

PANORAMA



La grande marche du Défi Pierre Lavoie

À lire en page 8



Votre maison VENDUE GARANTIE ou je l'achète!*

*certaines conditions s'appliquent.

NOUS VENDONS VOTRE MAISON
Agence Immobilière

SÉBASTIEN CLOUTIER
Courtier immobilier Résidentiel
Sébastien Cloutier Courtier immobilier Inc

ÉQUIPE **CLOUTIER** **450 204-6465**

Centre de Rénovation



Service de livraison

- MATÉRIAUX
- QUINCAILLERIE
- PLOMBERIE
- ÉLECTRICITÉ
- PEINTURE / CÉRAMIQUE






HEURES D'AFFAIRES :
Lundi au vendredi.....8 h à 17 h 30
Samedi8 h à 17 h
Dimanche9 h à 15 h

info@surplusmalouin.com
www.homehardware.ca

450 539-3722

6400, Foster
Waterloo, Qc J0E 2N0



Gino B.

L'automne s'est installé. Il nous montre sa froideur, sa noirceur et sa torpeur. Il nous fait perdre notre vigueur, en fait, il est le reflet de nos peurs. Avec toutes les larmes qu'il déverse et son temps cru, il force la nature à se mettre à nue. L'automne est le signe de l'hiver qui approche, de la misère que nous réserve la froideur de l'enfer. Il est la fin de l'été et de ses festivités. Il est la fin de l'abondance et il nous rappelle qu'on devient tous un jour rance. Mais quand on y pense, c'est peut-être une chance, qu'il nous fasse prendre conscience de notre insouciance, de notre indifférence.

L'automne marque un ralentissement de la cadence, il annonce une période de transe. Si notre vie est remplie de soucis, il ne demande pas qu'on les oublie, mais il suggère de les enterrer ou encore de les parsemer au-delà des vents et de la pluie. Il nous propose le libre choix entre les tourments et le changement, il nous ouvre la voie sur un nouveau moi...

Notre vie elle-même est remplie d'automne et de ses peurs. Comment est-

L'AUTOMNE DU CHANGEMENT

ce que l'on reçoit celle-ci? N'est-il pas temps de laisser tomber les barrières et d'accueillir le changement? Car, même si l'hiver et ses tempêtes suivent l'automne, et que notre vie semble en proie à plein de changements, le printemps revient. Il revient sans qu'on ait aucun pouvoir, tout comme lorsque l'automne se pointe. Est-ce donc dire que notre humeur suit les saisons? Possible! Mais si tel est le cas, cela revient aussi à dire que nous attendons l'arrivée du soleil pour être bien et heureux. Pourquoi attendre quelque chose que l'on ne maîtrise pas pour être heureux? La vie est remplie de promesses et de rêves, il nous appartient de les réaliser. Que l'on soit dans un travail que l'on déteste, que l'on soit à la retraite avec un sentiment de grand vide en nous, pensant que nos réalisations n'ont jamais atteint le potentiel de nos ambitions. Rien n'est impossible si nos actions vont dans le sens que l'on veut et si on prend le temps de recevoir le bien que nous apporte ces actions qui, à leur tour, dicteront le changement qui s'opère.

Retournons un peu en 1859. Charles Darwin émettait la théorie de l'évolution. Selon la théorie de ce naturaliste britannique, l'évolution permettrait, sur des échelles de temps plus ou moins

longues, l'apparition de nouvelles espèces ainsi que la disparition de certaines autres. Le tout, à travers différents phénomènes dont la sélection naturelle. Expression désignant le mécanisme par lequel, au sein d'une même espèce, les individus les mieux adaptés à leur environnement se reproduisent davantage que les autres. Ils vivent plus longtemps et en meilleure santé. La terre évolue, les espèces qui l'habitent, dont l'humain, sont en proie à cette évolution, tout comme la nature. Mais, au fil du temps, des changements et de l'évolution, où sommes-nous, je veux dire chacun de nous? Car ce n'est pas seulement à grande échelle cette évolution. Elle peut être personnelle, familiale ou même sociétale. Elle est omniprésente, en fait, elle est la survie de la vie! Elle est la différence entre vivre heureux et vivre.

Je crois qu'il est normal de réagir aux changements, il est sain de s'opposer à celui-ci s'il va à l'encontre de nos valeurs. Mais lorsque certaines de nos valeurs s'affrontent, n'est-il pas temps de réviser l'échelle de ces dernières? Parce qu'au fond, c'est ce bouleversement qui nous rendra malheureux. Ce sont nos valeurs personnelles qui guideront nos valeurs familiales et sociétales et non l'inverse.

Et lorsque cela se produit, il est temps de se consacrer à ce que l'on contrôle. Pas d'espérer le retour du printemps, mais plutôt de se rattacher à tout ce que nous aimons et apprécions. Les couleurs de l'automne, le tapis de neige, la douce chaleur d'un feu...

Le bonheur se trouve en chacun de nous. Il est la représentation de qui nous sommes au moment présent, sans égard à la saison, sans égard à ce qu'on ne contrôle pas. Il nous appartient d'ouvrir les yeux, d'ouvrir notre cœur afin de constater qu'il est réellement présent. Félix Leclerc disait «Quand il pleuvait dehors ou qu'imes amis m'faisaient des peines. J'prenais mon petit bonheur et j'lui disais, c'est toi ma reine». Ces deux petites phrases résument bien l'état d'esprit que l'on devrait privilégier. Devant ce qui nous plaît moins, retournons-nous vers ce qui nous plaît!

Si le changement n'avait jamais existé, nous ne serions pas ce que nous sommes aujourd'hui. Et si ce que nous sommes aujourd'hui ne nous plaît pas, nous n'avons qu'à changer!

À chacun de vous, je souhaite une saison morte pleine de vie!

LE JOURNAL COMMUNAUTAIRE PANORAMA

reçoit une subvention du ministère de la Culture et des communications

Québec

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

DÉBOSELAGE ET PEINTURE

ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.

DEPUIS 1976

Spécialité : Peinture vernis

ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

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

MICHEL MAROIS, Propriétaire

74, CHEMIN FOSTER SHEFFORD, Qc

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
Gino Bilodeau, Sylvie Blais, Marise Campbell, Renée Fournier, François-Xavier Grand, Jessika Lemay, Yannik Morin, Valérie Martineau, Anny Schneider, Lavallée, Lacasse et Poirier notaires, 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

CLIQUER AIMER SUR LA PAGE

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

Téléphone : 450 539-2475

Courriel : panorama@journalpanorama.com

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105

Nicole Brunelle
Représentante des ventes

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

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

Associez-vous à votre PANORAMA !

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

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

Nom :

Adresse :

Tél. : Courriel :

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



REMISE DU PRIX LOISIR ET QUALITÉ DE VIE DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR EN INSTITUTION CHEZ SANTÉ COURVILLE

par : Marie-Hélène Tellier

Alors que deux jours plus tôt, j'assistais à la présentation du robot de compagnie Cutii, j'avais décelé dans les yeux de Sonia Arès une vive étincelle. En effet, elle semblait fière de voir l'amusement créé par le robot auprès de ses résidents. Clairement passionnée et soucieuse d'offrir une vie stimulante pour les résidents de Santé Courville, Sonia a été récompensée du Prix loisir et qualité de vie de la FQLI. Remis une fois par année le prix souligne les initiatives et les efforts pour animer le milieu de vie.

Très humble, Sonia a vite tenu à partager son prix avec son collègue Danny Lussier. Elle a remercié les familles et les bénévoles qui par leur implication permettent de hausser la qualité de vie des résidents. Christine Durocher, DG chez Santé Courville souligne l'implication de tout le personnel : aux soins, à l'entretien, en cuisine. Sonia résume très bien la situation : « Un véritable prix d'équipe ».

La cérémonie de remise de prix s'est terminée sur une note musicale grâce à la chorale des aînés actifs.

Bravo!



Photo : Jean Falardeau

Première rangée, gauche à droite : Dany Lussier, éducateur spécialisé / Sonia Arès, Ludotherapeute / Joanne Fontaine, Directrice soins et services clinique.

Deuxième rangée, gauche à droite : Kenneth Courville, Président de Santé Courville / Christine Durocher, Directrice générale de Santé Courville / Louis Chagnon, Président Loisirs de L'Estrie.



Photo : Jean Falardeau

LE MARCHÉ EST CHANGEANT

DÉCOUVREZ LA VALEUR DE VOTRE PROPRIÉTÉ

ESTIMATION GRATUITE



CHANTAL LAVIGNE

Courtier Immobilier

Cell 450 522-6700

chantal.lavigne44@gmail.com



POUR VENDRE OU ACHETER



Traiteur Miche et Délice

Martine Lamoureux, chef traiteur

**COMMANDER TÔT VOTRE BUFFET
POUR LE TEMPS DES FÊTES
PLACE LIMITÉE,
AINSI QUE VOS PÂTÉS**

**Traiteur chaud ou froid
avec ou sans services**

Tél. : 450 531-1978

5030, rue Foster, Waterloo, Qc J0E 2N0

Martine.lr67@gmail.com



LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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





LA BALADE DE LA BIENVEILLANCE

par : Marie-Hélène Tellier

L'espace famille avait organisé une randonnée au Parc Jean-Paul-Forand.

Une belle occasion pour bouger en plein air et favoriser la socialisation des parents et des tout-petits. Mère nature nous a offert une température idéale. Les feuilles colorées qui tourbillonnaient doucement au gré du vent ajoutait de la féerie à cette belle balade.

La bienveillante Francess, intervenante à l'espace famille, avait plus d'un tour dans son sac, au sens propre comme au figuré. En début d'activité, elle a proposé aux enfants de remplir un sac de feuilles afin de faire un bricolage. Un peu plus loin, une fillette se fatigue de marcher. Francess fouille dans son sac et en sort un porte-bébé. Elle traînera la cocotte sur son dos jusqu'à la fin, histoire de lui donner un répit à elle et à sa maman.

Pour ajouter à la magie du moment, Francess a vite repéré une roche peinte à la main

déposé sur un tronc d'arbre, en forme de cœur.

Des fois, la vie nous réserve de belles surprises. Par hasard, une amie que je n'avais pas vue depuis un bout se trouvait sur place avec ses deux belles petites filles. Elles se sont jointes à nous. Que du plaisir!

Vraiment, cette marche en famille regorgeait de bienveillance.



Boîte de Noël pour 4 à 6 personnes

- Tourtière
- 6 petits bouche-trous
- Ragoût de boulettes et pattes de cochon
- Crème d'oignons
- Salade de macaronis
- Salade verte
- Buchette étagée choco-framboises

**PASSEZ VOTRE COMMANDE
AVANT LE 15 DÉCEMBRE
ET VENEZ RÉCUPÉRER
VOTRE BOÎTE
LE 24 DÉCEMBRE APRÈS 10 h**

Tél. : 450 539-2107

6250, rue Foster
Waterloo, Qc J0E 2N0



SHEFFORD ADOPTE LA CHARTE MUNICIPALE POUR LA PROTECTION DE L'ENFANT

par : *Caroline Rioux, agente aux communications*

Lors de son assemblée publique du 4 octobre dernier, les membres du conseil de la Municipalité du Canton de Shefford ont adopté la Charte municipale pour la protection de l'enfant.

L'implantation du Lab-École et du centre multifonctionnel sont des milieux où les enfants sheffordois se retrouveront et où le sentiment d'appartenance sera plus présent. La mise à jour en 2023 de la politique familiale et le contexte actuel où trop d'enfants sont encore exposés à la maltraitance, sont autant de raisons pour le conseil d'aller de l'avant avec son adoption.

