les services d'urgence ont besoin de se rendre à votre domicile.

Dans le but d'assurer la sécurité de ses citoyens et de faciliter le repérage des propriétés, notamment par les services d'urgence et d'utilités publiques, chaque immeuble situé sur le territoire de la Municipalité du Canton de Shefford doit être doté d'une plaque d'identification indiquant le numéro de l'immeuble.

Pour connaître la réglementation concernant l'affichage du numéro d'immeuble, vous êtes invité à communiquer avec le Service de l'urbanisme et de l'environnement par téléphone au 450 539-2258, poste 223 ou par courriel à l'adresse suivante : urbanisme@cantonshefford.qc.ca



La magie de Noël s'empare de Shefford!



Passez au parc de la Mairie avec vos enfants pour recevoir un cadeau! Profitez-en pour prendre des photos sous la glorieuse décorée et jouez dehors en famille!

Des activités vous seront proposées et des breuvages chauds seront servis, **le samedi 18 décembre de 10 h à 16 h.**



Inscription à l'adresse courriel suivante loisirs@cantonshefford.qc.ca ou en communiquant au 450 539-2258, poste 239.

Ateliers

Héros en 30 minutes!

Cette formation comprend des présentations théoriques et des activités pratiques. Vous apprendrez à reconnaître les signes d'une obstruction complète des voies respiratoires et ceux d'un arrêt cardiorespiratoire.

L'activité a lieu **le dimanche 14 novembre, à la salle du conseil**. Il y aura deux groupes (9 h et 9 h 45). Coût: 12\$ par personne. Le passeport vaccinal sera requis.

Marketing en ligne

Survol des techniques de référencement organique (SEO) – Obtenir des liens, rédiger des contenus optimisés, ouvrir un Google Mon Entreprise et apparaître dans les résultats locaux Utiliser les réseaux sociaux et autres plateformes de recherche (Pinterest, LinkedIn, YouTube) – Ce qu'il faut savoir pour ne pas gaspiller son énergie et quand vaut-il mieux payer quelques dollars pour de la publicité. Et bien plus!

Une conférence sur Zoom avec Maïté Indacochéa, **le samedi 27 novembre de 12 h à 16 h**. Coût: 30\$ par participant.



**Marise
Campbell**

LA RÉFLEXION AUX TEMPS DES RÉCOLTES

Je désirais débiter cette chronique sur le fait de reconnaître quel superbe été nous avons eu. L'automne ayant débuté officiellement le 22 septembre, j'ai l'impression que le chevauchement entre les saisons s'effectue davantage en dent de scie et cela ne limite aucunement de profiter des longues périodes de redoux. Du plus loin que je me rappelle, j'avais toujours eu l'impression que la période de transition des arbres en partant du vert aux multiples coloris, se déroulait dans un espace de temps relativement court et que cette année, j'ai le temps de savourer la transition, car elle se déroule sur plusieurs semaines au lieu d'environ deux. J'ai aussi réalisé qu'on pouvait assister à ce spectacle dans une bonne partie du Québec, surtout dans les régions de végétation où la forêt est composée de feuillus et mixte. Ça coïncide aussi avec les régions les plus habitées de notre province, alors cela plus de québécoises et québécois pour le savourer!

Ceci étant dit, COVID ou pas, l'été et ses activités étaient au rendez-vous et je trouve que c'est une bonne chose qu'on en vienne à reprendre une vie de plus en plus « normale » dans un contexte planétaire de pandémie. En discutant avec des proches et amis, je réalisais que cette pandémie avait pu davantage exposer les « possibilités d'amélioration » qu'on pourrait apporter à notre système de santé afin de le rendre plus efficace, efficient et surtout de permettre de reconnaître la valeur réelle apportée par l'ensemble des corps de métiers et de professions de ce domaine. J'ai hâte de voir comment le gouvernement sera créatif pour résoudre les problèmes et apporter des changements concrets dans ce domaine. Pourquoi pas devenir une référence internationale en la matière en s'inspirant sur ce que les autres pays font de mieux ?! N'ayant pas d'enfant, du moins pour le moment, je n'étais pas « sensibilisée » à la réalité des garderies et c'est à travers le processus électoral fédéral que j'ai découvert comment la nation québécoise avait innové dans ce domaine (prix, qualité des services, accessibilité), alors pourquoi pas dans le domaine médical aussi ! J'aimerais préciser qu'il y a aussi des possibilités d'amélioration dans le domaine de la garderie, car c'est ça qui est intéressant dans l'évolution, pas le temps de s'asseoir trop longtemps pour savourer le cheminement parcouru, il faut continuer à créer et construire pour toujours améliorer le processus...

Avec l'automne arrivé, j'ai réalisé que j'avais eu le désir de prolonger les grands projets, surtout ceux de création extérieure et qu'en fait, avec la durée du jour qui raccourcissait, une phase de complétion des projets ou de planification pour reprendre l'an prochain prenait place. J'ai dû m'ouvrir et accepter que nous ayons quatre saisons ici et que chacune d'elles nous permet de réaliser des moments clés dans nos projets. Cela m'a fait réfléchir sur la gestion de projet et prendre conscience qu'il y avait un rythme juste, si je peux me permettre, pour que les projets avancent d'une façon fluide et que le résultat atteigne et même dépasse les attentes initiales. Je préfère nettement prendre le temps de bien faire chaque étape que d'y revenir plus tard sans parler qu'avec les bons outils, tout s'exécute plus rapidement, facilement et fluidement!

Pour revenir à la nature des projets et leur avancement, je me sens à entrer dans une phase de « récolte » pour faire un clin d'œil aux récoltes physiques des terres et que c'est une période de célébration, car on peut voir tous les projets aménagés physiquement. Je suis consciente que pas tous les projets sont dits apparents physiquement mais ici, je traite de ceux que l'on peut voir, toucher même. Je crois que davantage de québécois ont travaillé physiquement sur des projets extérieurs, car nous avons une liberté différente de celle de voyager.

Pour conclure, je vous invite à prendre un temps pour vous déposer et faire le tour de vos réalisations ou projets accomplis cet été. De prendre le temps de célébrer ces constructions ou améliorations, qu'elles soient composées de verdure, d'arbres, de plantes décoratives ou qui se mangent (fines herbes et herbes médicinales), des légumes, de fruits, de bois, de pierre, de verre, de métaux ou de tissus comme les agriculteurs le font avec la fête des récoltes. Marquer le temps avec une célébration pour préparer la prochaine saison. Voyons voir la créativité libérée pour créer cette célébration.

Sur ce, joyeuse fête des récoltes!



**Me Tania Poirier,
Notaire**

POURQUOI ET À QUEL MOMENT FAIRE UN TESTAMENT?

