

PANORAMA

CIRCUIT CYCLOCROSS WATERLOO

À LIRE EN PAGE 4

Photo Denise Lauzière, Journal PANORAMA



SÉBASTIEN CLOUTIER
Courtier Immobilier Résidentiel
CELL 450 204.6465

sebastiencloutier.ca



Sébastien Cloutier
Courtier Immobilier inc

Centre de Rénovation



Service de livraison

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



HEURES D'AFFAIRES :

Lundi au vendredi.....8 h à 17 h
Samedi8 h à 16 h
Dimanche9 h à 13 h

info@surplusmalouin.com
www.homehardware.ca

450 539-3722

6400, Foster
Waterloo, Qc J0E 2N0



Gino B.

L'automne est de retour avec ses couleurs et sa beauté (et ses journées grisâtres!). Avec ses journées agréables et parfaites pour des randonnées en montagne ou en vélo. Mais c'est aussi le retour des avertissements. On commence déjà à nous prévenir. L'hiver sera long et froid, beaucoup de tempêtes à prévoir. Ah non! Ça c'est de l'autre côté de la frontière qu'ils disent ça pour nous en se basant sur El Nino et le réchauffement de la température de l'océan qu'il crée. De notre côté, les spécialistes (les mêmes qui avaient prédit un bel été normal sans trop de précipitations) disent qu'au contraire l'hiver sera plus doux justement en raison de ce phénomène. Ils nous rappellent que le fameux El Nino était responsable de la crise du verglas en 1998. C'est un genre de loto-météo, une mise au jeu de la prédiction de la température hivernale. Alors, j'ai le goût de résumer la patente ainsi : Cet hiver, il risque de neiger, de pleuvoir, de faire froid et d'avoir de belles journées.

Ça c'est ma prédiction!

Avec l'automne vient aussi les mises en garde sur les différents dangers qui nous guettent. Le retour de la covid, de la grippe, des dépressions saisonnières, de la chaussée qui peut être glissante tôt le matin (même les voitures nous le disent). On nous rappelle aussi qu'il faut faire attention à notre consommation d'électricité et l'Halloween est devenue un sport dangereux depuis quelques années... Bref, il faut se méfier de tout. Quand on regarde le tout avec du recul, on peut même se demander s'il ne serait pas plus sage de faire l'ours! On se couche en boule chacun chez nous pis on attend que ça passe! Cependant, n'oubliez pas de régler vos thermostats à 16 degrés max! Évitez aussi d'avoir trop de plastiques à l'intérieur de votre domicile, les PVC ou encore ceux qui contiennent des Bpa. Pire encore, l'air dans votre demeure contient probablement des microplastiques. Des petites particules qui ont envahi notre air... On s'en sort pas, le danger est partout! Alors, voici mes recommandations : Écoutez-vous,

prenez soin de vous! Au fond, tout est dans l'équilibre. Le gros bon sens voilà tout!

Il ne faut pas oublier les corvées d'automne. Ramassez vos feuilles, vos branches, disposez-en dans le bon temps selon la cédule en place. N'oubliez pas que votre gazon ne doit pas être trop long, ni trop court d'ailleurs. Rangez vos meubles de patio, installez vos abris mais pas trop tôt. Videz vos piscines avant le gel et attention aux produits que vous utilisez! C'est l'épopée des règlements!

Quand on y pense, c'est effarant, voir effrayant! Sciemment ou non, c'est la peur qui nous est dictée dans presque toutes les sphères de notre vie. Et la peur facilite l'adhésion à toutes les réglementations et lois. Chaque jour comporte son lot de responsabilités, tant collective que personnelle. Sans vouloir tomber dans un appel à la révolution, je me pose la question à savoir elle est où la ligne? Celle qui distingue ma responsabilité versus ma liberté personnelle? Où est-ce que je