« Les membres du conseil ont assisté, dernièrement, au congrès de la Fédération québécoise des municipalités (FQM). Le témoignage de la journaliste et conférencière, Nancy Audet, nous a interpellé sur la question et comme on dit : « Ça prend tout un village pour protéger un enfant » », a renchéri le conseiller municipal, M. Michael Vautour, qui a proposé au conseil l'adoption de cette charte et qui invite les autres municipalités de la MRC de La Haute-Yamaska à faire de même si ce n'est pas déjà fait.

Les municipalités sont des gouvernements de proximité, par conséquent, il importe qu'elles posent des gestes afin de favoriser et promouvoir la protection des enfants, des gestes qui contribueront à faire cesser ces événements tragiques et inacceptables dus à la négligence et à la maltraitance à l'égard des enfants.

Les municipalités possèdent plusieurs leviers d'action leur permettant de favoriser et de promouvoir la sécurité et la protection des enfants.

Engagements

Par le fait même, la Municipalité du Canton de Shefford s'engage à :

- Mettre en place des actions pour accroître le sentiment de sécurité des enfants dans les lieux publics;
- Favoriser la mise en place de lieux protecteurs ou de processus d'accueil et d'intervention pour des enfants réclamant du secours;
- Reconnaître les enfants en tant que citoyens à part entière;
- Favoriser la mise en place d'espaces de consultation accessibles et adaptés aux enfants de tous âges;
- Informer les citoyens des signes de maltraitance pour les sensibiliser à exercer un rôle de vigilance;
- Publiciser régulièrement la liste des ressources sur le territoire offrant des services aux familles et aux enfants;
- Soutenir les initiatives du milieu contribuant au développement et à l'épanouissement des enfants;
- Valoriser le vivre-ensemble et l'entraide, et ce, au moyen d'événements rassemblant favorisant l'inclusion et la participation sociale.



GUIGNOLÉE 2022 Bénévoles recherchés

Vous êtes à la recherche d'un nouveau défi? Vous aimez rendre service, donnez au suivant? Vous avez du temps, vous souhaitez vous impliquer et être bénévole? Jeunes ados, adultes, nous avons besoin de vous!

Les organisateurs de la Guignolée 2022 sont déjà à pied d'œuvre afin de former les équipes de bénévoles qui sillonneront les rues de la Municipalité du Canton de Shefford pour recueillir les dons et les denrées non périssables des citoyens, le **samedi 3 décembre** prochain. « Les Chevaliers de Colomb seront aussi des nôtres, cette année, pour la guignolée », a confirmé Mme Josée Ouellet, responsable de la Guignolée, à Shefford.

Les personnes intéressées à se joindre à l'équipe de bénévoles 2022 peuvent contacter,

dès maintenant, Mme Ouellet par téléphone au numéro **450 775-6044** ou par courriel à l'adresse : jouellet70@hotmail.com ou M. François Tessier au 438 827-6475 ou encore en vous inscrivant comme bénévole sur le site des Chevaliers de Colomb au www.cdcd2077.org

Inscription

« Le contexte économique difficile, le taux d'inflation élevé, les besoins sont grands plus que jamais! Cette année, nous souhaitons élargir notre périmètre sur le territoire de Shefford afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de bénéficier de ce service. Toutes les denrées seront remises au Centre d'action bénévole aux 4 vents (CAB) », a précisé Mme Ouellet.

Les gens dans le besoin pourront s'inscrire en se présentant les **18 et 25 novembre** ainsi que le **2 décembre**, au sous-sol de l'Église St-Bernardin afin de recevoir l'une des cartes-cadeaux qui seront remises le **17 décembre**.

Nous vous remercions à l'avance pour votre implication!



Atelier et Formation en novembre

Atelier scientifique

S'amuser avec de l'eau et du savon! Fabriquez une bombe de bain pour utiliser à la maison. Une explosion de plaisir garantie!

Activité familiale en ligne et gratuite
le **samedi 12 novembre, à 10 h.**

Inscription par courriel : loisirs@cantonshefford.qc.ca.



Formation Gardiens avertis

Les adolescents, âgés de 11 et 12 ans, acquerront des compétences quant aux soins à apporter aux enfants. Ils deviendront des gardiens compétents et aptes à assumer les responsabilités de leur travail.

Le **dimanche 13 novembre, de 9h à 16h**, à la salle du conseil.

Coût: 50\$. *Apportez un repas.

Inscription sur la plateforme Sport-Plus.



La magie de Noël au parc!

C'est la magie de Noël, le **samedi 17 décembre prochain, de 8h à 12h**, au parc de la Mairie!

Cadeaux, photographie, et surprises vous attendent dans un décor féérique.



L'inscription en ligne doit se faire à l'aide d'un formulaire qui sera disponible à la fin du mois. Tous les détails en ligne au cantonshefford.qc.ca

*Veuillez noter que les cadeaux seront offerts seulement aux résidents de Shefford.



LA GÉRIATRIE SOCIALE HAUTE YAMASKA



VIEILLIR EN SANTÉ ET À LA MAISON !

Ces quelques mots résument la mission de la Gériatrie sociale Haute Yamaska...

Le meilleur endroit pour vieillir est à la maison mais encore faut-il être en santé et pouvoir vaquer à ses activités de la vie quotidienne et domestique ! C'est le pari qu'a fait le Dr Stéphane Lemire, interniste- gériatre il y a un peu plus de 5 ans en imaginant le projet de Gériatrie sociale afin d'aider les aînés du Québec à contrer le vieillissement accéléré et vivre sainement. Oui, oui c'est possible !

Le projet de Gériatrie sociale Haute Yamaska existe afin de faire connaître aux aînés de la région les divers services disponibles sur le territoire pour les accompagner dans leur quotidien. Une navigatrice (intervenante communautaire) et une infirmière du CLSC de Granby sont dédiées à ce projet depuis quelques mois déjà ! Que ce soit pour trouver une ressource face à une problématique ponctuelle ou quotidienne, ces 2 collaboratrices vont faire tout ce qu'elles peuvent pour vous épauler et tenter de trouver des solutions dans la résolution d'une impasse.

À titre d'exemple, Mme Jeannette était bien inquiète du renouvellement éventuel de son permis de conduire car elle devait absolument avoir un examen médical mais son statut de patiente orpheline (sans médecin de famille) lui faisait vivre beaucoup d'anxiété. Rencontrée à son HLM il y a deux semaines, la dame s'est confiée à la navigatrice qui s'est chargée d'accompagner madame afin de trouver la bonne voie et

voir plus clair. Tout s'est réglé et Mme Jeannette a enfin pu retrouver sa tranquillité d'esprit. Monsieur Albert est nouvellement emménagé dans une résidence dans un environnement inconnu, il se sent seul, isolé et démuni. La gériatrie sociale le met en lien avec un organisme qui travaille à contrer la solitude auprès des aînés. Non seulement Albert a fait de nouvelles rencontres, son moral et sa santé ont repris de la vigueur ! Ceci est le type d'intervention qui peut faire une grande différence dans la vie de nos aînés. Alors, pourquoi pas « ajouter de la vie aux années » !!

Donnez-vous les moyens de vivre pleinement et en santé, **contacter la Gériatrie sociale Haute Yamaska au 579 420-1522.**

Il vise à orienter les personnes qui souhaitent mieux connaître les ressources d'accompagnement existantes selon leurs besoins, que ce soit pour :

- Mieux connaître les services offerts par le réseau de la santé
- Besoin de structurer ses finances
- Soutien psychologique
- Aide à la personne
- Briser l'isolement
- Livraison de repas à la maison
- Adapter son domicile pour éviter les chutes
- Faire valoir ses droits
- Aide domestique

La personne responsable de la gériatrie sociale peut se déplacer pour vous rencontrer à domicile. Elle vous aide à faire les premiers pas et vous accompagne dans les démarches à suivre afin de demeurer à domicile le plus longtemps possible et de maintenir une qualité de vie saine.

PROXIMITÉ

- Dans les milieux de vie des personnes aînées.
- À domicile.

LA COMMUNAUTÉ

- Une équipe de professionnels qui collabore avec :
- Les proches aidants.
 - Les organismes communautaires
 - Le réseau de la santé

DROITS ET RESPECT

Une approche pour préserver le droit des personnes aînées à décider pour elles-mêmes.

La gériatrie sociale Haute-Yamaska est un service affilié à la Coop autonomie chez-soi



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

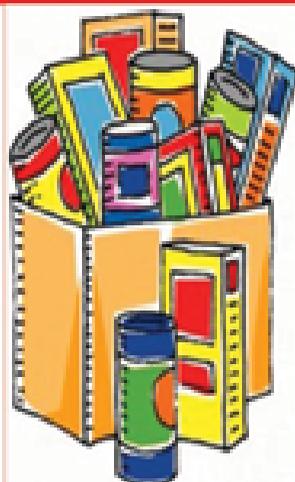
La BANQUE ALIMENTAIRE a besoin de vous maintenant



La banque alimentaire du CAB aux 4 vents a besoin de vous maintenant.

Les demandes sont nombreuses et nos réserves presque épuisées.

Nous avons besoin de denrées non périssables, de produits d'hygiène et/ou d'argent pour que nous puissions continuer à aider des familles d'ici.



SVP, DONNEZ DÈS MAINTENANT.

Un p'tit DON

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Tél. : _____

Courriel : _____

Ci-joint un montant de : _____ \$

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

Vous pouvez nous faire parvenir un chèque :

Centre d'action bénévole aux 4 vents
107, rue Lewis Ouest, Waterloo (Québec) J0E 2N0

Par virement bancaire :

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



CUTII, UN NOUVEL AMI POUR LES RÉSIDENTS DE SANTÉ COURVILLE?

par : Marie-Hélène Tellier

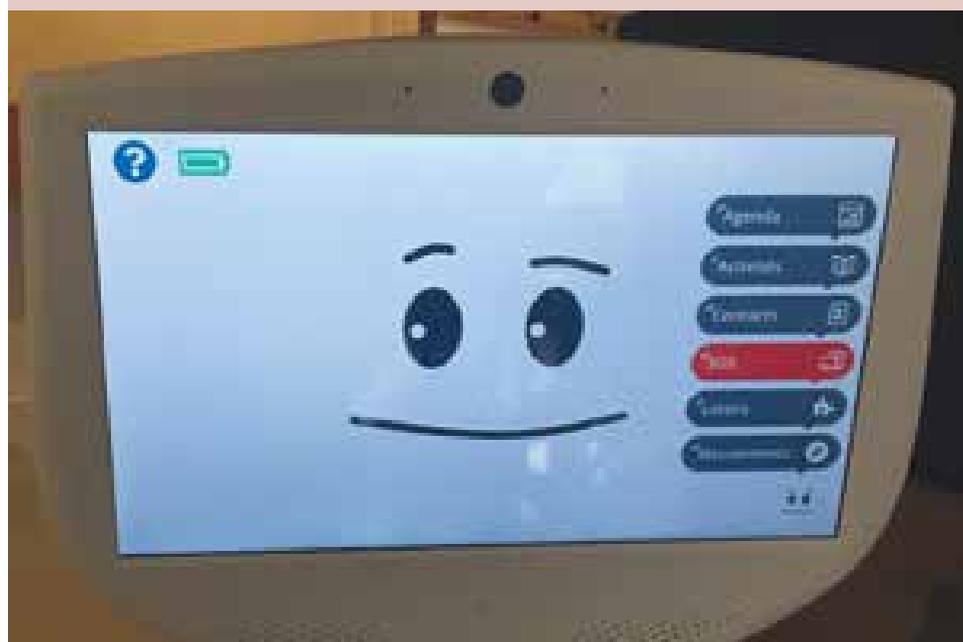
Le 26 septembre dernier, les résidents de Santé Courville ont fait connaissance avec le robot compagnon : Cutii. Depuis un an, Cutii fait l'objet d'un projet de recherche chapeauté par le Groupe Maurice, l'Université Laval et l'ITHQ. Pour ce faire, il a été essayé dans 28 installations au Québec dans la dernière année.