Vous serez peut-être étonné d'apprendre que plus de 50% des Québécois n'ont pas de testament. Même si personne n'échappe à la mort, ceux qui n'ont pas de testament évoquent différentes raisons pour se justifier, entre autres en disant qu'ils sont trop jeunes pour y penser ou encore qu'ils trouvent que c'est trop morbide de parler de sa mort. Certains prétendent qu'ils n'ont pas assez d'argent et de biens pour que ça vaille la peine d'avoir un testament, ou encore qu'au sein de leur famille, tout le monde s'entend bien et qu'ils ont fait savoir leurs volontés verbalement, donc ça ne créera pas de conflit s'ils n'ont pas de testament.

Par contre, les avantages de faire un testament sont nombreux.

Il demeure que c'est la meilleure façon de faire connaître vos volontés suite à votre décès et de s'assurer qu'elles seront respectées. Vous pouvez décider à l'avance de vos héritiers et de la façon dont vous voulez que la distribution de vos biens soit faite. Vous avez également la possibilité de choisir une personne de confiance qui sera en charge de l'administration de votre succession (votre liquidateur) et décider si elle aura droit à un salaire pour le faire. Dans le cas où vous avez des enfants mineurs, vous pouvez en profiter pour leur nommer un tuteur.

Un des objectifs du testament est d'éviter, autant que possible, les conflits et les complications suite à votre décès. Même si vous avez peu d'actifs, ça ne signifie pas nécessairement qu'il n'y aura pas de problème. Peu importe le montant que vous possédez, il peut y avoir une mésentente au sein des héritiers. Ça peut être notamment relié à la façon de partager vos biens. Par exemple, si vous aviez promis à l'un de vos proches, que suite à votre décès, il aurait droit à votre bague, mais qu'il n'y a aucun écrit, les autres héritiers pourraient s'y opposer. De plus, en l'absence de testament, ce sont les héritiers légaux qui doivent choisir le liquidateur, à la majorité. S'ils ne s'entendent pas sur le choix de cette personne, ils devront aller devant les tribunaux, ce qui alourdira le processus et engendra des frais supplémentaires.

Dans le cas où aucun conflit n'est présent et que toutes les personnes impliquées s'entendent bien, il n'en demeure pas moins qu'elles auront des étapes supplémentaires à faire si vous n'avez pas de testament. Entre autres, elles auront à établir qui sont vos héritiers selon la loi au moyen d'une déclaration d'hérédité et à désigner votre liquidateur dans un acte de nomination de liquidateur. Ça peut devenir un casse-tête pour vos proches. Le désir de simplifier la vie de votre entourage suite à votre décès est une autre excellente raison de faire votre testament.

Un testament peut être signé par toute personne qui a atteint l'âge de 18 ans. Il n'y a pas d'âge maximum pour faire votre testament, la seule condition c'est que vous soyez encore apte à comprendre ce que vous signez. Dans un monde idéal, les gens feraient leur testament dès qu'ils deviennent majeurs. Il y a des situations qui sont plus délicates que d'autres et dans lesquelles un testament est d'autant plus important. Entre autres, si vous avez des enfants mineurs ou avec des besoins particuliers, ou si vous êtes séparé, mais toujours marié à votre ex-conjoint. C'est aussi le cas si vous avez un conjoint de fait, donc que vous n'êtes pas marié, puisque votre conjoint de fait n'héritera jamais si vous n'avez pas de testament, et ce peu importe depuis quand vous habitez ensemble.

Pour terminer, il est également important de réviser votre testament régulièrement, idéalement à chaque grand changement de votre vie, comme un mariage, une naissance ou une séparation, pour s'assurer que votre testament reflète toujours vos volontés et vos besoins.

J'espère que cet article vous aura été utile. Envoyez-nous vos questions et commentaires au podcast@llpnotaires.com qui sait? Elles feront peut-être l'objet de notre prochain article.



LAVALÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

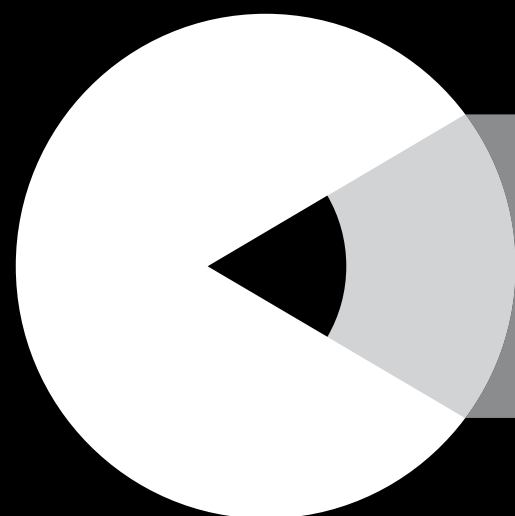
Téléphone: 450 539-4228 • info@llpnotaires.com





Parce que les services municipaux
sont au cœur de notre quotidien.

**Les dimanches 31 octobre
et 7 novembre, de 9 h 30
à 20 h, allons voter!**



Élections municipales 2021



Pour voter, vous devez :

- Être inscrite ou inscrit sur la liste électorale ;
- Avoir 18 ans ou plus le jour de l'élection ;
- Avoir obtenu la citoyenneté canadienne au plus tard le 1^{er} septembre 2021 ;
- Ne pas être sous curatelle ni avoir perdu vos droits électoraux ;

Remplir l'un des deux groupes de conditions suivants au 1^{er} septembre 2021 :

- Si votre domicile est situé dans la municipalité, vous devez habiter au Québec depuis au moins six mois ;
- Si votre domicile n'est pas situé dans la municipalité, vous devez être propriétaire d'un immeuble (chalet, immeuble à logements, etc.) ou occuper un établissement d'entreprise situé sur le territoire de la municipalité depuis au moins 12 mois et avoir transmis à la municipalité une demande d'inscription à la liste électorale ou une procuration, par écrit, dans les délais prévus.



Où voter ?

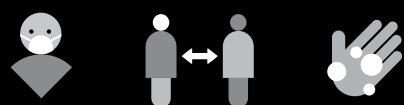
Portez une attention particulière aux communications émises par votre municipalité ; elle vous informera de l'endroit où vous devez vous rendre pour voter. N'hésitez pas à communiquer avec votre présidente ou président d'élection pour connaître tous les détails.



Ce qu'il faut apporter pour aller voter

Au bureau de vote, vous devez établir votre identité en montrant l'un des documents suivants :

- Votre carte d'assurance maladie ;
- Votre permis de conduire ;
- Votre passeport canadien ;
- Votre certificat de statut d'Indien ;
- Votre carte d'identité des Forces canadiennes.