peux encore réfléchir sur le moment pour faire une activité sans avoir en arrière-plan les dangers de la météo? Quand puis-je me permettre, sans être jugé, d'aller sous la pluie ou à moins 25 jouer dehors? Est-ce que je mets la vie de quelqu'un en danger si je mets ça dans le lunch de mon enfant? Est-ce que je suis dangereux si je fais brûler mes branches cassées sur mon terrain plutôt que les mettre en ballots sur le bord du chemin? Mais la question qui me tue, c'est : est-ce que mes enfants sont en sécurité sachant que rien n'encadre la pornographie, le recrutement juvénile, l'hameçonnage et les messages de haine sur internet? Il serait peut-être temps d'être conséquent et de lâcher la température, de vivre et surtout de protéger réellement ceux qui nous sont chers. Je comprends bien que l'on veuille nous protéger des différents risques reliés aux exemples que j'ai cités précédemment, mais ces règles et mises en garde... ne sont-elles pas futiles si on fait fi de ce qui advient aux générations futures?

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

74, CHEMIN FOSTER SHEFFORD, Qc

MICHEL MAROIS, Propriétaire

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

LE JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

reçoit une subvention du ministère de la Culture et des communications

Québec

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, Renée Fournier, Jessika Lemay, Yannik Morin, 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

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

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



Un projet d'envergure au TENNIS FRANÇOIS-GODBOUT

par : Denise Lauzière

La Ville de Waterloo est fière d'accueillir chez elle ce projet d'envergure qu'est l'installation d'un dôme amovible sur les 4 terrains de tennis existants au parc Robinson afin de prolonger la saison de tennis durant la saison froide. Il s'agit d'un projet unique en Estrie, le premier projet québécois initié par Tennis Canada dans le cadre du Programme de courts publics intérieurs de Tennis Canada, et qui servira de projet pilote pour d'autres initiatives du même ordre au Canada.

Les membres du Club de tennis François-Godbout auront dorénavant accès au tennis 12 mois par année grâce à la mise en place du dôme sur les courts extérieurs existants.

Le projet de Waterloo, premier à être complété au Québec, est une initiative de Norman Rothsching, «l'étincelle derrière ce magnifique projet» selon Eugène Lapierre.

« Offrir du tennis à l'année à Waterloo était un projet qui nous intéressait depuis très longtemps et, grâce à l'appui de multiples partenaires, ce rêve deviendra désormais une réalité. Nous avons déjà très hâte au lancement de notre première programmation hivernale et d'offrir plus de 420 heures de tennis additionnelles par semaine aux citoyens. » souligne Norman Rothsching, président du Club de tennis François-Godbout.

Ces heures de jeu supplémentaires par semaine pendant la saison du tennis intérieur permettront la création d'un programme de haute performance.



Photo : Denise Lauzière, Journal Panorama

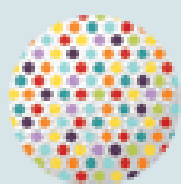
La Ville de Waterloo aura réalisé un investissement 500 000 \$ au total sur ce projet avoisinant les 1 650 000 \$, en plus d'en assurer la réalisation par l'entremise de ressources techniques et humaines.

Le dôme sera érigé chaque année à l'automne afin de permettre la pratique du tennis à l'intérieur jusqu'au printemps. Il sera alors retiré pour laisser place aux 4 terrains extérieurs éclairés pendant la saison estivale. Le dôme sera installé du début octobre au début de mai.



Jean-Marie Lachapelle, maire de Waterloo; Eugène Lapierre, consultant spécial de Tennis Canada; Edith Cloutier, présidente de Rogers Québec; François Godbout, donateur; Catherine Allen-Dénomme, président du C.A Caisse Desjardins de la Porte-des-Cantons-de-l'Est, Norman Rothsching, président du club de tennis François-Godbout; Peter Kruyt, président de Tennis Canada. (Photo: Sarah-Jade Champagne / Tennis Canada)

Le nouveau dôme du Club de tennis François Godbout présenté par Rogers est le fruit de solides partenariats entre le club de tennis François-Godbout, Tennis Québec, Tennis ENRJ et Tennis Canada, avec le soutien important du mécène de longue date, François Godbout, et de la Ville de Waterloo, ainsi que la participation de plusieurs écoles de la région.



LA MAIN
D'INTENTION

10% de rabais
sur premier rdv
sur présentation de
cette annonce!