Pour Andrée Pelletier qui veille à la commercialisation du robot, les avantages de son utilisation sont multiples : augmenter la stimulation, briser l'isolement, offrir une fenêtre sur l'extérieur. En effet, l'interface permet d'accéder à des petits jeux d'habiletés cognitives ou encore à la visite en temps réel de musées. De plus, il est possible pour les résidents de discuter avec de la famille, des amis ou encore même de faire des activités physiques en ligne avec des entraîneurs.

Cutii permet une offre de service améliorée pour les personnes en résidence ainsi qu'une possible décharge de travail pour les préposés aux bénéficiaires. En effet, il peut être programmé pour se déplacer d'une chambre à une autre et s'occuper du divertissement des résidents de façon autonome.

En sortie de pandémie, le projet semble terriblement emballant. Sonia Arès, récréologue, émet cependant quelques bémols. Le premier concerne la désinfection. Si le robot peut se déplacer seul d'une chambre à l'autre, il doit aussi être désinfecté entre chaque chambre. De plus, elle s'inquiète que le niveau de technologie dépasse les résidents.

Néanmoins, Sonia Arès constate avec fierté que Cutii suscite déjà beaucoup d'intérêt chez ses résidents et donc le projet pourrait en valoir la peine.



DÉJEUNER À LA LÉGION ROYALE CANADIENNE DE WATERLOO

par : Jessika Lemay

La Légion Royale Canadienne de Waterloo organise de délicieux déjeuners dans leurs locaux au 77 rue Lewis E à Waterloo. D'ailleurs le 25 septembre dernier lors du déjeuner dédié aux aînés c'est un total de 198 repas qui ont été servis dont 103 uniquement pour ceux-ci. Un incontournable à moindre coût à Waterloo et quelle belle façon de commencer un dimanche matin! C'est un rendez-vous et ce une fois par mois, ne manquez pas les prochains qui auront lieu le 20 novembre et le 18 décembre 2022.





NOS RACINES

par : *Jessika Lemay*

Du 25 septembre au 1er octobre dernier, plusieurs activités ont été organisées dans la région pour célébrer les aînés de notre communauté. J'ai eu la chance depuis ma naissance d'être entourée et élevée par plusieurs de ceux-ci. C'est pour cette raison que je suis heureuse de vivre dans un milieu actif, où autant les plus jeunes que les personnes âgées se sentent acceptés et importants. Ils sont les piliers de plusieurs générations. On en a beaucoup à apprendre. Mes plus lointains souvenirs datent de 1993-1994 où du haut des mes 3 ou 4 ans, j'accompagnais mon Papi Pierre à Montréal pour aller visiter mes arrière-grands-parents, Philomène et Roger Lemay. Une grande dame et un tout petit monsieur au grand sourire m'accueillaient chaque fois avec une comptine à l'orgue ou un casse-tête beaucoup trop grand pour moi. J'ai l'impression qu'on y montait chaque semaine, finalement c'était peut-être que quelques fois par année, mais ça m'a toujours rempli d'un grand bonheur, même aujourd'hui le sourire me prend juste à y penser. Par la suite j'ai eu moi-même des enfants, et le plus souvent possible, je tente de garder ces précieux contacts. Je souhaite que mes enfants aient des souvenirs semblables aux miens. Je crois que lorsqu'on a eu une belle enfance, on souhaite toujours quelque chose de semblable pour nos enfants, surtout pour les grandes nostalgiques comme moi. Malheureusement au cours des cinq dernières années j'ai perdu trois grands-parents, les larmes ne sont jamais bien loin en y pensant par contre le sourire revient rapidement en me remémorant leur présence au lieu de leur absence. Nos enfants ont un lien unique avec chacun de leurs grands-parents et arrière-grands-parents. Lauria, qui vient tout juste d'entrer en première année, a de la jasette à revendre. Dernièrement elle nous a demandé si elle pouvait appeler Mami Mimi pour simplement discuter. C'est tout à fait adorable et c'est avec un tendre "Bonjour" que l'appel a été reçu. Pour nous chaque membre de la famille est important et on ne manque pas une occasion de se réunir. Nous devrions accorder plus de temps à nos aînés. Si on a l'impression qu'on a rien à dire, c'est peut-être le signe qu'il est temps d'écouter. Je paierais cher pour avoir une discussion avec Grand-papa Luc, Papi Pierre ou Mami Nicole. Je pourrais vous écrire des dizaines et des dizaines de textes à leur sujet tellement que ma tête est remplie de souvenirs merveilleux. On fait grandir cette banque de souvenirs en s'offrant des activités plutôt que des cadeaux, tradition instaurée il y a quelques années et les filles en redemandent.

Sur la photo vous pouvez y voir Lauria, Mimi et Mimi. Non, je ne me répète pas involontairement. Il y a Mimi senior et Mimi junior, ça nous amuse beaucoup. Lise de son joli prénom, c'est la grand-mère de mon conjoint et Mimi junior c'est notre grande fille Méliane. Lise est la définition même de l'aînée active; elle est autonome malgré ses ___ ans, chut, c'est un secret de famille, ha ha! Elle ne manque pas une fête, et ses marches quotidiennes dans les rues de Waterloo lui font un grand bien. C'est pour contrer l'ennui qu'elle s'implique dans des activités et qu'elle a fait du bénévolat de nombreuses années. La chorale des aînés dont elle fait partie ne demande pas trop d'effort et lui permet de socialiser. Elle aime beaucoup les visites bimensuelles chez Courville pour aller chanter pour les résidents; ça met de la joie! Elle est toujours coquette, bien coiffée mais c'est son grand sourire qui me charme tous les coups. Mimi me dit qu'elle ne s'ennuie jamais, elle a toujours quelque chose à faire pour occuper ses journées. On l'aime notre Mimi senior et on est heureux qu'elle se sente bien dans sa communauté!



Panorama NOVEMBRE 2022 • page 8

LA GRANDE MARCHÉ DU DÉFI PIERRE LAVOIE DE SHEFFORD

par : *Jessika Lemay*

Dimanche le 16 octobre, a eu lieu la quatrième édition de la Grande Marche du Défi Pierre Lavoie de Shefford. L'édition 2022 a attiré plus de 300 personnes ce qui est 200 de plus que l'an passé! L'objectif premier du Grand défi est de créer une culture en santé préventive au Québec en amenant les gens à adopter de saines habitudes de vie. Les valeurs de ce défi sont l'audace, le respect et la passion. Déjà à mon arrivée au Parc Maher, les rues étaient remplies de voitures stationnées et les participants se dirigeaient tous vers le parc. Bien que l'évènement aurait eu lieu bon temps mauvais temps, la température était parfaite. Le départ a eu lieu à 10 h tapant au son de la chanson thème : Aimes-tu la vie comme moi et il fut précédé de différents discours des plus inspirants et d'un réchauffement collectif. On ne peut passer sous silence la présence de M. Yannik Morin qui assurait la présidence d'honneur de cette édition. Qui de mieux placé pour promouvoir les saines habitudes de vie? M. Morin l'incarne par son entrepreneuriat et l'exemple. C'était merveilleux de voir tout ce monde rassemblé, petites familles, couples ou en solo; tous avaient le même sourire au visage. Vraiment un très bel évènement. Le Panorama est très fier d'en être partenaire. La Grande Marche a eu lieu simultanément dans plus de 100 villes au Québec, une excellente initiative de la part de la Municipalité de Shefford d'y participer. La marche est l'activité physique la plus accessible à tous, suffit d'être vêtu en conséquence de la température, de plus les Cantons de l'Est regorgent de magnifiques paysages. Je vous suggère de consulter le site Web du Grand Défi : www.legdpl.com/, pour connaître l'envergure du message. En attendant, mettez des chaussures confortables et un bon manteau puis sortez marcher à votre rythme, vous allez en tirer que des bénéfices!



RETOUR EN SANTÉ



**Marise
Campbell**

La santé est précieuse et un bien très personnel que nous chérissons de plus en plus à travers l'évolution de notre corps! A travers mon épisode de COVID, j'ai pris conscience de certaines de mes propres limitations, car j'ai eu la chance de me reconstruire à travers cette expérience. Je vais m'expliquer et je vais le faire sous forme d'une énumération de phrases qui étaient mes pensées à ce moment-là. Je croyais que si je n'avais pas la quantité de sommeil adéquate alors je ne pourrais pas vivre les événements de cette journée d'une façon parfaite. Je croyais que si je ne mangeais pas les aliments optimaux en quantités parfaites alors je n'aurais pas l'énergie de ces aliments pour me supporter à travers la journée. Je croyais que si je ne m'octroyais pas assez de détente pour relaxer mon cerveau alors la possibilité d'intégrer ces nouvelles informations à celui-ci serait entravée à jamais... La suite de cette énumération peut être très longue et je suis convaincue que vous pourriez ajouter les vôtres aussi. L'élément de découverte est que cette expérience m'a permis de prendre conscience de plusieurs de mes limitations. Mon système physique était à plat avec la COVID et je ne pouvais pas vivre mes journées de manière plus habituelle (bien qu'elles soient toujours uniques et remplies de prises de conscience). La COVID était le genre d'événement parfait pour me faire grandir et choisir comment je désirais diriger ma pensée par rapport à mon corps physique à l'avenir.

J'affectionne particulièrement cette parole de Bouddha : « Ce que tu penses, tu le deviens. Ce que tu ressens, tu l'attires. Ce que tu imagines, tu le crées. » Bien que nous soyons deux millénaires plus tard et sur un autre continent où Bouddha vivait, cette parole est toujours vraie et très inspirante. Elle me motive à davantage évoluer et à me responsabiliser dans ce que je vis et pense. Pas toujours simple en ces temps où la recherche d'un bouc émissaire pour expliquer tout ce que nous vivons est plus simple que de prendre conscience de ce que cela nous fait vivre à l'intérieur de soi

et d'accepter que nous sommes, peut-être malgré nous, la cause de notre malheur... Nous y reviendrons dans de prochaines chroniques.

Malgré l'abondance de découvertes sur mes limitations physiques que je découvrais dans cette expérience de COVID, la plus significative était que je possédais plus d'énergie vitale que je le croyais. Quand je parle d'énergie vitale, je fais référence à l'énergie que nous avons pour accomplir nos tâches, engagements et activités de la journée. Le contraste avec la COVID où l'énergie vitale était mobilisée à la défense du corps au lieu d'exécuter mes tâches quotidiennes m'a permis de réaliser ce que c'était vraiment d'avoir très peu d'énergie vitale pour les activités de la journée. Et donc, une référence pour me questionner sur la tâche qui est devant moi : est-ce que je possède vraiment l'énergie pour faire cette tâche ou bien je tente de me convaincre que je n'ai pas d'énergie (afin d'éviter de faire cette tâche à ce moment-ci)?