1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)
info@electionsquebec.qc.ca
www.electionsmunicipales.quebec





TON PLAN SHOPPING RUE FOSTER

Pour découvrir des produits d'ici uniques

Pour participer à la dynamisation de notre milieu

Pour soutenir notre économie locale

Pour assurer la pérennité des entreprises de chez nous

Pour réduire ton empreinte écologique

WATERLOO
ensemble.



#WaterlooEnsemble



Même vacciné, faites-vous dépister.



Si vous avez été en contact avec un cas de COVID-19

**ou si vous avez des symptômes s'apparentant
à ceux de la COVID-19, tels que :**



Fièvre



Toux



**Perte du goût
ou de l'odorat**

**Respectez les consignes d'isolement
et passez un test de dépistage.**

On continue de se protéger.

[Québec.ca/testCOVID19](https://quebec.ca/testCOVID19)



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

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

Voici les sujets :

03 nov. Les bienfaits du rire

Les transformations constantes et rapides auxquelles nous sommes confrontées sont porteuses d'inquiétudes, par ricochet, nous rendent parfois pessimistes. Ce faisant, il y a des impacts sur nos états d'être au quotidien ce qui se reflète indéniablement sur notre santé. Lors de cet exposé, je vais vous prescrire un « antidépresseur naturel », *LE RIRE*, dont les effets secondaires sont de réduire les tensions à tous égards, améliorer la santé et accroître le niveau d'énergie.

10 nov. L'autonomie affective

Se décontaminer de nos croyances face à ce que nous appelons *L'AMOUR*. Apprendre à penser par soi-même, ne plus se définir par le regard des autres. Réhabiliter l'estime de soi, *ESTIME* qui veut dire mon essence réelle. Reconnaître mes besoins réels, apprendre à me dire. Exprimer mes limites. Qui suis-je affectivement ? Où suis-je ?

17 nov. Se motiver, c'est plus simple qu'on le croit

Pour améliorer son quotidien, s'épanouir, s'accomplir, il faut aller de l'avant et bien souvent, sortir de sa zone de confort. Pour ne pas se laisser tomber, un élément est essentiel, *LA MOTIVATION*. Nous verrons comment l'installer afin qu'elle devienne un soutien complice de vos réalisations.

Réaliser ses rêves. Et pourquoi pas! (Le 17 novembre à 13 h)

Le fait de réaliser ses rêves est une aventure extraordinaire! Une occasion privilégiée de donner plus d'éclat à sa vie, plus de couleurs à ses journées et plus de sens à ses actions. C'est une aventure qui demande de l'attention, toutefois. Elle demande de connaître les ressources et les outils à sa disposition d'une part et de savoir comment les utiliser d'autre part, afin d'obtenir le succès escompté. C'est une aventure possible et fascinante!

Pour toute information supplémentaire ou inscriptions aux activités, veuillez nous contacter au 450.375.4042. Entr'elles est situé au 18, rue Saint-Antoine Nord à Granby.



CERCLE DE FERMIERES WATERLOO

C'est reparti enfin! Nos réunions régulières mensuelles ainsi que nos ateliers du lundi ont repris. (de 13 h à 16 h) Les femmes semblent heureuses de se retrouver. Oui on se retrouve dans le **RESPECT** qui est notre 3^{ème} valeur de quoi nous pouvons toutes être fières.

Faire preuve de **respect** quand nous communiquons entre nous et avec notre communauté. **Respect** de notre environnement, de la nature qui se dénude pour se préparer à l'hibernation, respect des valeurs des autres.

Notre prochaine rencontre aura lieu le 9 novembre à 18 h 45, à la salle 101 du Centre paroissial St-Bernardin, 5005 rue Foster.

Et notre invité, oui, oui, nous avons un invité ce mois-ci ! On l'attendait en mars 2020, puis en avril, pour finalement annuler le tout. C'est avec plaisir que nous le recevrons le 9 novembre : Pierre Brien qui vient nous informer d'un sujet très important : **Comment prévoir l'imprévisible**. Ça vous dit peut-être quelque chose, car avant notre confinement forcé, M. Brien a animé quelques soirées d'information. Mais il fut obligé de tout arrêter en mars 2020. Pierre Brien est ambulancier, pompier volontaire et conseiller municipal. Alors, chères membres, ne manquez pas notre réunion de novembre.

En novembre nous lançons également notre campagne annuelle de vente de fromage St-Benoit. Les coffrets sont en vente à partir de 24\$. La commande doit nous parvenir au plus tard le 9 novembre pour une livraison le 10 décembre.

Pour information : Denise Comeau 450 539-0111 den.com@hotmail.ca



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

GUIGNOLÉE : Il y aura une Guignolée encore cette année malgré la pandémie, mais comme l'année passée, personne ne se présentera à votre domicile. D'ici la fin de novembre, des dons monétaires faits par chèque à l'ordre des Chevaliers de Colomb de Waterloo pourront être expédiés par la poste à: Chevaliers de Colomb de Waterloo, c.p. 2134, Waterloo (Québec) J0E 2N0. Aussi un don en argent pourra être remis à un Chevalier, lequel se chargera de le remettre au secrétaire financier. Sur demande, un reçu à fin fiscale pour tout don supérieur à 20 \$ sera remis. Au lieu de denrées, seuls des bons d'achat seront donnés aux bénéficiaires qui se seront inscrits au préalable. Ces bons seront échangeables au Marché Métro Lussier.

INSCRIPTION POUR LES BONS D'ACHAT : Toute personne voulant bénéficier d'un bon d'achat suite à cette Guignolée devra d'abord s'inscrire en se présentant personnellement au sous-sol de l'église St-Bernardin le vendredi 19 novembre ou vendredi 26 novembre ou vendredi 3 décembre, entre 9 h et 12 h ou entre 13 h et 16 h. Elle devra apporter avec elle son bail, compte d'électricité et de téléphone, Bell et/ou Videotron. Les bons seront remis le 18 décembre. Le port du masque et la distanciation sociale seront obligatoires.

CAMPAGNE DES OEUVRES : La Campagne des oeuvres des Chevaliers de Colomb du Québec, 2021-2022, est lancée. Vous pouvez vous adresser à Jean-Guy Berlinguette au 450 539-2859 pour vous procurer des billets. À qui la chance de gagner l'un des 15 prix d'une valeur totale de 200,000 \$...? Un billet: 2 \$, 3 billets: 5 \$, 1 livret de 6 billets: 10 \$.

BRUNCHS DOMINICAUX : Dans le contexte sanitaire actuel, l'organisation de ces brunchs s'avère plutôt difficile. Ils reprendront dès que ce sera possible. Entretemps, que tous soient vaccinés doublement. Cela hâtera le retour de ces brunchs fort prisés par les gens de Waterloo et région.