Ostéopathie
Ostéodouce

Judith Dubé
514 778-3540

info@laimaindintention.com | www.laimaindintention.com
1385 Boul. David Bouchard, Shefford



LAVALÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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





CIRCUIT CYCLOCROSS WATERLOO

par : Denise Lauzière

Supporté par la Pharmacie Proxim de Waterloo et la Ville de Waterloo, en collaboration avec le Club Cycliste Ecomax Vélogare; tous sont très fiers de présenter la 2^{ème} édition du Circuit Provincial de Cyclocross de Waterloo.

De retour au centre Parc Robinson le 30 septembre dernier, le circuit qualifié de professionnel a présenté des courses de tous les niveaux aux 190 cyclistes âgés entre 3 et 70 ans, un nombre record de participation des courses post pandémie. La gratuité de l'inscription pour les résidents de Waterloo était offerte par la Pharmacie Proxim afin de promouvoir le sport et la santé des Waterlois.

Tel que décrit par la Fédération québécoise des sports cyclistes, ce sport est

disputé à l'automne au Québec, le cyclocross est une belle façon de prolonger la saison cycliste. Heureux mélange entre le cyclisme sur route et le vélo de montagne, cette discipline a toutefois d'unique ce que l'on appelle les zones de portage, endroits définis sur le parcours où des obstacles sont aménagés de sorte que les compétiteurs aient à porter leur vélo ou à courir avec celui-ci. En effet, le vélo doit parfois être porté sur l'épaule pour grimper un passage particulièrement raide ou boueux, ou lorsqu'un obstacle ne peut être passé en selle. Terrains boisés, chemins, clairières et montées courtes, mais très raides, sont les principales composantes des circuits empruntés en cyclocross, lesquels mesurent normalement de 2,5 à 3 km. Vitesse et changements de rythme ponctuent les épreuves de cyclocross. Ajoutons à cela des passages plus techniques qui imposent aux compétiteurs de bonnes habiletés de pilotage.

Les grands gagnants de la journée



Photo Denise Lauzière, Journal PANORAMA

Rodolphe Ferrier et Christel Ferrier-Bruneau, initiateurs du projet



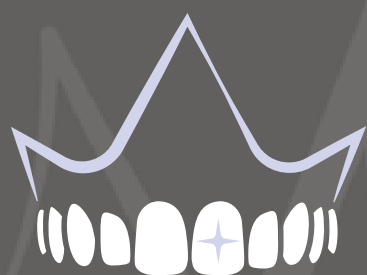
Photo Denise Lauzière, Journal PANORAMA

Femmes C1 - Or : Chrystelle Ferrier Bruno, Argent : Laura Gagnon, Bronze : Valérie Lamentia



Photo Denise Lauzière, Journal PANORAMA

Homme C1 - Or : Maxime St-Onge, Argent : Alix Brunelle, Bronze : Thierry Laliberté



CLINIQUE DE DENTUROLOGIE

ELANE BEAULIEU



AMÉLIOREZ VOTRE QUALITÉ DE VIE

- + Prothèse sur implants
- + Prothèse BPS®
- + Prothèse complète
- + Prothèse partielle
- + Prothèse immédiate
- + Regarnissage
- + Base molle
- + Protecteur buccal
- + Nettoyage de prothèse
- + Réparation de prothèse

Un service personnalisé, un travail minutieux et une approche respectueuse.

450 534-8119

www.denturobromont.com



ISABELLE CHAREST
DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI

☎ 450 266-7410 | Sans frais : 1 833 257-7410
✉ isabelle.charest.BRMI@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

BESOIN D'AIDE ?

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

*Bilingual services



LA SCÈNE SHEFFORD – UN RENDEZ-VOUS LE 10 NOVEMBRE PROCHAIN!

La première représentation de *La Scène Shefford* a lieu **le 10 novembre, à 19h**, au centre multifonctionnel, situé au 5, rue Laurette-Bellefleur, Shefford.