Finalement, sachant que j'ai de l'ordre à mettre dans mes pensées pour qu'elles s'alignent sur mes idéaux, j'ai réalisé que j'avais beaucoup plus d'énergie vitale que je le croyais et que cela me motive dans le désir d'en faire toujours plus tout en respectant les vraies limites de mon corps physique. Je trouve fascinant de réaliser qu'après plus d'une trentaine d'années d'existence dans ce corps physique, j'en ai encore tellement à apprendre sur l'équilibre entre la matière et l'énergie, ou bien le corps physique et la pensée dans ce cas-ci!

Sur ce, je vous propose de prendre le temps de réfléchir sur une pensée limitative que vous avez par rapport à votre énergie vitale et de la questionner franchement. Si vous désirez changer votre histoire par rapport à cette pensée, imaginez une nouvelle pensée pour la remplacer.

Bonne réflexion!



**Yannik
Morin**

LE VIRAGE « SLOW FOOD »

Je suis déçu en voyant le terme « *Slow Food* » prendre de l'ampleur! Ça m'embête quand les tendances alimentaires sont étiquetées de la sorte. C'est choquant parce que c'est un modèle alimentaire que j'adore et qui définit relativement bien ma façon de m'alimenter, mais je n'ai jamais adhéré au slow food comme tel! Comme une idéologie, comme la voix unique, comme un modèle absolu, j'ai juste choisi un mode alimentaire qui me plaît, qui comporte certaines particularités, mais pas des balises quand même!

Dans la même veine, en 2010 j'ai commencé à m'intéresser à la permaculture, la science et l'art de concevoir des écosystèmes régénératifs qui s'inspirent de la nature elle-même. Le but était de concevoir pour ma famille un environnement de vie plus sain plus autonome et plus durable. Après des années de développement et d'expérimentation, ma forêt nourricière était sur le point de naître et mes potagers produisaient en abondance.

Passionné du domaine et adepte des livres de David Holmgren et Bill Mollison (les pères de la permaculture) j'ai commencé à faire le tour des permaculteurs québécois et participer à 2 reprises à des congrès sur le sujet. En 2018, alors que j'avais encore des médias sociaux, j'ai joint un groupe d'échange sur le sujet. D'avantage observateur plutôt qu'à l'avant-plan des discussions, j'aimais regarder les photos des créations de chacun et chacune.

J'ai désenchanté quand, une recrue en la matière s'est fait ramasser par des confrères permaculteurs du groupe. Il avait commis le sacrilège de laisser en vue un motoculteur en arrière-plan d'une photo de son potager sur une publication! Le fil de message n'était pas très élogieux. C'est vrai que dans les « règles-de-l'art-de-la-permaculture » tu n'es pas censé tourner la terre mécaniquement avant de semer, mais de là en faire tout un plat, les permaculteurs idéalistes m'ont découragé. Un jour, on m'a dit que je ne pratiquais pas de permaculture, car mon jardin était trop organisé. Le hic c'est que j'aime ça joli un potager, donc disons donc que c'est un beau potager à influence permaculturelle.

Revenons à nos moutons, le slow food c'est quoi? C'est en gros un mouvement qui

prône un ralentissement de l'axe production-transformation-consommation des aliments. En guise de riposte au fast food, le mouvement s'organise pour préserver les traditions, la diversité, la culture alimentaire et l'authenticité des saveurs. Je n'avais aucune idée de ce mouvement quand j'ai commencé à apprendre aux enfants à cuisiner, à cuisiner davantage moi-même, à aller cueillir mes aliments aux champs, à me débarrasser de mon micro-onde, quand j'ai remplacé mon BBQ au gaz par celui au charbon, quand j'ai choisi de ne pas manger devant l'écran, d'opter pour des restaurants qui servent des produits québécois plutôt que les chaînes internationales, et j'en passe...

J'ai encore des croûtes à manger pour être là où je souhaite, je mange parfois trop vite, surtout au travail, j'achète du prêt-à-manger de l'épicerie quand je manque de temps pour les ados, car ma planification n'est pas toujours optimale, mais somme toute, cette façon de m'alimenter correspond à mes valeurs et me permet de me sentir bien.

J'ai peur de voir apparaître le rayon *slow food* à l'épicerie un jour, comme on l'a fait pour le bio, le végétal, le sans-gluten, etc.. Je n'ai pas envie de payer 20% plus cher parce que la pêche durable est valorisée ou encore la lutte contre le gaspillage. Pour moi, ces éléments d'éthique alimentaire, je m'attends de les voir dans l'ensemble de l'épicerie, pas la peine de m'organiser une section spéciale.

Si vous me croisez à la caisse automatique du marché et vous croyez que je suis un adepte du *slow food*, détrompez-vous! Je fais suffisamment de faux bonds pour m'exclure de cette catégorie, mais ma démarche est authentique et après tout, je suis impu- table qu'à moi-même.



299 Denison Est
(route 112)
Granby, Qc J2H 2R4
Tél. : 450 372-0067



PARADE DE NOËL 19 novembre 2022

14 h
Place du centenaire

- Début de la fête**
- Rencontre avec le Père Noël
 - Lettre au Père Noël
 - Jeux gonflables
 - Friandises
 - Breuvages
 - Surprises

16 h 30
rue Foster

Départ de la parade

MARCHÉ DE NOËL 27 novembre 2022

9 h à 16 h
Paroisse St-Bernardin

Gourmands et fins palais pourront faire le plein de provisions le 27 novembre à l'occasion du Marché agroalimentaire de Noël de la Haute-Yamaska. Ne manquez pas cette occasion de garnir ta table de délectables produits locaux!



CINÉMA DE NOËL 27 novembre 2022

Le cinéma de Noël se tiendra le dimanche, 27 novembre à 13 h 30 à La Maison de la Culture. Viens regarder un classique de Noël et faire le party avec ton « Ugly Sweater ». Il y aura du popcorn et des surprises.

VISITE LE VILLE.WATERLOO.QC.CA



STATIONNEMENT DE NUIT

15 novembre au 15 avril

Attention, le stationnement de nuit est interdit entre 23 h et 7 h dans les rues durant la période hivernale.





VISITE LA FOSTER

GÂTE TOI POUR LE TEMPS DES FÊTES



CADEAUX

CHANDELLES FABRIQUÉES À LA MAIN
BOUQUETS DE FLEURS CRÉATIFS
OEUVRES D'ARTISTES LOCAUX



GOURMAND

BIÈRES ET CIDRES WATERLOIS
CHARCUTERIES ET PETITS PLATS D'ICI
TARTES, GÂTEAUX ET DOUCEURS MAISON



BIEN-ÊTRE

VÊTEMENTS COZY
MOMENTS DE DÉTENTE
PRODUITS ET SOINS POUR LE CORPS



ÉCOLO

DÉCOS ORIGINALES
PRODUITS VRAC ET BIO
ACCESSOIRES ÉCORESPONSABLES

WATERLOO
ton beat.

  #WaterlooTonBeat



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



LES SAINTS : DES MODÈLES DE VIE SELON L'ÉVANGILE

2 novembre (une exception) : Commémoration de tous les fidèles défunts, une journée donc pour **nous souvenir des défunts, spécialement de nos familles.**

3 novembre : saint Martin de Porrès. Né dans la capitale du Pérou d'un gentilhomme espagnol et d'une servante noire, donc méprisé, il n'est donc pas placé pour être un «influenceur», mais il passait son temps à s'occuper des malades et des pauvres. Il puisait ses forces dans la prière.

17 novembre : sainte Élisabeth de Hongrie. Princesse à la vie conjugale heureuse, elle devint très tôt veuve, cependant. Tertiaire franciscaine, d'une bonne humeur inaltérable, elle finit ses jours dans la pauvreté, la prière et la pratique de la charité.

20 novembre : Dimanche du Christ-Roi. Lui par qui et avec qui Dieu créa l'univers, après une vie au service du peuple, il fut crucifié sous le titre de roi des Juifs. Il est roi pour tout le monde.

24 novembre : Martyrs du Vietnam. Depuis le 17^e siècle jusqu'à aujourd'hui, l'Église du Vietnam a connu de nombreuses périodes de persécution et de nombreux martyrs dont **saint André Dung-Lac**, exécuté en 1839.

27 novembre : 1^{er} dimanche de la préparation à Noël, préparation dite de l'Avent. Le thème cette année : **Marcher vers la lumière.**

28 novembre : sainte Catherine Labouré. En 1839, à Paris, la Vierge Marie apparaît à cette jeune religieuse et c'est de ces apparitions qu'est née la médaille miraculeuse toujours portée par de très nombreux catholiques.

Et puis, au début de décembre, le 6, plus précisément, ce sera la fête de saint Nicolas, aujourd'hui transformé en Père Noël.

Concernant la dime

Fabrique de la paroisse Saint-Bernardin: en détresse
Avec un très faible taux (un peu plus de 1%) de fréquentation de chacune de nos églises, aucune ne roule sur l'or, bien au contraire.

Vers la fin d'octobre, vous recevrez sans doute le feuillet qui vous invite à vous acquitter de votre dime et même à ajouter d'autres dons. S'il-vous-plaît, soyez généreux ! Merci d'avance

Avec un déficit mensuel qui s'accumule à près de 25,000\$ à la fin avril, de sérieuses mesures devront être mises en place pour honorer nos responsabilités.

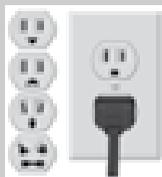


CAPSULE ÉCOLO

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

« *Son activité produit une richesse inépuisable.* » (Sagesse 8, 18)

Imaginez notre monde moderne sans électricité. Impossible! Et quel appareil est plus écologique : avec fil électrique ou à piles électriques? Un petit appareil qu'on branche dans la prise murale a un moindre impact environnemental qu'un appareil similaire qui fonctionne à piles électriques. Limitez vos achats d'appareils sans fil.



Si vous préférez un appareil à pile (ex. : réveille-matin, rasoir, caméscope, téléphone), choisissez des piles rechargeables.

Même si le prix à l'achat est plus élevé, l'économie à la longue est substantielle. Puis un jour, il faudra jeter cette pile. Évidemment, il faut la placer dans un bac spécialement conçu pour le recyclage des piles électriques. L'acide et les métaux lourds serviront à concevoir de nouvelles piles. Voilà une habitude durable qui rend cette richesse presque inépuisable.



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

GUIGNOLÉE 2022: La Guignolée se fera encore cette année en reprenant à formule traditionnelle, soit la collecte de porte à porte, à votre domicile, de dons sous forme de denrées non périssables ou sous forme d'argent comptant. Des Chevaliers et bénévoles se présenteront chez vous le 3 décembre prochain, à Waterloo, à Shefford et à Warden. Si vous ne pouvez être chez vous ce samedi-là, laissez vos denrées près de la porte. Vous pourrez aussi faire un don monétaire de quatre autres façons: 1) soit en expédiant par la poste un chèque à l'ordre des Chevaliers de Colomb de Waterloo, à l'adresse suivante: Chevaliers de Colomb de Waterloo, c.p. 2134, Waterloo (Québec) J0E 2N0, 2) soit en remettant ce chèque ou tout argent comptant à un Chevalier, lequel se chargera de le remettre au secrétaire financier, 3) soit par Interac à l'adresse guignolee@cdec2077.org ou encore, 4) par carte de crédit à l'adresse www.cdec2077.org. Sur demande, un reçu pour fins fiscales pour tout don supérieur à 20 \$ sera remis. Les résidents de Waterloo et Warden pourront toujours contacter M. François Tessier par téléphone au 1-438-827-6475 et ceux de Shefford, Mme Josée Ouellette, au 450 775-6044, pour toute information concernant cette Guignolée.

Toute personne désireuse d'aider à la cueillette et former équipe pourra s'inscrire à l'adresse www.cdec2077.org.