BINGO

Bingo paroissial de St-Bernardin : Prochaine date : Le 27 novembre 2021
Bienvenue à tous !



CAPSULE ÉCOLO

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

« Avec un sel je refondrai ta mousse, j'éliminerai tous tes déchets. »

(Ésaïe 1, 25)

Le styromousse est une merveilleuse invention pour l'isolation thermique. En plus, il se vend à un prix très accessible, mais le coût environnemental est très élevé. D'abord, il n'existe que très peu d'endroits qui le recyclent, car cette matière est principalement composée de bulles d'air, donc les coûts de transport dépassent la valeur de la masse de matière. Ensuite, le polystyrène expansé n'est pas biodégradable, donc il persiste dans la terre pendant des centaines d'années.

Sachant cela, il faut maintenant avoir l'audace de refuser le styromousse aussi souvent que possible. Les barquettes qui retiennent les légumes : non merci. Un café dans un verre de styromousse : non merci. Et ainsi, on commencera à privilégier les alternatives qui ne causent pas de dommages à la Création.

Note : Si vous avez toutefois ce genre de matériau à recycler, voici une solution. Pour faciliter ce type de recyclage qui demande un déplacement (souvent en voiture), nous avons pensé de mettre à votre disposition, **dans les entrées de nos deux églises**

(Waterloo et St-Joachim), des bacs dans lesquels vous pourrez y déposer vos contenants en plastique no 6 et/ou en styromousse bien nettoyés et ensuite, nous nous engageons à les acheminer à l'écocentre de Waterloo.



Yannik
Morin

VIE, MORT ET TARTE AUX POMMES

Zed est notre gros matou de 13 ans. Si vous souhaitez voir à quoi il ressemble, vous n'avez qu'à inscrire dans votre navigateur web; « Chat gris tabby ». Vous observerez alors le type de chat domestique zébré le plus commun qu'il soit. Mais Zed lui, se démarque par son intelligence et sa nonchalance et il va sans dire que nous adorons sa personnalité unique.

En ce mardi d'automne, Zed n'est pas là, il n'est pas rentré mercredi non plus d'ailleurs. Sans être alarmiste, le changement d'attitude du félin m'a fait penser au pire; est-ce qu'il s'est pris un plomb dans le flan (événement qui s'était déjà produit alors qu'il se baladait en terre hostile chez un voisin.) Dévorer par les coyotes peut-être? Écrasé par une voiture? Mes yeux ont balayé l'accotement en route vers le travail, moment triste qui déclencha une profonde réflexion sur la mort.

Étrangement, ça commence par un sourire en coin, je me suis rappelé de la citation d'Alphonse Allais « *À quoi bon prendre la vie au sérieux, puisque de toute façon, nous n'en sortirons pas vivants.* »

Ça m'a fait penser aussi au triomphe de la médecine qui a transformé les dangers d'une naissance de l'époque à une procédure commune aujourd'hui. Les blessures graves et maladies ont évolué de « menaçantes », à « sous-contrôle » grâce au progrès de la recherche. La mort est souvent traitée comme un autre problème clinique à régler, comme si nous pouvions l'éviter. Ma lecture du livre « The Longevity Paradox » m'a déçu à ce sujet. Ce New-York Time best-seller nous parle d'innombrables stratégies pour rester jeune et mourir le plus tardivement possible comme si vraisemblablement, j'allais mettre l'accent sur mourir âgé alors que je souhaite vivre le plus pleinement possible, aujourd'hui. Je fais partie de ceux qui trouvent qu'être mortel, ce n'est pas la fin du monde. Je suis aussi convaincu que se préparer pour la vie devrait être prioritaire. POURQUOI faites-vous ce que vous faites au quotidien? Qu'est-ce qu'une vie significative pour vous?

Je me demande parfois si je pourrai avoir une vision de la mort aussi désinvolte quand ça concernera mes proches. Comme parents, nous sommes parfois très égoïstes, notre peur d'avoir mal, d'être démolé, anéanti de chagrin à l'idée de perdre nos enfants nous incitent parfois à leur donner des limites qui ne leur permettent pas le plein épanouissement. Est-ce que je serai capable de leur permettre de vivre sans les nombreuses balises de parent protecteur, dans les sports dangereux, les voyages en solo et les fêtes d'amis non supervisées? J'espère sincèrement être modéré, comme je vais continuer à laisser Zed se balader où bon lui semble, à ses risques, et péril.

Ah oui, il est de retour en passant, les gars l'ont aperçu et récupéré dans la forêt juste en face. Son jour n'est pas venu faut-il croire? Si j'en juge à la vitesse où il traverse la rue, ce chat n'est clairement pas thanatophobe, c'est le terme qui décrit les gens qui ont une peur irraisonnée de la mort. Aujourd'hui nous allons célébrer son retour avec une bonne tarte aux pommes, un feu de foyer et le son apaisant de son ronronnement qui nous est si cher, spécialement parce qu'il n'est pas éternel.



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

Les Chevaliers de Colomb de Waterloo font un don de 200 \$ à l'École de l'Orée-des-cantons, Pavillon Notre-Dame (maternelles, 1^{ère} et 2^e année), afin d'acquérir du matériel pédagogique pour l'aide à la lecture

De gauche à droite, à l'arrière :
Daniel Beaupré, orthopédagogue,
Pascal Ménard, Directeur de
l'école, Stephen Sullivan, Grand
Chevalier et Jimmy Beaugard,
membre chevalier.

À l'avant: Quatre élèves



NON, VOUS NE PRENEZ RIEN À PERSONNE!

par : Marie-Hélène Tellier

Voilà la réponse que je donne à la fameuse question : « oui, mais quand je viens à ton épicerie, est-ce que j'enlève de la nourriture aux gens qui en ont besoin? ».

Non, non et re-non. Toute ma nourriture, je l'achète. Donc, si j'en vends beaucoup, j'en commande plus la fois d'après. C'est tout.

J'ajoute à ma réponse : « Au contraire, vous nous aidez. »

Financièrement :

- 1- On vend nos produits 10% plus cher que le coût d'achat pour assurer le roulement de l'épicerie. Plus nos ventes augmentent, plus le 10% prend de la valeur.
- 2- Mes merveilleux bénévoles préparent des mets cuisinés : potages, tourtières, salades diverses, boulettes de veau. On dégagne un petit profit là-dessus.
- 3- Plus vous êtes nombreux, plus nous sommes connus, plus nous bénéficions de divers partenariats avec les entreprises et individus de la communauté.

Humainement :

- 1- Si nous avons des clients de différents profils, nos clients démunis ne se sentiront plus étiquetés comme personne ayant besoin d'une épicerie à rabais.
- 2- Je trouve ça si inspirant de voir la communauté se réunir autour d'un objectif commun qui relève de la sécurité alimentaire de tout un chacun.