La Municipalité du Canton de Shefford, dans son souci de vouloir encourager les arts et la culture, met de l'avant *La Scène Shefford*. En lien avec la nouvelle politique culturelle de la Municipalité et par l'implantation du nouveau centre multifonctionnel, l'objectif de ce projet est d'offrir aux personnes qui jouent de la musique, qui chantent ou qui offrent différentes performances, l'opportunité de monter une première fois sur scène ou simplement de renouer avec celle-ci.

Inscription sur place

Les personnes qui le désirent pourront présenter une ou deux pièces ou chansons. Toutes les personnes qui aimeraient offrir une prestation (équivalente en temps) pourront le faire. Les chorales seront également les bienvenues. Les inscriptions des participants se feront sur place, entre 18h30 et 18h45.

Si le nombre d'inscriptions est élevé, il se peut que l'on demande à chaque participant de s'en tenir à une pièce ou une chanson; la consigne sera annoncée avant le début de la représentation qui est prévue de 19h à 21h. Les spectateurs sont les bienvenus (contribution volontaire pour l'achat d'instruments de musique).

Une scène accessible

Il y a peu d'endroits où les gens qui ne sont pas professionnels peuvent monter sur scène. Il pourra y avoir des musiciens, chanteurs, conteurs, de tous les niveaux (du débutant au plus expérimenté) et de tous les âges.

Ce rendez-vous mensuel se veut un événement rassembleur pour toute la communauté où les gens pourront se ressourcer et vivre une expérience teintée de joie de vivre parfois d'un peu de mélancolie et de belles mélodies. Ce sera tout ça *La Scène Shefford*.

Que vous soyez artistes ou spectateurs, on espère que vous serez nombreux!

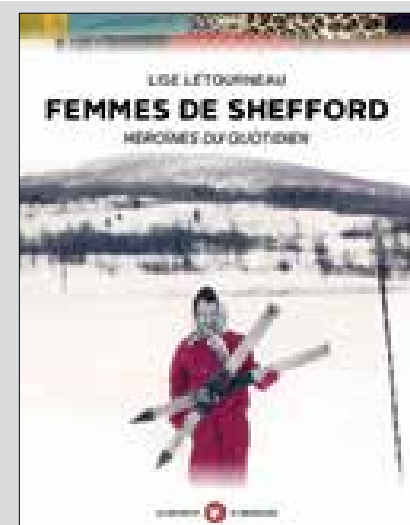


FEMMES DE SHEFFORD, HÉROÏNES AU QUOTIDIEN

L'artiste et autrice sheffordaise Lise Létourneau vous invite à la présentation du projet *Place aux femmes* et au lancement du livre *Femmes de Shefford, héroïnes au quotidien* **le vendredi 3 novembre**, lors d'un 5 à 7, au centre multifonctionnel, situé au 5, rue Laurette-Bellefleur, Shefford.

Elle vous dévoilera un univers dont vous ne connaissez pas tous les secrets. Vous reconnaîtrez dans les noms et les lieux, les traces d'histoire de notre coin de pays.

Venez découvrir qui était Laurette Bellefleur, Cécile Marc-Aurèle et bien d'autres femmes qui ont contribué à bâtir la municipalité telle que nous la connaissons aujourd'hui.



ATELIER CULTUREL de mobilisation



Dans le but de mener une démarche de réflexion afin de concrétiser le plan d'action culturel de la municipalité du Canton de Shefford, nous vous invitons à venir passer la soirée avec nous!

Une rencontre de mobilisation, regroupant différents intervenants de notre territoire ayant un lien avec le milieu culturel, aura lieu **le jeudi 7 décembre 2023 de 18h à 21h**, au centre multifonctionnel, situé au 5, rue Laurette-Bellefleur.



L'organisme *Les Arts et la Ville* animera cette rencontre qui vous permettra de réfléchir au développement culturel à Shefford et de proposer des projets communs.

Pour toute question ou pour confirmer votre présence **au plus tard le 24 novembre**, veuillez communiquer avec Tristan Dupuis-Robidoux par courriel à robidoux.tristan@cantonshefford.qc.ca

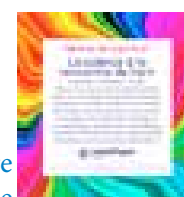
En espérant vous compter parmi nous lors de cette rencontre, nous avons besoin de vous!