INSCRIPTION POUR ÊTRE ADMISSIBLE: toute personne voulant bénéficier de cette Guignolée devra d'abord s'inscrire en se présentant personnellement au sous-sol de l'église St-Bernardin soit le vendredi 18 novembre, soit le vendredi 25 novembre, soit le vendredi 2 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. Il est souhaitable de porter un masque anti-covid lors de l'inscription.

CAMPAGNE DES OEUVRES: la Campagne des oeuvres des Chevaliers de Colomb du Québec 2022-2023 est lancée. Vous pouvez rejoindre M. Jean-Guy Berlinguette au (450) 539-2859 pour vous procurer des billets. À qui la chance l'un des 15 prix d'une valeur totale de 200,000 \$...? Un billet: 2 \$, 3 billets: 5 \$, 1 livret de 6 billets: 10 \$.

BRUNCH DOMINICAL MENSUEL: n'oubliez pas le prochain brunch, dimanche le 13 novembre au sous-sol de l'église St-Bernardin de 8 h 30 à 12 h 30.

Bienvenue à tous!



FADOQ CLUB WATERLOO

VOICI LES ACTIVITÉS DU MOIS DE NOVEMBRE 2022

02 nov. - Bingo, à 19 h
09 nov. - Pétanque-atout et cartes, à 19 h
16 nov. - Bingo, à 19 h

23 nov. - Baseball-poches et cartes à 19 h
30 nov. - Bingo, à 19 h
Nous avons hâte de vous revoir!

Lise Hardy, Présidente du Club FADOQ Waterloo, 450 920-0984



MARCHÉ AUX PUCES DE LA «COOP AU CŒUR DU VILLAGE» de Saint-Joachim-de-Shefford

«Dorénavant, le marché aux puces de la Coop Au cœur du village de Saint-Joachim de Shefford ouvre ses portes toutes les semaines aux mêmes heures que la nouvelle friperie, **LA PENDERIE À JULIE, soit jeudi et vendredi de 16 h à 19 h et samedi de 9 h à 12 h.**»

BINGO

Bingo paroissial de St-Bernardin : prochaine date : Le 26 novembre 2022, si c'est permis. *Bienvenue à tous !*



CERCLE DE FERMIERES WATERLOO

Encore une fois cet automne, le CFQ Waterloo vous propose d'acheter des coffrets de fromage St-Benoit. 3 sortes de coffrets s'offrent à vous. Le Délice avec 5 morceaux à 25 \$, le Dégustation à 6 morceaux pour 30 \$ et enfin le Prestige au coût de 35 \$ avec 7 morceaux. Tous ces fromages sont sans lactose et offerts dans un format de 150gr. À 5 \$ pièce, c'est toute une aubaine. À commander avant le 8 novembre auprès d'une membre ou par courriel : den.com@hotmail.ca

Le 8 novembre prochain le CFQ Waterloo recevra un membre de la Sureté du Québec qui viendra nous parler de la sécurité à domicile pour les aînés et autres.

La population en générale est invitée à assister à cette soirée à 20 h au local 101 du

Centre Paroissial St-Bernardin.

À noter que les ateliers du lundi continuent à 13 h toutes les semaines. Venez en grand nombre partager vos talents et apprendre de nouvelles techniques en couture, tricot ou crochet et broderie.

Il est toujours temps de vous abonner au Magazine l'Actuelle, pour 30 \$ en devenant membre de notre Cercle. Contacter Marjolaine au 450 539-3971

Notre prochaine rencontre aura lieu le 8 novembre à compter de 18 h 45 au local 101 du Centre Paroissial. Et à 20 h commencera la conférence sur la sécurité à domicile. Bienvenue à tous.



Le centre de femmes Entr'elles invite toutes les femmes de la région à venir participer aux diverses activités offertes gratuitement.

Elles'Inform Café-rencontre, les mercredis de 9 h à 11 h 30.

Inscriptions par téléphone la semaine précédant l'activité.

02 nov. La pleine conscience

Tu vis du stress ? De l'anxiété ? Tu te sens parfois dépassée ? Comment intégrer cette pratique au quotidien. Vous serez introduites à une méthode qui a fait ses preuves au fil des années.

09 nov. L'estime de soi

Qu'est-ce que c'est l'estime de soi ? Ça change, ça évolue dans une vie et pourtant, nous devons constamment en prendre soin... Comment on fait pour l'amener à fleurir ?

16 nov. Les défis de la vie... Les reconnaître, les traverser, engranger l'héritage qu'ils nous proposent

Les défis de la vie sont incontournables. Ils font partie de notre cheminement. Ce qui vous est proposé dans cet atelier, c'est d'apprendre à mieux les accueillir et les vivre, afin d'en ressortir plus confiantes.

23 nov. La communication

La communication, un pilier incontournable de nos relations interpersonnelles. Parlons-en pour mieux se comprendre et s'outiller pour mieux s'exprimer!

30 nov. Le leadership

Ce café-rencontre nous permettra d'avoir une vision plus large du leadership dans nos relations avec les autres ainsi que dans nos vies personnelles et professionnelles.

Accès internet - Soutien informatique

Lundi du 3 octobre au 28 novembre, de 10h à 11h

- Soutien informatique gratuit et adapté à vos besoins. Ordinateur sur place.
- Vous n'avez pas d'ordinateur ? Dans un espace confidentiel, naviguez en ligne, parcourez vos courriels, médias sociaux et plus.
- Faites la demande du code d'accès afin de brancher votre portable, tablette ou cellulaire.

Il est possible à toutes les femmes de devenir membre d'Entr'elles. Il en coûte 10 \$ d'adhésion, la carte est valide pour une période de 1 an. Possibilité de prendre rendez-vous pour des rencontres individuelles en contactant le Centre de femmes.

Pour télécharger la programmation d'automne 2022 ou s'informer sur les activités à venir, ainsi que sur l'actualité touchant la condition féminine, visitez notre page Facebook [Entrelles-Granby](https://www.facebook.com/Entrelles-Granby) ou www.entrelles.ca, clavardage disponible.

Inscriptions et information : 450 375-4042. Entr'elles est situé au 18, rue Saint-Antoine Nord à Granby.

MESSE COUNTRY AVEC MANON GRENIER

Dimanche le 13 novembre 2022 à 9 h 15

Église de St-Joachim-de-Shefford

Suivi d'un dîner de la Rôtisserie Duhamel au coût de 15 \$ (sur réservation)

Info : Yvan Savaria au 450 539-0896

LES ANS CHANTEURS RECRUTENT

2 CHORISTES TÉNORS RECHERCHÉS

Les Ans Chanteurs de Granby est un petit groupe vocal composé uniquement d'hommes retraités et passionnés par le chant Québécois. Nous donnons des concerts festifs en Montérégie et Estrie pour des RPA et différents événements.

Nos pratiques joyeuses et amicales sont à Granby le jeudi matin.

Si le chant choral vous intéresse, contactez-nous !

Jean Wiedrick (directeur) : 450 577-3034

NE PAYEZ PAS UN CENT DE PLUS EN LOYER À VOTRE PROPRIÉTAIRE AVANT D'AVOIR LU CE RAPPORT SPÉCIAL GRATUIT

Si vous êtes comme la plupart des locataires, vous vous sentez pris au piège entre les murs de votre logement et vous ne vous sentez pas chez vous. Comment serait-ce possible si vous n'avez même pas l'autorisation de planter un clou ou deux sans problème? Vous avez l'impression de vous être enlisé dans une ornière et que vous ne pourrez pas en sortir et devenir un jour propriétaire de votre propre maison.

Ne vous sentez plus piégé! Un nouveau rapport spécial GRATUIT intitulé « Comment cesser de payer un loyer et devenir propriétaire de votre maison » a déjà aidé des dizaines de locataires de la région à délaisser la location et à emménager dans une magnifique maison dans laquelle ils se sentent vraiment chez eux. Vous pouvez aussi passer à l'action en découvrant les étapes importantes précisées dans ce rapport spécial GRATUIT. Peu importe depuis combien de temps vous êtes locataire ou à quel point votre situation financière peut sembler insurmontable. Grâce à ce rapport, vous comprendrez soudainement comment vous pouvez vraiment économiser pour la mise de fonds et cesser de gaspiller des milliers de dollars en loyer.

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 1001. Vous pouvez appeler en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Obtenez votre rapport spécial gratuit et cessez de gaspiller des milliers de dollars en loyer MAINTENANT.

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



AINÉS ACTIFS+ DE SHEFFORD

ACTIVITÉS DU MOIS DE NOVEMBRE

- | | |
|-------------|--|
| Novembre 2 | 13 h 30, Après-midi Ludique (jeux de cartes/société) |
| Novembre 9 | 13 h 30, Conférence sur l'alimentation – 'Le microbiote et aliments à prioriser chez les 50 ans et +' |
| Novembre 16 | 13 h 30, Atelier Informatique – 'Se simplifier la vie avec nos appareils informatiques' (trucs et astuces – Apple et PC) |
| Novembre 23 | 13 h 30, Après-midi Ludique (jeux de cartes/société) |
| Novembre 30 | 13 h 30, Atelier 'Centre de table du Temps des Fêtes' |

Visitez notre page facebook <https://www.facebook.com/AinesActifsdeShefford/> ou notre page Web <https://cantonshefford.qc.ca/vie-communautaire/aines-actifs-de-shefford/activites/> pour tous les détails ou changements

Devenez membre (15 \$/année) et inscrivez-vous à nos infolettres

Contacts : aaplushefford.ressources@gmail.com ou 450 539-2258, poste 231



ÉVÈNEMENT DU MOIS DE NOVEMBRE
2022

Waterloo
PARTENAIRE DE VIE

Shefford
1792

3 NOVEMBRE
LANCEMENT DE LA POLITIQUE
CULTURELLE ET PATRIMONIALE
DE LA VILLE DE WATERLOO
17H A 19H MAISON DE LA
CULTURE DE WATERLOO

19 NOVEMBRE
DÉFILÉ DU PÈRE NOEL -
DÉTAILS À VENIR - RUE FOSTER

20 NOVEMBRE
DEJEUNER À LA LEGION
77 RUE LEWIS E WATERLOO

27 NOVEMBRE
MARCHÉ DE NOEL DE LA
HAUTE-YAMASKA - EGLISE ST-
BERNARDIN - HEURES A VENIR

27 NOVEMBRE
FILM À LA MAISON DE LA
CULTURE DE WATERLOO 13H30
COLLECTE DE DENRÉE POUR LE
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE WATERLOO
CHOIX DU FILM À VENIR

*Pour les détails veuillez
consulter la page Facebook
Waterloo Ensemble • Groupe
citoyen*

ÉMERGENCE DE LA CULTURE À WATERLOO

par : *Jessika Lemay*

Je ne sais pas si vous avez eu connaissance du vent de changement qui s'opère présentement au 650 rue de la Cour à Waterloo? La Bibliothèque se refait une beauté. Le lieu est présentement fermé au public afin de faciliter les travaux et tout le contenu a été déménagé au Presbytère St-Bernardin au 5005 rue Foster depuis août et jusqu'en janvier. Si vous avez des questions, veuillez consulter le site Web du Réseau Biblio de la Montérégie ou appeler au 450-539-2268. Pour ma part je vous ferai un autre article en janvier ou février afin de vous informer du suivi des travaux.