Finalement, pensez-vous toujours que vous enlevez de la nourriture à quelqu'un?

No, you're not taking anything away from anyone else!

That's the answer that I give to the eternal question, 'If I come to do my groceries at l'Épicerie, am I taking food from people who need it more than I do?'

No, nope and never! I buy all of the food you find here. So if I sell a lot, I order more the next time. That's it.

And can I add : 'In fact.... You're helping.'

From a financial perspective:

- 1- We have a mark-up of 10% over the cost of the groceries, to help the Épicerie work. So the more we sell, the more that 10% represents.
- 2- My lovely volunteers do meal preparation, so that we can offer soups, tourtières, salads, meatballs- this makes us a small profit.
- 3- The more people who shop here, the more visibility we have, the more we benefit from our various partnerships with businesses and individuals in the community.

From a community development perspective:

- 1- If we have clients from different backgrounds, our more disadvantaged clients don't feel stigmatized about needing an affordable place to buy groceries.
- 2- I find it really inspiring to see the community come together around a shared objective that speaks of the importance of food security for all.

Are you still worried that you're taking food away from someone else?



LE MARCHÉ IMMOBILIER EST DÉCHAÎNÉ

PRÉSENTEMENT VOUS POURRIEZ AVOIR UN PRIX
EXCEPTIONNEL POUR VOTRE MAISON

PROFITEZ-EN CAR CELA NE DURERA PAS

APPELEZ-MOI!
PROFITEZ DE MES 15 ANNÉES D'EXPÉRIENCE



CHANTAL LAVIGNE

Courtier Immobilier

Cell 450 522-6700

chantal.lavigne44@gmail.com

PRO immobilier & hypothèque inc.



CHANGEMENT À LA DIRECTION DE L'ÉCOLE SECONDAIRE UN NOUVEL ARRIVANT À WILFRID-LÉGER

Un nouveau directeur fait son entrée à l'école Wilfrid-Léger, cette année. Louis Denicourt prend en charge la direction laissée par Daniel Noisieux.

Louis Denicourt est une personne qui est à la base très sportive. Il joue au golf, c'est un ancien joueur d'hockey et a été propriétaire d'une des plus grosses écoles de hockey en Amérique du Nord donc, comme il dit, c'est un peu son "dada". Il a également un de ses fils qui a joué au niveau universitaire aux États-Unis. Les fins de semaine d'automne, il était rarement chez lui, car il était aussi un formateur pour Hockey Québec. Il fait aussi beaucoup de ski alpin avec sa femme et ses amis ainsi que du vélo l'été.

Notre nouveau directeur est natif de Saint-Césaire. En 2006, une résidence secondaire a été achetée par sa famille. Puis, c'est en 2011 que cette résidence est devenue leur résidence unifamiliale à lui, sa femme et ses quatre enfants. C'est à ce moment qu'il a décidé de postuler comme directeur à la commission scolaire et il a eu un poste à la Haute-Ville comme adjoint durant quatre ans et un autre poste à l'école primaire Saint-André durant aussi quatre ans.

À ses débuts, M. Denicourt a commencé comme enseignant ressource. Durant plusieurs années, il avait 50% de sa tâche pour aider les élèves et les enseignants. Il avait aussi une autre tâche de 50% d'enseignement qu'il a adorée. C'est ensuite à travers ça que son directeur l'avait approché pour lui demander si ça lui tentait de devenir directeur. Il a donc donné son nom dans la banque de la relève à la commission scolaire des Hautes-Rivières. Puis, il a commencé comme directeur adjoint là-bas. Donc, c'est après tout ce cheminement qu'il est venu ici, à Val-des-cerfs.

Lors de l'interview, M. Denicourt a déclaré deux de ses projets pour l'école : « C'est spécial parce que je sors d'une rencontre avec l'hôtel de ville pour trouver le nom du terrain de base-ball derrière donc, c'est déjà un de mes mandats. J'aimerais aussi, sur le côté de l'école, installer des tables de pique-nique pour que les élèves restent à l'école donc, c'est déjà mon intention de faire ça. C'est officiel qu'on parle de budget, mais oui c'est un de mes vœux que je voudrais réaliser. »

Notre directeur n'est pas juste un gars d'équipe, mais aussi un visionnaire. Dès son arrivée, lorsqu'il s'est aperçu que les élèves manquaient de place pour s'asseoir, il voyait déjà une certaine problématique et était déjà en mode solutions. Il cherche souvent des solutions à savoir comment il pourrait faire pour que ses élèves et son personnel soient mieux à l'école.

Louis Denicourt précise qu'il y a plus d'avantages que d'inconvénients à être dans une plus petite école. « C'est sûr qu'il y a des inconvénients. Des fois on a moins de services, souvent les petites écoles sont les plus éloignées des centres. Aussi, les écoles sont de plus en plus autonomes par rapport au budget, donc un moment donné on peut vraiment donner nos couleurs à l'école comme avec les tables à pique-nique. Mais oui plus grosses écoles, plus gros budget. Donc, si j'avais une grosse école on pourrait acheter des tables la première année au lieu de les échelonner sur plusieurs années. »

M. Denicourt trouve aussi que l'école Wilfrid-Léger est une excellente école où travailler. Bien avant son arrivée à Wilfrid, plusieurs personnes lui disaient que Wilfrid était une superbe école et il a pu le constater lui-même : « les gens ici sont très très très accueillants! »

Notre nouveau directeur n'avait pas du tout de craintes en venant ici, car selon lui, on doit toujours donner la chance au coureur et puisqu'il a quand même assez d'expérience, il était plus content de venir ici que craintif, parce qu'il savait que c'était un beau milieu et tous les matins, il est fier de venir à l'école Wilfrid-Léger.

*Élianne Beauregard
4^e secondaire*



M. Louis Denicourt, directeur de l'école secondaire Wilfrid-Léger.

UN NOUVEAU TERRAIN DE BASEBALL À L'ÉCOLE WILFRID-LÉGER

Un nouveau terrain de baseball à Waterloo a été aménagé derrière l'école Wilfrid-Léger, en automne 2021. Ce projet a pris forme grâce à l'union des forces de la ville et du Centre de service du Val-des-cerfs.

Il y a quelques années, il y avait un terrain de baseball au Parc Robinson de Waterloo, cependant ce n'était pas adéquat comme emplacement puisque les balles se retrouvaient souvent sur la piste cyclable ou bien dans le lac. De plus, la dimension du terrain n'était pas convenable et son agrandissement n'était pas possible, précise Marc Bombardier, professeur d'éducation physique à l'école Wilfrid-Léger.