Atelier & Formation en novembre

[Atelier scientifique virtuel](#)
Samedi 11 novembre, 10h à 11h

Découvrez comment joindre l'art et la science. Vous créerez une marionnette, une toupie et un kaléidoscope ainsi que votre propre galaxie!
Les trousseaux contenant le matériel nécessaire seront distribués gratuitement une semaine avant l'activité. Vous devrez les récupérer, à la réception, à la Mairie.



[Gardiens avertis - avec Manon Godard](#)
Samedi 2 décembre, 9h à 16h
Mairie du Canton de Shefford

Coût résident : 50 \$ (incluant un livre et un certificat de l'Am-bulance Saint-Jean)

Clientèle : 11 ans et plus

Équipement requis : repas et vêtements confortables

Inscription : cantonshefford.qc.ca



Pharmacie Rodolphe Ferrier et Stéphane Fiset

Pharmaciens-propriétaires

membre affilié à
Proxim



Nouvelles heures d'ouverture
Lundi au vendredi 8 h 30 à 19 h 30
Samedi et dimanche 9 h à 15 h

5351, rue Foster, Waterloo | 450 539-1686 | Fax : 450 539-5154



RÉNOVATIONS



RÉNOVATION ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

Pour tous travaux de rénovation: rallonge, sous-sol, salle de bain, porte, fenêtre, bois franc, céramique, plancher flottant, escaliers en bois franc, installation d'armoire, mobilier de tous genres et travaux de finition. Galerie, deck de piscine, revêtement extérieur.

Escalier bois franc



Division et finition sous-sol



Installation d'armoire



Bois franc



ESTIMATION GRATUITE GRANBY et RÉGION

Nous joindre : 450 375-6023

lespetitsboisshefford.com / robinduchesne40@gmail.com

Suivez-nous sur

CLUB DES PETITS DÉJEUNERS : GRATITUDE

par : Marie-Hélène Tellier

En général, mon processus décisionnel traîne en longueur. Je ressens toujours le besoin de réfléchir, peser le pour et le contre, envisager les diverses facettes d'une situation. Pour ce texte, j'avais choisi de parler du Club des petits déjeuners de l'Orée-des-Cantons. Comme j'ai déjà abordé le sujet, je me cherchais un angle différent.

Hier, j'ai parcouru plus d'une trentaine de kilomètres dans le cadre du défi 24h Cours pour ta vie, 7^{ème} édition. Chaque pas ajoutait de l'eau au moulin de ma réflexion. Chaque pas injectait un peu plus d'endorphine dans mon corps fatigué, mais reconnaissant d'avoir la santé requise pour absorber une telle activité.

Reconnaissance, gratitude. Voilà ce qui m'animait hier. Voilà ce dont j'ai envie de parler aujourd'hui.

Il y a quelques mois, je faisais un appel à tous. Nous avions besoin d'un nouveau bénévole-en-chef pour coordonner les déjeuners des enfants de l'Orée-des-Cantons. Silence radio.

Il m'apparaissait impossible de laisser tomber ce service essentiel et comme je dis souvent, il était écrit dans le ciel que je prendrais les rennes du projet. En effet, c'est mon père qui laissait le poste et comme je suis déjà à l'école pour les diners, les astres pointaient vers moi.

Une ouverture large du Club

Gratitude envers le personnel de l'école. Jusqu'à tout récemment, le Club était accessible seulement aux élèves du service de garde. Oh, j'avais une idée derrière la tête. Je voulais que tous les enfants en bénéficient, y compris ceux qui arrivent par autobus. Pour mon plus grand bonheur, la direction et les professeurs ont accepté ma formule « take out ». Les enfants qui arrivent quelques minutes avant la cloche peuvent récupérer leur déjeuner et manger en classe. Nous sommes passés de 45 déjeuneurs à 120.