Le projet est dans l'air depuis 2019, on comprend bien que si l'objectif initial était de pouvoir ouvrir au printemps 2022, la pandémie en a choisi autrement. En septembre dernier les travaux ont commencé et ils avancent très bien. La façade s'est déjà fait une beauté comme vous pouvez le voir sur la photo présentée ici-bas, passant d'un mille tons de brique à un magnifique bleu-gris. Cette initiative de provoquer un vent de fraîcheur à cette bâtisse datant de 1900 était plus que nécessaire. Les changements seront majeurs. En plus de l'amélioration esthétique de la bâtisse, nous bénéficierons d'un agrandissement de 1500 pieds carrés répartis sur 2 étages et ce, dès le printemps 2023. Tout a été mis en place pour des plus fonctionnel. L'extension est à l'arrière de la présente construction. L'accès aux deux étages se fera facilement pour les personnes à mobilité réduite car la construction sera doté d'un ascenseur. Les avant-midis seront ensoleillés grâce à la grande fenestration prévue; j'ai toujours raffolé de la lumière que les levers de soleil de la Eastern projettent sur le centre-ville. Le projet est estimé à 820 000\$ et est possible grâce à un total autofinancement. De précieux collaborateurs ont permis de mettre en place ce précieux objectif. On parle entre autres de la MRC Haute-Yamaska, les municipalités de Waterloo et du Canton de Shefford, d'Entraide Jeunesse François Godbout et de la FCRC (Fonds canadien de la revitalisation des communautés). Mention spéciale à Valérie Arseneau et Richard Morasse qui sont les gestionnaires du projet, permettant d'arrimer tous les quarts de métiers et d'assurer une bonne continuité, un travail que je sais rempli de défis. Les demandes de subventions sont souvent longues à remplir et les réponses se prolongent régulièrement dans le temps. Il faut être d'une patience incomparable. En 2014 lorsque je prenais part au conseil de revitalisation du centre-ville de Waterloo, ils étaient-là, je trouve ça tellement inspirant de voir qu'ils contribuent toujours à ce projet perpétuel, d'une façon ou d'une autre. Je ne peux pas passer sous silence la présence de Mr Jocelyn Bélisle à la présidence de l'OSLB de la bibliothèque. On ne dénombre plus ses implications pour la communauté de Waterloo. Je pourrai tenter de reformuler ses dires mais je crois que de vous les rendre tel quel est ce qui convient le mieux :

“Reconnue entre autre pour la promotion de ses activités sportives dont notamment le hockey, le soccer et le baseball, voilà que ma petite ville de Waterloo s'opère à la faire pour la culture. Le bâtiment plus que centenaire et qui abrite la bibliothèque fait peau neuve et s'agrandit à la suite d'un investissement qui frise le million de dollars. Plus que jamais Waterloo n'a rien à envier aux autres municipalités

environnantes !!!” –
Jocelyn Bélisle



D'ailleurs avec l'arrivée du BEAM (Bureau Estrien de l'audiovisuel et du Multimédia) à Waterloo, la Maison de la Culture de Waterloo qui est bien ancrée dans la communauté et l'agrandissement de la biblio, nous sommes en train d'enrichir la culture de Waterloo. Je suis impatiente de visiter les nouvelles installations. A suivre avec intérêt!



De belles activités pour célébrer l'automne en beauté!



• Inscription obligatoire. Nous nous réservons le droit d'annuler une activité advenant un nombre insuffisant d'inscriptions.

Réinventer le steak haché

Vous êtes à court d'idées pour cuisiner votre steak haché? La fille au fourneau a de belles solutions à vous proposer pour cuisiner cet incontournable de la cuisine à prix abordable. Avec Vicky Audet.

Quand: Jeudi le 17 novembre 9h00

Où: Au CAB

Coût: Bénévoles: Gratuit *

Communauté: 5\$

Inscriptions jusqu'au 10 novembre.

Possibilité d'ouvrir un 2e atelier en après-midi s'il y a assez d'inscriptions.



HEURES D'OUVERTURE:

- Ouvert les mercredis de 10 h à 16 h.

- Belle sélection de mets congelés
- Fruits et légumes frais
- Portions individuelles
- Produits variés
- Accessible aux résidents de Waterloo, Warden, Shefford et St-Joachim-de-Shefford.



natureden.ca



NATUREDEN
Architecture de Paysage



450 539-4114

M. Robert Comeau; 40 ans de services



Toutes nos félicitations à M. Robert Comeau pour ses loyaux services au CHSLD privé conventionné, Santé Courville à Waterloo. Une marque qui sera de plus en plus difficile à égaler.



À partir de la gauche : Lyne Arbour, Johanne Fontaine, Richard Senneville, Robert Comeau, Christine Durocher et Ken Courville

« J'ai grandi avec la famille Courville » dit-il. « Ma mère a travaillé pour Santé Courville pendant 18 ans à l'époque où la fondatrice Mme Vivian Courville avait démarré une résidence pour personne âgées dans sa propre maison, à South Stuckely. Mme Courville m'a toujours protégé lorsque j'étais enfant » se remémore Robert avec un brin de nostalgie dans la voix.

Robert a débuté sa carrière chez Santé Courville en 1981. Il s'occupait alors de menus travaux comme couper le gazon, arroser les fleurs et nettoyer. Au fil des années, il deviendra officiellement en charge de la maintenance de la bâtisse. En 2017, il prendra sa retraite, mais à la demande de Santé Courville, continuera de travailler à raison de 2 à 3 journées par semaine jusqu'à ce jour. Dans l'adversité, Robert était et est toujours présent et disponible pour aider et contribuer.

Le secret de la longévité de Robert est qu'il aime profondément son travail, ses collègues et les résidents. Au fil des années, il a appris à s'ajuster aux différentes situations. Même s'il ne travaillait pas directement avec les résidents, il incarnait la philosophie du centre le « We Care. » Sa maxime aura toujours été: « Residents come first. »

Pour Robert, l'agrandissement récent du centre a représenté un défi. Toutefois, la relation professionnelle de proximité qu'il entretient avec Kenneth Courville, un propriétaire gestionnaire qu'il qualifie de juste, ainsi que sa volonté de contribuer au bien-être des résidents, ont eu tôt fait de lui permettre de surpasser cette épreuve.

Mars 2023, alors que sa femme prendra sa retraite, sera le dernier tour de piste de Robert au Centre. Robert, au nom des résidents et de toute l'équipe, nous te remercions chaleureusement de ta contribution des 40 dernières années!

Kenneth, Christine, Johanne, Wylliam et Karolyne



L'IMPLICATION DES ÉLÈVES ET DE PROFESSEURS À L'ÉCOLE SECONDAIRE WILFRID-LÉGER

À l'école secondaire Wilfrid-Léger, l'implication des élèves et des professeurs dans leur milieu ne date pas d'hier. Selon les adultes et les jeunes qui fréquentent l'école, c'est un principe que la petite polyvalente garde bien ancré au cœur de ses valeurs et de ses façons de faire.

L'implication des professeurs et du personnel de l'école

L'enseignante d'anglais Nathalie Arsenault affirme que beaucoup d'adultes s'impliquent dans l'école pour qu'elle soit plus dynamique. « J'ai toujours aimé m'impliquer dans autre chose que l'enseignement. Au fil des ans, je me suis occupée de Jeunes pour rire, de voyages, du défilé de mode, du gala méritas et du bal », ajoute la professeure durant son entrevue.

En demandant aux élèves de l'école, beaucoup considèrent qu'ils sont chanceux de côtoyer un personnel de l'école qui tient autant aux jeunes et à l'ambiance dans l'école. « Certains professeurs sont très présents, autant pour les élèves que pour organiser des événements et des activités en lien avec l'apprentissage, répond l'élève de quatrième secondaire Abigaëlle Gince. Bien sûr, d'autres enseignants se montrent moins disponibles, mais il n'y en que peu ». Selon elle, les élèves de Wilfrid-Léger sont très choyés d'avoir un aussi bel entourage.

L'implication des élèves

Il y a beaucoup de possibilités pour les élèves qui veulent s'impliquer dans l'école. Le conseil étudiant et la radio étudiante en font partie. Par contre, les opinions du personnel et des jeunes sont un peu plus mitigées sur le niveau d'implication des élèves que sur celui des enseignants de l'école.

« Certains élèves sont motivés et s'intéressent à ce qui se passe dans l'école, mais il y en a beaucoup qui ne le sont pas. C'est dommage qu'aussi peu de jeunes s'intéressent à la vie à l'école, même lorsqu'on nous offre les possibilités pour le faire », confirme Abigaëlle.

Certains élèves s'impliquent et d'autres moins. Selon Nathalie, c'est ce qui est observable dans plusieurs écoles et non pas seulement à l'école secondaire de Waterloo.

L'implication de l'école Wilfrid-Léger et celle des autres écoles

Selon plusieurs, l'école secondaire Wilfrid-Léger s'implique beaucoup pour les jeunes et leur milieu. Par contre, certaines personnes n'ont pas la même opinion à propos des autres écoles.

« Je n'ai jamais étudié dans une autre polyvalente que celle de Wilfrid-Léger, mais je crois que puisque c'est une petite école, il est plus facile d'organiser des événements et aussi de développer une certaine complicité avec les enseignants et le personnel. Nous sommes chanceux, ici, les professeurs sont toujours accessibles si jamais nous avons besoin d'aide. Je ne crois pas que ce soit un phénomène que nous puissions observer dans toutes les autres écoles », raisonne l'élève de secondaire quatre.

Nathalie Arsenault croit qu'au contraire, le niveau d'implication se ressemble d'une école à une autre et qu'au bout du compte le niveau d'implication dépend uniquement de la volonté des adultes et des jeunes à s'impliquer.

*Léonie Gervais
4^e secondaire*



Groupe de jeunes étudiants qui profitent de la récréation dans la cour de l'école secondaire Wilfrid-Léger.

LES CHOUCHOUS DES PROFESSEURS

Existent-ils vraiment?

Les professeurs de l'école Wilfrid-Léger sont en désaccord sur l'existence des élèves chouchous. À la rentrée de 2022, certains admettent avoir des préférences et d'autres le nient.

Plusieurs élèves de l'école se sont déjà demandés s'ils étaient la personne préférée d'un enseignant. Les étudiants pensent souvent qu'en étant un chouchou d'un professeur, ils pourront avoir des privilèges.

« Le mot chouchou me rend mal à l'aise, mais j'aime plusieurs genres d'élèves. J'aime les élèves qui me font découvrir un côté d'eux que je ne connais pas. J'aime aussi les élèves qui me taquinent, car j'aime taquiner en retour. Donc ceux qui ont de l'humour j'adore! » révèle la professeure de mathématique Chantale Cayouette.

Mélanie Couillard, enseignante d'histoire et géographie, assume de son côté avoir des élèves chouchous. Elle explique que se sont ceux qui viennent en récupération, qui posent leurs questions sans aucune gêne et qui font bien leur travail d'étudiant. « Mes élèves chouchous sont aussi ceux qui sont honnêtes », ajoute Mme Couillard.

Les enseignantes sont toutefois unanimes pour affirmer qu'il n'y a aucun traitement de faveur possible envers des élèves qui seraient plus aimés. « J'aime ça être juste, même si j'apprécie comment la personne est, je pense que c'est important d'être équitable », explique Mélanie Couillard.

Chantale Cayouette affirme néanmoins qu'elle peut laisser des élèves en qui elle a confiance dans son local, afin qu'ils discutent entre eux ou pour lui faire découvrir de nouvelles activités qui pourraient lui plaire.

Lors des premiers jours d'école, Mme Couillard repère rapidement les élèves extravertis et ceux qui vont avoir tendance à ne pas respecter les règlements de la classe.