C'est donc pour cette raison que quelques citoyens de Waterloo, la ville elle-même et le Centre de services du Val-des-cerfs se sont réunis et ont réussi à faire construire un terrain de baseball. Toutefois, ils en ont discuté pendant 2 à 3 ans avant de prendre cette décision.

Ils ont eu l'aide de François Godbout (Entraide Jeunesse), la ville de Waterloo et du Centre de services pour financer l'aménagement de cette nouvelle installation sportive. La construction a duré plus ou moins 1 an et le coût s'est élevé à près d'un million de dollars, c'est énorme !

La raison principale qui les a poussés à développer ce projet, c'est que ça apporte un nouveau plateau pour jouer lors des cours d'éducation physique, étant donné que le gymnase de l'école est très petit. Prochainement, l'école envisage de créer un option baseball au programme. Qui sait s'il y aura du baseball parascolaire ?

"C'est sûr que s'il y a une option baseball prochainement, ça pourrait inciter de nouveaux élèves des alentours à venir étudier à notre école, affirme Marc Bombardier." Il y a même quelques ligues de baseball/balle molle qui y jouent, autant mineures que adultes. Certains tournois s'y font aussi.

C'est maintenant la ville qui veille à ce que l'entretien du terrain reste impeccable. C'est-à-dire retirer les roches du sol, mettre à niveau l'avant-champ, contrôler la compaction du sol afin d'éliminer les faux-bonds et les blessures possibles des joueurs, éviter toute accumulation de sable, gérer l'extraction des mauvaises herbes et pour finir décompacter et niveler le terrain adéquatement.

*Rose-Gabrielle Deschamps
4^e secondaire*





**Virginie
Fortin**

TOURNER LA PAGE

Alors que les feuilles colorées tombent au sol pour annoncer la prochaine saison, l'automne 2021 souffle un puissant vent de changement sur mon quotidien pour faire place à de nouveaux défis. En effet, cette saison est l'aboutissement de quelques longs projets et ces bouleversements positifs sonnent malheureusement la fin de mes chroniques.

C'est avec beaucoup d'émotions que je rédige mon 70^e texte et je ne peux qu'être reconnaissante envers l'équipe derrière notre beau journal mensuel qui fait briller le gens d'ici. C'est en novembre 2014 que mon visage est apparu pour la première fois dans les pages du Panorama alors que je revenais d'un été complet au Rwanda. J'ai toujours eu un intérêt pour l'écriture et les langues, mais c'est à travers mes publications sur les réseaux sociaux que je me suis découvert une petite passion pour la narration de mes aventures. À 21 ans, j'avais déjà quelques grands voyages à mon actif et j'apprenais tranquillement à me connaître dans le but de m'orienter vers une potentielle carrière. J'avais cessé mes études en comptabilité et je cherchais des parties de moi-même un peu partout autour du monde lorsqu'on m'a offert l'occasion de partager mes escapades avec les lecteurs de la région. Quelle chance! Le tourbillon de la vie m'avait éloigné de la lecture et de l'écriture, et c'est le Panorama qui m'a ramenée vers ce beau loisir et pour ça, je remercie infiniment l'équipe. Grâce à elle, je devais rigoureusement mettre 800 mots sur papier onze fois par année et ainsi assembler des thèmes, définir ma pensée et organiser mon discours, chose que je n'aurais jamais faite dans mes temps libres.

Cette responsabilité d'écrire des chroniques a été le déclencheur de mon retour sur les bancs d'école après cinq ans de pause, ce n'est pas rien! Tous ces détours m'ont menée vers une voie que je n'aurais jamais choisie à 16 ans : la traduction.

Le chemin n'a pas été facile avec les deux années de CÉGEP et les trois années et demie d'université, mais me voilà maintenant à 28 ans à quelques semaines d'obtenir mon diplôme dans un domaine qui me passionne. Tout ça grâce à des journaux de bord rédigés en voyage sur Facebook. J'adore l'effet papillon! Bien sûr je grince parfois des dents en relisant mes premiers textes, mais je peux voir l'évolution de la qualité de mon écriture chaque année. Mon mandat premier était de partager mes aventures de voyage, mais l'équipe du Panorama m'a offert une grande confiance en me laissant aborder tous les sujets qui m'inspireraient. Je n'ai jamais été contactée pour modifier un seul mot, même lorsque je m'éloignais de ma ligne éditoriale selon les aléas de la vie. Ce fut une expérience formatrice et gratifiante, je suis émue en pensant à cette belle collaboration.

Je tiens à vous remercier chaleureusement, chers lecteurs, que vous ayez lu une ou 70 de mes chroniques. C'est un loisir bien solitaire et, même après sept ans, j'arrive à oublier que des gens lisent mes mots pour vrai et qu'ils prennent parfois la peine de m'en parler. Merci de parcourir les pages de notre journal communautaire et de lire les écrits de mes merveilleux collègues, je suis fière d'avoir fait partie d'une si belle équipe.

Après environ 56 000 mots imprimés et livrés dans plus de 7 000 domiciles, je tourne la page vers un nouveau chapitre avec de la gratitude et déjà un brin de nostalgie.

70 fois merci

Virginie

Coupe d'arbre

Vous prévoyez la coupe d'arbres ou de branches de plus de 10 cm de diamètre?

Sachez qu'un permis est requis! Veuillez vous informer auprès du service de l'urbanisme avant de procéder aux travaux.



Stationnement de nuit l'hiver

Veuillez prendre note que le stationnement de nuit est interdit entre 23 h et 7 h dans les rues durant la période hivernale.

15 novembre au 15 avril

Waterloo
PARTENAIRE DE VIE

Demande de permis

N'oubliez pas qu'avant d'effectuer vos travaux, vous devez faire une demande de permis auprès du service d'urbanisme. (450 539-2282)

Prenez de l'avance pour le printemps prochain en effectuant votre demande dès maintenant!





BONI FORFÉTAIRE DE 12,000\$ EN JOIGNANT L'ÉQUIPE DE



Santé Courville de Waterloo, un CHSLD du réseau de la santé, a des postes d'infirmier(ière)s et d'infirmier(ère) auxiliaire à offrir, de soir et de nuit, une fin de semaine sur deux. Si vous désirez travailler à temps plein, vous obtiendrez ce boni de 12 000\$.



Avantages de travailler chez Santé Courville:

- Un milieu de vie humain, accueillant et collaboratif à caractère familial
- La chef d'unité et la directrice des soins sont très accessibles et connaissent bien les résidents et les familles
- Il y a un service de repas à des prix employé(e)s et une salle à manger des plus agréables
- Le travail s'effectue sur un site avec une équipe dédiée
- Nous avons un programme de reconnaissance régulier
- Et bien plus encore!