Des bénévoles en renfort

De bons amis à moi m'ont suggéré de contacter le Club des Aînés Actifs de Shefford. J'ai frappé à la bonne porte et j'ai trouvé des bras et des cœurs pour me prêter mains fortes. Puis, des mamans et des membres du personnel ont joint l'effort collectif.

Un don inattendu

Hier, à quelques minutes d'entamer mes derniers tours de lac, une maman me texte. Des gens souhaitaient faire dons de fruits et légumes, la maman a suggéré de donner au Club. Gratitude pour ces gens qui ont donné. Gratitude pour cette maman qui a pensé à nos cocos.

Les yeux des enfants

Le matin quand ils viennent chercher leur déjeuner. À la récréation, quand ils me demandent ce qu'on mange demain. J'y trouve la plus belle des grâtitudes.



GARAGE BAZINET & FILS inc.

54, rue Nord, Waterloo, Qc JOE 2N0

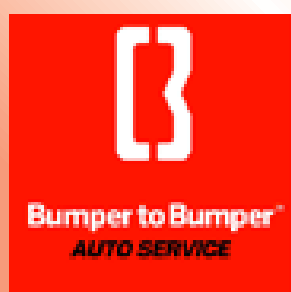
Tél. : 450 539-1144 / www.garagebazinetetfils.com

Air climatisé • Mécanique • Carrosserie • Pneus

Entreposage de pneus • Esthétique complet

ALIGNEMENT EN 3D

Éric Bazinet, propriétaire





Me Sylvain Lavallée,
Notaire

MARIAGE D'AFFAIRES

Vous avez décidé de lancer votre entreprise avec un ou des partenaire(s) d'affaires. Ces personnes peuvent être votre conjoint, votre frère, votre meilleur ami, un client, un fournisseur, un investisseur, etc. Comme pour le contrat de mariage, il est important d'établir les règles et obligations de chacun des partenaires très tôt dans cette relation d'affaires pendant que tout est encore harmonieux.

Nous avons, dans un article précédent, examiné les différents véhicules juridiques pouvant être utilisés pour l'exploitation d'une entreprise lorsqu'il y a plus d'un partenaire. Les 2 principaux véhicules sont la société par actions (compagnie) et la société en nom collectif (SENC).

Lorsqu'une société par actions est utilisée, les partenaires deviennent des actionnaires et sont propriétaires d'actions ou de valeurs mobilières. Les conventions entre eux sont nommées des « **conventions entre actionnaires** ».

Lorsqu'une société en nom collectif est utilisée, les partenaires deviennent des associés et sont propriétaires de parts sociales. Les conventions entre eux sont nommées des « **conventions de société** ».

Les conventions entre actionnaires et les conventions de société sont principalement des outils de prévention des conflits. Il vaut mieux prévenir les difficultés potentielles ou les situations conflictuelles lorsque règne un climat sain et coopératif entre les partenaires. Ainsi ces conventions permettent de prévoir les droits et obligations de chacun des partenaires. Elles peuvent éviter de graves problèmes futurs et assurer la pérennité et la survie de l'entreprise.

Plusieurs sujets peuvent être convenus dans une convention entre actionnaires ou une convention de société. Notamment, les situations suivantes peuvent être abordées dans ces conventions :

- Votre partenaire d'affaires décède. Que prévoyez-vous faire des actions ou des parts sociales du partenaire décédé ?
- Vous et votre partenaire ne vous entendez plus et il refuse maintenant de travailler pour l'entreprise. Que pouvez-vous faire ?
- Vous désirez vous retirer des affaires et prendre votre retraite. Qu'arrive-t-il de vos actions ou parts sociales ?
- Votre entreprise a besoin d'investissement important. Votre partenaire n'a plus les moyens financiers d'investir sa part. Que faites-vous ?
- Vous recevez une offre d'achat pour vos actions ou vos parts sociales. Pouvez-vous l'accepter et mettre vos partenaires devant un fait accompli ?