« Je remarque les élèves qui sont contents d'être de retour à l'école. On le voit dans leur attitude et leur sourire et le contraire, ceux qui ne sont pas heureux d'être de retour, qui ne sont pas souriants et qui ne te regardent pas dans les yeux », dévoile Mme Cayouette.

Les deux enseignantes déclarent également que les élèves qui vont attirer leur attention sont ceux qui, après quelques cours, vont participer activement en classe et qui vont avoir tendance à beaucoup bouger. Ils vont souvent lever leur main pour contribuer au cours et émettre leurs opinions.

Elles vont ensuite découvrir les élèves qui sont investis dans leur réussite scolaire, car ils vont bien travailler autant dans la classe que chez eux lorsqu'ils ont des devoirs à terminer à la maison. Ils ne vont pas avoir peur de demander de l'aide pour bien comprendre la matière qu'ils trouvent plus difficile.

*Charlotte Marois
4^e secondaire*



Chantale Cayouette et Mélanie Couillard, deux enseignantes très appréciées des élèves de l'école Wilfrid-Léger.



Waterloo autrefois

CIMETIÈRES D'AUTREFOIS



Sylvie Blais

Au Québec, on trouve quelque 1 800 cimetières disséminés partout sur le territoire. C'est en Estrie qu'on en trouve le plus grand nombre au kilomètre carré. Les Loyalistes s'y étant installés et étant de confessions diverses, c'est pourquoi on en observe souvent plusieurs, même dans de petites localités. Qu'ils soient bucoliques et de peu d'importance, comme le cimetière consacré à la famille Williams (vers 1938) à Frost Village; imposant et pittoresque comme le cimetière catholique Saint-Bernardin à Waterloo (1865); un peu oublié sur le bord d'une route comme le Shefford Mountain Cemetery (vers 1807), ils sont tous des lieux de mémoire et de recueillement.

Quelle est l'histoire des cimetières? Comment en sont-ils venus à se développer? Cela paraît inconcevable aujourd'hui mais autrefois, le nom des défunts et l'emplacement de leur sépulture n'étaient pas considérés comme des informations importantes, à moins qu'il ne s'agisse d'une personne exceptionnelle. En Nouvelle-France, les premiers cimetières étaient collés à l'église. Les notables et les ecclésiastiques pouvaient, pour leur part, être inhumés sous la nef même de l'église, ad sanctos, soit « près des Saints ». Quant à eux, les paroissiens ordinaires étaient enterrés dans le cimetière tout à côté et à la périphérie de celui-ci ou même en dehors, on retrouvait les exclus de la société : infidèles, enfants morts sans baptême, ceux coupables de péchés mortels, concubins, prostituées, mécréants, etc.

Ce n'est qu'au 19^e siècle que la tradition de marquer d'une planche l'identité du disparu apparaît, sous l'influence des Anglo-protestants. Progressivement, divers signes de distinction seront ajoutés : des stèles et monuments funéraires, des mausolées, des sculptures, des plantations, etc.

Or, vers 1850, la proximité du cimetière avec l'église est déconseillée par les responsables de la santé publique pour des raisons sanitaires, le Québec ayant été durement frappé par des épidémies de choléra et de typhus. Au fil du temps, les cimetières à l'intérieur des villes sont, par ailleurs, devenus trop petits et l'urbanisation ne permet plus de les agrandir. Peu à peu, on ouvre donc des cimetières à une certaine distance des villes et des villages, là où la capacité d'inhumation est plus grande.



Photo: Sylvie Blais

Le pittoresque cimetière catholique Saint-Bernardin. Le Journal de Waterloo nous rapporte, le 1^{er} février 1917, que ce cimetière est « délaissé et négligé », autrement dit mal entretenu. « Je conçois qu'il est un peu éloigné du centre de la ville, c'est peut-être la raison qui fait qu'on s'en occupe moins » nous dit l'auteur de l'article, qui s'en désole.

Il n'est plus si éloigné aujourd'hui!

Ces cimetières excentrés ont l'avantage de disposer de plus d'espace et, peu à peu, les plans d'aménagement se complexifient en s'inspirant des tendances urbanistiques en cours. Le cimetière reproduit le modèle d'une ville, où l'on retrouve divers quartiers réservés aux diverses classes sociales. Chaque famille dispose d'un lot, plus ou moins grand et les monuments, plus ou moins imposants, reflètent sa richesse. Si tous se voient, chaque concession est un espace privé : les morts occupent dans le cimetière la place qu'ils occupaient dans la ville lorsqu'ils étaient vivants.

Les cimetières catholiques ont généralement une trame régulière, avec des arbres bien enlignés donnant sur un calvaire ou un charnier. Les protestants choisissent plutôt de créer des cimetières-jardins, où il fait bon, encore aujourd'hui, se promener; tracés sinueux, collines qui ondulent, points de vue pittoresques. Le cimetière Saint-Bernardin, malgré qu'il soit catholique, appartient définitivement à cette catégorie, avec son emplacement exceptionnel, son doux vallonnement et sa vue sur le lac Waterloo.

Et où donc sont enterrés certains fondateurs de la région? John Savage, qui obtint le Canton de Shefford et vient s'y établir en 1792 pour le développer, décède le 27 septembre 1826. Il est inhumé au cimetière St. John à Bromont, alors que plusieurs de ses descendants sont au Shefford Mountain Cemetery, sur le Chemin Saxby nord.



Photo: Sylvie Blais

Une croix en fer forgé signale les monuments dédiés à John Savage et à son épouse, Ann Pratt Savage. Les monuments d'origine semblent avoir été remplacés, probablement en raison de leur dégradation.

Le Shefford Mountain Cemetery ne compte qu'une trentaine de sépultures, plusieurs en mauvais état.



Photo: Sylvie Blais

L'Honorable Asa Belknap Foster, « roi du chemin de fer » et artisan du développement phénoménal de Waterloo dans la seconde moitié du 19^e siècle, décède à Montréal en 1877. Comme son père, Stephen Sewell Foster, plusieurs membres de la famille et descendants, il est enterré dans le cimetière protestant de Knowlton, nous rappelant la proximité des pionniers de nos villes, de Frost Village à Waterloo, en passant par les abords du lac Brome. La plupart des patriarches venaient en effet de la même ville du Vermont, Newfane, et plusieurs de leurs enfants se sont liés par le mariage.



Photo: Sylvie Blais

« Ne réveille pas bien-aimé ton sommeil calme et doux tandis que sur toi nous pleurons, ton travail était fait de soucis, sois au repos parmi les justes, ton travail est béni. » L'inscription sur le monument de A.B. Foster, que l'on voit ici, est traduit librement de l'anglais.

Le monument d'Asa Belknap Foster et celui de son père, tous deux à l'ombre d'un vénérable érable plusieurs fois centenaire, comptent parmi les plus imposants de ce cimetière qui mérite certainement une visite. Soyez attentifs : la lecture des épitaphes, l'observation de certains motifs décoratifs (la main avec un doigt levé vers le ciel) ou la répétition de symboles dans la statuaire (par exemple une brebis pour les enfants décédés) réservent des surprises. Les cimetières sont des lieux de mémoire:

ils nous parlent de ceux et celles qui ont façonné nos villes et villages et en demeurent le cœur émouvant.



Photo: Sylvie Blais

Vous serez peut-être intrigués par un symbole que l'on retrouve sur plusieurs tombes. Il s'agit du symbole des franc-maçons, soit un compas et une équerre qui enchâssent la lettre G pour God. Deux exemples, observés au cimetière protestant de Waterloo (1810), rues Shaw et de la Cour.



Photo: Sylvie Blais



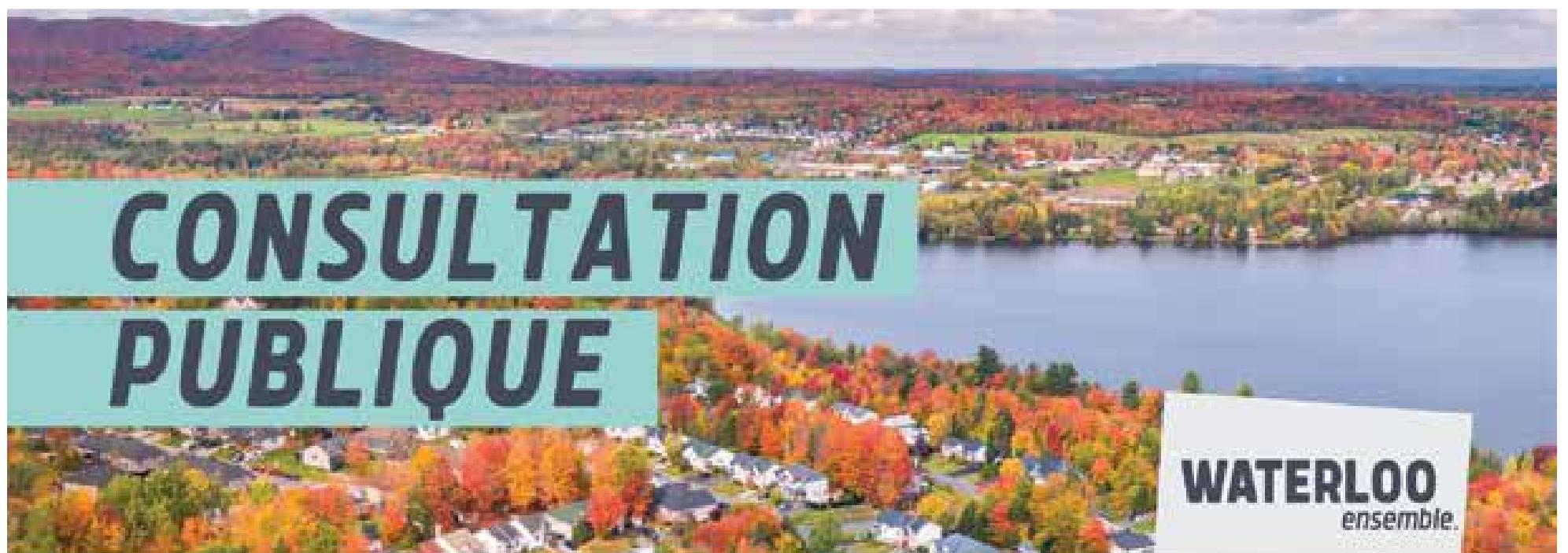
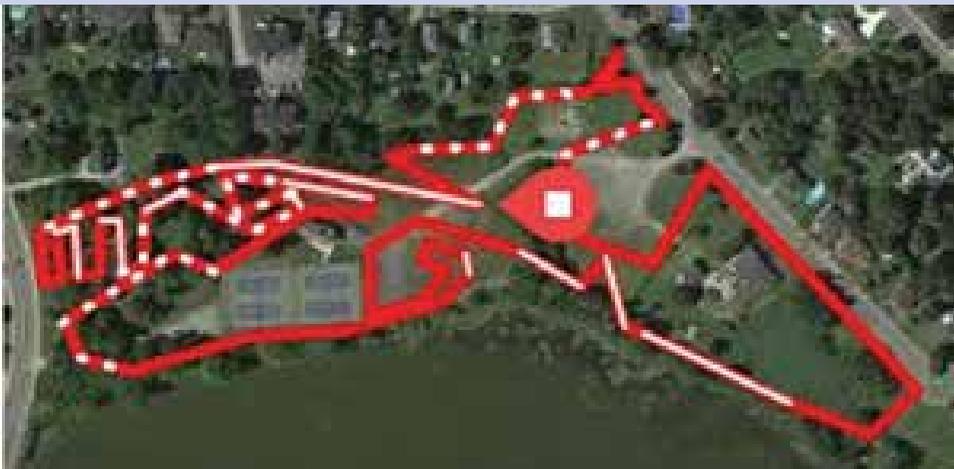
LA COUPE QUÉBEC DE CYCLO-CROSS

par : *Jessika Lemay*

C'est lors de la très chaude et ensoleillée journée automnale du 22 octobre dernier qu'a eu lieu la Coupe Québec de cyclo-cross avec un parcours parsemé d'embûches, de sauts, de bouette et de bien d'autres surprises. L'évènement a eu lieu au parc Robinson de 9h à 15h. Lors de mon arrivée vers 10h15, plusieurs courses étaient en vigueur et beaucoup de personnes s'affairaient à assembler leur vélo et à se préparer à leur course respective. L'entière superficie du parc ainsi que des parcelles de la piste cyclable étaient utilisées pour les différents parcours. Proxim Rudolphe Ferrier & Stéphane Fiset présentait l'évènement; nous pouvions également nous inscrire gratuitement en tant que citoyen via la pharmacie. Si nous n'avions pas d'équipement, ils étaient en mesure d'en fournir, c'est une excellente idée afin d'initier une majorité de personnes et ainsi sensibiliser la population à cette discipline. Une saine compétition accessible.