Santé Courville

Le bonheur et le confort de nos résidents sont au cœur de nos priorités. Chez Santé Courville, nous offrons un milieu où il fait bon vivre pour les résidents et un milieu où il fait bon travailler pour les membres de l'équipe.

Pour de plus amples informations et pour soumettre votre candidature : frederic.berthiaume.sc@ssss.gouv.qc.ca
Au plaisir !

LE MOIS DE... NOVEMBRE!

par : Valérie Martineau

Dans le calendrier liturgique chrétien, le mois de novembre est entièrement consacré aux défunts et aux trépassés.

On l'appelle d'ailleurs le mois des morts!

Ma grand-mère du côté de mon père est décédée le 23 novembre 2019 (quelques mois avant le début de la COVID). Diagnostiquée avec la maladie d'Alzheimer, je lui ai fait la promesse d'être présente dans sa vie tout au long de sa maladie. J'étais très proche d'elle. C'était une femme merveilleuse : elle nous accueillait les bras ouverts à chacune de nos visites en prenant soin de nous préparer nos plats favoris, de jouer avec nous et de nous garder lorsque nous étions jeunes. Elle m'a appris un grand répertoire de chansons pour enfants et nous racontait des histoires inventées avant de nous coucher. Sa mort fut une libération; c'est très difficile de voir quelqu'un qu'on aime se détruire à petits feux, se perdre dans ses souvenirs et détester la vie. Elle avait toujours cette lueur dans les yeux quand elle nous reconnaissait, mais vers la fin, elle ne faisait que dormir! Son départ fut tout en douceur dans son sommeil.

D'un autre côté, il s'est passé quelque chose de beau dans mon mois de novembre : j'ai trouvé l'amour avec un grand A! Afin d'être certaine que c'était le bon, j'ai pris un mois à l'appivoiser et à le connaître. Nous étions destinés à nous rencontrer : que ce soit à l'école ou au club vidéo où je travaillais à l'époque, nous nous croisions toujours. Tellement, que j'ai demandé à l'univers de me faire un signe! Je venais de débiter le volleyball avec les loisirs de ma ville et je me suis dit : «si je croise de nouveau ce garçon, ça veut dire que c'est le bon!» C'est le 4 novembre 2000, lors d'un spectacle de Luc De Larochellière, qu'un homme merveilleux est entré dans ma vie. Depuis 21 ans, nous sommes une super équipe! Nous avons eu deux beaux enfants et sa présence m'aide à surmonter tous les défis! Un GROS merci d'être dans ma vie!

La grisaille s'installe, les feuilles sont presque toutes tombées et on peut sentir la fraîcheur de l'hiver sur le bout de notre nez. Il faut savoir que le mois de novembre compte 30 jours en tout et que le meilleur moyen de passer au travers de la dépression saisonnière est de se coller sur son amoureux, écouter des films, se faire des feux de camp avec des guimauves, manger de bons plats préparés à la mijoteuse, s'évader dans la lecture, porter de bons bas de laine et boire beaucoup de chocolat chaud!

Faites en sorte que votre mois de novembre soit lumineux!

PARENTS DONT LES ENFANTS ONT QUITTÉ LE NID FAMILIAL : UN RAPPORT SPÉCIAL GRATUIT RÉVÈLE 9 ERREURS COÛTEUSES À ÉVITER LORS DE LA VENTE DE VOTRE MAISON À GRANBY

Êtes-vous un parent dont les enfants ont quitté le nid familial et qui a besoin d'une maison pour les années à venir? Le moment est-il venu d'opter pour une maison plus petite ou de déménager dans une propriété mieux adaptée à vos glorieuses années de retraite?

Comme des milliers d'habitants de notre localité, vous découvrirez peut-être qu'après des années marquées par les allées et venues incessantes des enfants, les jouets qui jonchent le sol, la musique qui résonne dans la maison, vous pouvez soudainement entendre une mouche voler, mis à part le bourdonnement silencieux du réfrigérateur. Vos pièces sont remplies d'images et de souvenirs de cette merveilleuse époque de votre vie, mais il y a maintenant beaucoup de pièces vides dans lesquelles la poussière s'accumule depuis le départ de vos enfants. Les années à venir, pendant lesquelles vous profiterez d'une plus grande liberté s'annoncent palpitantes, et il est temps pour vous aussi de passer à autre chose.

Si vous vous trouvez dans cette situation, vous êtes en bonne compagnie et un éventail d'options s'offre à vous. Ce que cela signifie, c'est qu'il existe de merveilleuses occasions pour vous de créer ce nouveau chapitre de votre vie... si vous savez ce qu'il faut faire pour tirer le meilleur parti de la valeur nette réelle de votre maison, que vous avez accumulée au fil des années.

Pour vous aider à comprendre les enjeux d'une telle démarche et à éviter les 9 erreurs les plus courantes et les plus coûteuses que font la plupart des parents dont les enfants ont quitté le nid familial, un nouveau rapport intitulé « Après le départ des enfants : comment vendre son chez soi » a été préparé et celui-ci cible ces enjeux et vous montre comment éviter les erreurs qui pourraient littéralement vous coûter des milliers de dollars.

Pour écouter un bref message enregistré décrivant la façon de commander une copie GRATUITE de ce rapport, composez sans frais le 1 844 881-5198 et faites le 1013. Vous pouvez appeler en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Obtenez votre rapport spécial gratuit MAINTENANT et découvrez comment vous pouvez avoir plus d'argent dans vos poches en tirant parti de ce nid désormais vide.

Ce rapport vous est offert gracieusement par Sébastien Cloutier. Il ne vise pas à solliciter des acheteurs ou des vendeurs actuellement sous contrat. Copyright © 2019



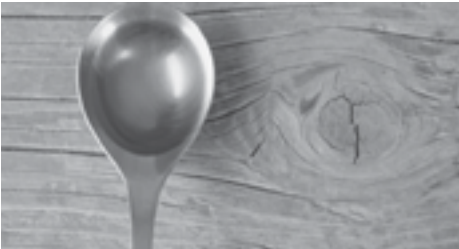
Chers lecteurs, c’est avec un pincement au cœur que je vous annonce qu’après 13 ans à écrire pour vous, eh bien je me suis dit que toute bonne chose doit avoir une fin. C’est ici mon dernier article. Merci pour toutes ces années et d’avoir pris le temps de me lire.

Alors voici un bel article pour la venue de la saison grise qui approche! Au plaisir!



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

Des aliments riches en vitamine D



La vitamine D est indispensable pour métaboliser le calcium dans l’organisme: elle favorise l’absorption de ce minéral par les intestins, puis sa réabsorption par les reins. Essentielle à la croissance osseuse durant l’enfance, la vitamine D contribue à la bonne santé des os et des dents et aide à prévenir l’ostéoporose. L’exposition au soleil

est la principale source de vitamine D mais on peut aussi la trouver dans l’alimentation. Découvrez 10 aliments riches en vitamine D.