- Quelle est la valeur de vos actions ou parts dans l'entreprise ?
- Quels revenus doivent être inclus dans ceux de l'entreprise ? Est-ce que les partenaires peuvent exploiter une autre entreprise en même temps ?
- Quelles décisions seront prises en fonction du nombre d'actions ou de parts sociales détenues ? Quelles décisions seront prises à la majorité des actionnaires ou associés (1 vote par personne) ? Quelles décisions demanderont l'accord unanime de tous les actionnaires ou associés ?
- Qui sera en charge de l'administration et la gestion courante de l'entreprise ?
- Quel sera le mode de partage des revenus et des profits de l'entreprise ?
- Quel est le nombre d'heures hebdomadairement ou mensuellement que les partenaires doivent consacrer à l'entreprise ?
- Quel est le nombre de semaines de vacances annuelles des partenaires ?
- L'un de vos partenaires est en congé de maternité alors qu'un autre est en congé de maladie ? Ont-ils droit à leurs parts de profit ?

Ces exemples ne sont que quelques-uns parmi une multitude qui peuvent mener à certains conflits entre actionnaires ou associés. Pour les éviter, la rédaction d'une convention entre actionnaires ou d'une convention de société adaptée à votre situation et vos volontés est une nécessité.

Une solution qui convient entre des personnes n'ayant qu'un seul lien d'affaires ne conviendra pas nécessairement à une société composée de personnes de la même famille. Ceux-ci devront déterminer lequel du lien d'affaires ou du lien familial doit primer. La convention doit ainsi être rédigée en tenant compte de ces situations particulières et des ententes des partenaires. Votre juriste devra donc d'abord discuter avec vous et vos partenaires pour bien éclaircir les volontés de chacun, trouver le consensus et ensuite rédiger la convention qui reflétera ces ententes.

Comme la plupart des conventions, la convention entre actionnaires et la convention de société devraient être révisées régulièrement, environ une fois tous les 5 ans. Cette révision peut être nécessaire suite à des changements dans les activités de l'entreprise, une modification importante des revenus de l'entreprise, l'âge, la situation financière ou familiale des partenaires, etc.

N'hésitez pas à en parler à votre notaire d'affaires.

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

La GUIGNOLÉE du CAB AUX 4 VENTS



On a besoin de votre aide pour recueillir des denrées non périssables, des produits d'hygiène et des dons en argent pour que nous puissions continuer d'aider les familles d'ici.

Ouverte 12 mois par année, la banque alimentaire vient en aide aux personnes et aux familles qui vivent des difficultés temporaires.



DONNEZ GÉNÉREUSEMENT À VOTRE BANQUE ALIMENTAIRE

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



LA CAMPAGNE DE JOUETS DES POMPIERS DE WATERLOO EST DE RETOUR!

Arbre magique au Métro

Décrochez une enveloppe et parrainez un enfant.

Dons à la caserne

Il est possible de faire un don en argent ou d'apporter un cadeau soi-même à la caserne.

Collecte de fonds

30 novembre 2023

16 h 30 à 19 h 30

Au coin des rues Lewis
et Foster



Y'a du nouveau au centre-ville!

**J'achète
à Wat!**

nouveau commerce



VRAC FUTÉ

Épicerie en vrac
4796, rue Foster

nouvel événement



SISSI BUVETTE

Les 5@7 découvertes :
musique et apéro
5140, rue Foster

nouvel hébergement



GÎTE DU CHARME

Appartement complet
4728, rue Foster

nouvel horaire



LA BOUCHÈRE

Retour de la boutique
gourmande en semaine
4443, rue Foster



**Yannik
Morin**

GRANDIR EN NATURE... OU PAS!

Pas de surprise ici, les enfants passent de moins en moins de temps au cœur de milieux naturels : prairies, forêts, rivières, etc. La technologie étant partiellement responsable, l'étalement urbain éloigne également les citadins des forêts. Ce recul dans notre connexion à la nature aura-t-il un impact sur notre évolution?

En 1980, le biologiste Edward O. Wilson a proposé une théorie appelée la «biophilie», selon laquelle les humains sont instinctivement attirés par leur environnement naturel. Il semble que de nombreux parents d'aujourd'hui remettent en question cette théorie, car les enfants semblent être bien plus attirés par le divan et l'écran, reléguant la nature loin en bas de leur liste de priorités.