Pour la totalité des résultats, veuillez consulter le site web : fqsc.net/cyclocross/evenements/2022-coupe-du-quebec-cx

Le site web est très intéressant et détaillé, j'y ai passé plus de 30 minutes à examiner les résultats et les courses en temps réel, mais différé, vraiment captivant!



CONSULTATION PUBLIQUE

WATERLOO
ensemble.

Participe à la mise à jour du
Plan d'action en développement durable (PADD)

22 NOVEMBRE 2022 - 18H30 - EN LIGNE

Inscris-toi maintenant

<https://ville.waterloo.qc.ca/nouvelle/consultation-publique-padd/>

ou par téléphone au 450 539-2282 poste 245

DOUX NOVEMBRE

par : Valérie Martineau

Le temps gris s'installe, les feuilles dans les arbres sont presque toutes tombées et l'hiver se pointera bientôt le bout

du nez, mais qu'est-ce qui fait en sorte que, pour certains, le mois de novembre est difficile à vivre. Plusieurs personnes souffrent de dépression saisonnière ou d'un ralentissement durant cette période; la température fait en sorte qu'on a plus le goût de rester cocooning à la maison que de faire des activités à l'extérieur. Dans ce texte du mois, j'avais le goût de parler que de choses positives et j'ai pensé dresser une petite liste de mes incontournables qui m'aident à passer un doux mois de novembre.

Lumière

La déprime de novembre est souvent associée à un manque de luminosité. Certains vont opter pour les lampes de luminothérapie qui peuvent aider à combler un manque de lumière, mais moi, je préfère profiter des rayons du soleil au naturel. L'idéal, c'est de prendre une marche en milieu de journée, de profiter du grand air ainsi que des quelques rayons qui percent les nuages!

Prendre le temps de vivre

Généralement, nous profitons du mois d'octobre pour faire tout ce qui doit être fait avant la tombée de la première neige : ramasser les feuilles, fermer la piscine, serrer les tables et chaises de patio, préparer le terrain pour la saison prochaine, etc. Quand on arrive au mois de novembre (même avant), nous sommes à bout de souffle! Quoi faire? Ça peut être de relaxer devant un feu avec une doudou, faire une sieste en après-midi, de lire plusieurs pages d'un livre, de regarder des photos en familles ou de jouer à des jeux de société, il faut tout simplement prendre le temps de... vivre!

Bouger

J'ai appris cet été que bouger pouvait aider à régler bien des problèmes. Tout d'abord, au niveau de ma santé physique, mais également, au niveau de ma santé mentale. En ce moment, je dois dire que je m'ennuie beaucoup de ma piscine, car je m'étais créé un programme d'entraînement pour m'aider à bouger plus. Comme je ne suis pas tout à fait en forme, voici un défi que j'ai réussi récemment : faire les sentiers du Parc des Montagnards à Shefford. J'ai eu très mal aux jambes à la suite de cette montée et de cette descente, mais j'ai été très fière de moi! Ça, c'est bon pour le moral! Je vais donc continuer à me garder en forme de différentes manières durant la saison grise qui s'en vient : vélo stationnaire, marche dans les rues de la ville ou en sentiers, danser

en jouant à Just Dance avec ma fille, etc. Il faut simplement trouver l'activité qui nous convient le mieux!

Manger

J'adore manger! Ma vie sans manger serait vraiment plate! Ces temps-ci, nous sortons nos livres de recettes afin de cuisiner de nouveaux plats : poulet teriyaki, jambon aux pommes et à la moutarde, etc. Il y a aussi les recettes incontournables des temps froids qui reviennent : fondue au fromage, fondue chinoise, plats à la mijoteuse, lasagnes, rosbif... Les nouveaux plats, ce sont mes enfants qui sont les cobayes, mais j'aime bien recevoir des amis ou de la famille avec quelques recettes incontournables! Un défi culinaire que j'ai réussi en temps de pandémie était de faire, pour la fête de mon amoureux, un gâteau aux carottes avec son crémage! Miam!!! Il faut souvent oser créer, oser goûter à de nouveaux mets et à de nouveaux aliments!

Films et/ou séries en rattrapage

Que ce soit en famille ou en amoureux, c'est tout le temps plaisant de s'asseoir devant la télévision pour regarder un bon film! Souvent, la télévision nous repasse des vieux films ou des classiques durant cette période! C'est le temps d'en profiter! Sinon, nous sommes tellement bombardés cette année avec toutes les séries télé qu'il est impossible de toutes les regarder en même temps! Je dois donc dire merci à mon enregistreur Illico! Sans compter Netflix ou Disney + qui nous bombarde de séries ou de films, nous avons l'embaras du choix!

Chocolat et ses déclinaisons

Le chocolat pour moi est une source de réconfort, de bien-être et de douceur! Peu importe la situation, dans tous les cas et ses déclinaisons; le chocolat me fait du bien! Chocolat chaud le matin pour se réveiller (je n'ai jamais aimé le goût du café), barre chocolatée lorsque j'ai besoin d'un bon remontant et d'énergie, fondue au chocolat pour passer du bon temps en famille; ce produit me comble de bonheur et me fait le plus grand bien!

Se faire plaisir

Ce qu'il faut retenir du mois de novembre est de se faire plaisir, tout simplement! Il s'agit de se trouver un petit plaisir par jour : prendre une marche avec son ado et prendre le temps de lui parler, essayer une nouvelle recette, faire une sortie en couple ou entre amis, prendre du temps pour soi, se choisir!

QUAND ON SE COMPARE, ON SE CONSOLE...



Photographie: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,
Shefford

L'hiver est à nos portes et chacun s'affaire à bien s'y préparer : couvrir le jardin, ramasser les dernières feuilles, herbes aromatiques et légumes, corder le bois, faire changer ses pneus pour ceux d'hiver, sortir les lainages, préparer un voyage dans le sud pour

les plus chanceux, bref, les activités et les saisons se suivent et ne se ressemblent pas.

Tout est nouveau sous le soleil, dit un autre adage, et si on ne veut pas souffrir des changements il faut s'adapter et si possible bien se préparer. Toutefois, dans chaque vie, les épreuves sont inévitables et parfois très brutales : une faillite, une séparation, une grosse facture ou pire, une vilaine fracture ou le décès d'un proche, pire quand il s'agit d'une jeune personne, événements tragiques qui bouleversent une vie pour un bon moment.

Même les plus matérialistes, calculateurs et pragmatiques peuvent être dévastés par le décès d'une mère, d'une épouse ou d'un enfant.

Moi-même en lien virtuel avec mon unique cher frère et sa famille qui vivent en Allemagne, je tremble quand j'entends les nouvelles sur les horreurs perpétrées par les Russes envers l'Ukraine. Aussi, quoi de pire, outre le froid et la faim, que la peur de mourir à chaque instant ? Pas mal plus grave que la crainte du virus mutant et qui, vaccinés ou pas, a avant tout terrassé les plus faibles et qui a fait tellement de victimes collatérales, des commerces en faillite aux enfants et adolescents isolés, désespérés comme jamais.

Pas très joyeux mes sujets du mois, celui de novembre étant d'office le plus déprimant de l'année.

Plus je vieillis, mieux j'apprends que ma santé, mes états d'âme, mes actions et mêmes

mes relations dépendent de moi. En réalité, de moi et de la Providence qui sait ce qu'elle fait et à quoi elle nous destine depuis toujours. Même si je ne suis pas une chrétienne assidue dogmatique ou une souris de bénitier, j'aime beaucoup ce Psaume 139 attribué au Roi David : *« C'est toi Éternel qui a formé mes reins, qui m'a tissé dans le sein de ma mère... Quand je n'étais encore qu'une masse informe, tes yeux déjà me voyaient... »* (... et sur ton livre étaient inscrits tous les jours qui m'étaient destinés... » Je crois sincèrement, au-delà du libre arbitre qui nous permet de s'adapter aux imprévus, que l'essentiel de notre destin est inscrit dans notre akène ou moi profond. Alors qu'y faire, outre veiller, prier et agir en conformité avec son cœur, son intuition et sa pensée et faire les meilleurs choix pour nous-mêmes et ceux que nous aimons? Inch'Allah. Alléluia. Amen.

Nota Bene : C'est Charles Maurice de Talleyrand-Périgord, aristocrate né avec un pied-bot, ex curé et politicien autour de la révolution française, qui aurait dit et écrit exactement ceci : *« Quand je me regarde, je me désole; quand je me compare, je me console »*



LES RENDEZ-VOUS AGROALIMENTAIRES

Des Fêtes

Roxton Pond
 SAMEDI 26 NOVEMBRE, 9H À 16H
 Centre communautaire
 905, rue Saint-Jean

Waterloo
 DIMANCHE 27 NOVEMBRE, 9H À 16H
 Salle St-Bernardin
 5005, rue Foster

Granby
 2 AU 4 DÉCEMBRE
 VENDREDI, 16H À 20H
 SAMEDI ET DIMANCHE, 9H À 16H
 Centre Notre-Dame
 270, rue Principale

Saint-Joachim-de-Shefford
 DIMANCHE 11 DÉCEMBRE, 9H À 16H
 Salle Esperanza (Église)
 655, rue Principale

marchepublicgranby.ca

Une collaboration de :

Partenaires :

Partenaire média :

CHIROPRATIQUE FAMILIALE

Dr André Paquin
 Chiropraticien, D.C.
 450 539-4999

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

Sutton
 L'Immobilier qui habite

ROBERT OSSINGTON
 Courtier Immobilier Résidentiel
 Tél: 450-775-0774 rossington@sutton.com
 www.suttonquebec.com

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

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

Disponible, Honnête Professionnel
 Available, Honest Professional

Groupe Sutton - Immobilier Estrie
 Agence Immobilière

École du 3^e rang
 VIGNOBLE | CIDRERIE

MARCHÉ AGROALIMENTAIRE de Noël
 DE LA BOUTEILLE À LA TABLE

Roxton Pond	Waterloo	Granby	Saint-Joachim-de-Shefford
26 novembre 9h à 16h Centre communautaire 905, rue Saint-Jean	27 novembre 9h à 16h Salle St-Bernardin 5005, rue Foster	2 au 4 décembre 9h à 16h Centre Notre-Dame 270, rue Principale	11 décembre 9h à 16h Église 655, rue Principale

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