L’huile de foie de morue, championne de la vitamine D

L’huile de foie de morue est principalement extraite, comme son nom l’indique, du foie de la morue d’Atlantique, plus communément appelée « cabillaud ».

Autrefois la bête noire des enfants, l’huile de foie de morue est connue pour sa qualité et ses valeurs nutritives. Utilisée comme complément alimentaire, on la trouve aujourd’hui sous forme de gélule.

En plus d’être extrêmement riche en vitamine D, l’huile de foie de morue est une excellente source de vitamine A, une vitamine liposoluble qui joue un rôle prépondérant dans le maintien d’une bonne vue et qui contribue à la croissance osseuse et à la bonne santé de la peau, et d’oméga-3 (24 g pour une portion de 100 g, soit 8 fois plus que le saumon), un acide gras polyinsaturé qui protège le système cardiovasculaire et stimule la mémoire.

100 g (ou 10 cl) d’huile de foie de morue = 250 µg de vitamine D

Bon à savoir :

Les besoins quotidiens en vitamine D sont :

- De 0 à 1 an : 10 µg (microgrammes) par jour ;
- De 1 an à 70 ans (y compris les femmes enceintes) : 15 µg par jour ;
- 71 ans et plus : 20 µg par jour.

Selon des chercheurs, les apports quotidiens recommandés ne suffisent pas, il faudrait doubler les quantités pour atteindre 30 µg par jour chez l’adulte.

Le saumon, une excellente source de vitamine D

Le saumon fait partie du groupe des poissons gras, c’est-à-dire des poissons « bleus »

dont la teneur en lipides est supérieure à 2%.

Le saumon d’élevage est un des poissons les plus gras, il peut contenir jusqu’à 12,5% de lipides, tout en sachant que la majeure partie de ses graisses n’est pas forcément mauvaise pour la santé. Le saumon est une excellente source d’acides gras polyinsaturés dont les oméga-3, une consommation régulière (1 fois par semaine) aurait des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire (réduction de la pression artérielle et du taux de triglycérides, protection contre les caillots sanguins, diminution du risque d’athérosclérose...) Il est également riche en minéraux (phosphore, sélénium, calcium...) et en vitamines B, D et E.

La truite, une forte teneur en vitamine D

Comme tous les poissons, la truite est une bonne source de protéines complètes (elle contient 9 acides aminés), de vitamines et de sels minéraux essentiels à l’organisme.

Considérée comme un poisson « gras », la truite est riche en acides gras polyinsaturés dont les oméga-3 qui présentent des effets favorables sur la santé cardiovasculaire. Particulièrement nutritive, la truite arc-en-ciel contient une grande quantité de phosphore, de sélénium et de vitamines du groupe B et D. Une portion de 100 g de truite arc-en-ciel cuite au four apporte 11 µg de vitamine D, soit presque trois quart des apports quotidiens conseillés pour les enfants et les adultes.



L’œuf et sa vitamine D

En omelette, à la coque, au plat, brouillé ou dans les préparations... L’œuf est un aliment incontournable de l’alimentation, il est d’ailleurs très apprécié par toutes les populations. Si bien qu’en 2012, 66 millions de tonnes d’œufs ont été produites dans le monde entier.

L’œuf est connu pour son intérêt nutritionnel :

sa forte teneur en protéines complètes en fait un très bon substitut à la viande. Il est également une bonne source de sélénium, de vitamines B2 (elle intervient dans le métabolisme de l’énergie des cellules, dans la production d’hormones et la réparation des tissus) et B12 (elle contribue à la formation des globules rouges et à la bonne santé des cellules nerveuses) et de vitamine D.

Le lait, une bonne source de calcium et de vitamine D

Réputé pour sa haute teneur en calcium, le lait de vache contribue à la robustesse des os et à la bonne santé des dents.

Il est également une excellente source d’autres minéraux comme le phosphore ou le sélénium et une bonne source de vitamines telles que la vitamine D. Une tasse de 250 ml de lait entier (0% à 3,25% de matières grasses) peut contenir jusqu’à 3 µg de vitamine D, soit 20% des apports quotidiens conseillés chez les enfants, les femmes et les hommes.

SOUVENIRS AMERS, PAIX SOUHAITÉE



Photographie: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,
autrice, Shefford

En tant que fille et petite-fille de soldats engagés de force dans l’armée allemande, j’ai encore en mémoire les histoires terribles entendues lors des longues veillées hivernales. Toutes les guerres sont terribles mais certaines sont nécessaires, même si souvent mal conduites par des hommes qui en sont les premières victimes. Le mois de novembre, qui commence par le jour des morts, puis remémore la victoire des alliés pour finir dans la grisaille humide, me rappelle inmanquablement tout cela.

Tous, dans nos vies, nous avons des batailles à mener, ne serait-ce que contre nos propres démons intérieurs...

Celles contre la déforestation et pour la protection de la nature qui reste, me semble essentielles et parmi les plus nobles. La justice sociale, la défense du français, le droit à de bons soins de santé et à une vieillesse et fin de vie digne sont également très importantes.

Justement, l’hiver est un bon temps pour réfléchir, écrire et rêver à des jours meilleurs et surtout plus fraternels, ce qui n’empêche pas de se garder en forme en restant actif chaque jour, en randonnée dans une de nos belles forêts proches.

Courage et confiance, les fêtes et le solstice approchent et, une fois de plus la lumière et la justice finiront par triompher!





EP Services 2017



CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

S. E. N. C

Climatisation-chauffage

- Vente de thermopompe murale
thermopompe centrale
- Entretien de fournaise à l'huile
et électrique, échangeur d'air
- Nettoyage de conduits d'aération

Tel: 450.775.9950

RBQ: 5770-1112-01



Entrepreneuriat
Haute-Yamaska



**Démarre ton entreprise et profite d'un
accompagnement personnalisé GRATUIT!**

- > Valide ton projet d'affaires
- > Conçois un prototype au TechnoLab 164
- > Trouve du financement
- > Participe à des activités - formations

www.eh-y.ca | 450 777-2707



BESOIN D'AIDE ?

- REVENU QUÉBEC
- SAAQ
- AIDE SOCIALE
- CNESST
- HYDRO-QUÉBEC
- SUBVENTIONS
- RETRAITE QUÉBEC
- RAMQ
- AUTRES ENJEUX

Bilingual services



ISABELLE CHAREST
DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI

📞 450 266-7410 | Sans frais : 1 833 257-7410
✉ Isabelle.Charest.BRMI@assnat.qc.ca



170 rue de Sherbrooke, #205,
Cowansville, J2K 3Y9