Sur ce sujet, un autre auteur a attiré mon attention : Richard Louv. Dans son livre «Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature Deficit Disorder», il raconte l'histoire d'un enfant qu'il a interviewé, qui lui a dit qu'il préférerait jouer à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur parce que «*c'est là que se trouvent toutes les prises électriques*». Malheureusement, cela ne surprend personne. Le sous-titre de son livre utilise bien le terme «disorder» que nous pourrions traduire par «perturbation» dans ce contexte. Il décrit les effets néfastes que ce nouveau paradigme aura, ainsi que les raisons. La peur des parents concernant le risque en plein air serait même l'une de ces raisons, même si les faits démontrent clairement le contraire : la nature est sécuritaire.

Des études récentes ont révélé les avantages et la nécessité de passer du temps à l'extérieur, tant pour les enfants que pour les adultes. Certains soutiennent que cela peut être n'importe quel environnement extérieur, tandis que d'autres affirment que cela doit être un environnement «vert» avec des arbres et des feuilles. D'autres encore ont montré que simplement une image de verdure peut avoir des avantages pour la santé mentale. Bien qu'il ne soit pas clair comment exactement se produisent les améliorations de la fonction cognitive et de l'humeur, il y a quelques choses que nous savons sur pourquoi la nature est bénéfique pour l'esprit des enfants. Parmi celles-ci, on compte le renforcement de la confiance en soi, la promotion de la créativité et de l'imagination, l'enseignement de la responsabilité, l'offre d'une stimulation différente qui augmente la sensibilité de nos sens. La nature incite aussi les enfants à bouger et à réfléchir davantage, tout en réduisant le stress et la fatigue. Comment pourrait-on s'en priver alors ? Vous en voulez plus... ? La revue systémique «Nature and Children's Health 2021» de l'Institut de Pédiatrie américain arrive avec le constat suivant : «Les données actuelles appuient une relation positive entre le contact avec la nature et la santé des enfants, en particulier en ce qui concerne l'activité physique et la santé mentale, tous deux étant des priorités en matière de santé publique. Les preuves soutiennent les pédiatres dans leur plaidoyer en faveur d'un contact équitable avec la nature pour les enfants dans les endroits où ils vivent, jouent et apprennent.»

Ce n'est pas dans une intention moralisatrice que je partage avec vous mes dernières lectures sur ce sujet. Les parents ont déjà suffisamment d'anxiété et de pression sociale en ce qui concerne l'éducation, l'alimentation, la discipline et d'innombrables autres sujets qui pèsent sur nous. Toutefois, la nature semble d'une telle simplicité à intégrer, peu importe la structure ou la durée, qu'un peu de rationalité derrière son importance déterminante pourra peut-être faire la différence quant à vos choix pour occuper votre prochain dimanche après-midi en famille.



CERCLE DE FERMIERES WATERLOO

Fière de notre Patrimoine

Être membre du Cercle de Fermières Waterloo c'est vivre cette fierté au quotidien. C'est aussi apprendre en s'amusant tous les secrets que recèle ce patrimoine. C'est un partage intergénérationnel de connaissances et d'expériences et c'est aussi s'impliquer dans la communauté.

Tous les ateliers du lundi (couture, tricot, peinture, tissage, broderie, etc.) sont gratuits pour les membres. Nous mettons parfois nos doigts de fée au service de la communauté. Vous avez un besoin communautaire auquel nous pourrions répondre? C'est simple, soumettez-nous le projet par courriel.

Chaque mois, une rencontre nous permet de socialiser, de reconnaître nos réalisations et d'assister à une conférence sur des thèmes variés. Celle du 14 novembre débute à 18 h 45, et porte sur le mandat d'incapacité et le testament. Elle est offerte par Me Tania Poirier. Cette conférence est gratuite et ouverte au public. La conférence sur le phénomène de l'âgisme est reportée en janvier 2024.

Mesdames, la carte de membre ne coûte que 35 \$ par année. Voilà une belle occasion de s'amuser, d'apprendre et de partager. Intéressant, n'est-ce pas!

Diane Lavoie communication.fed17.waterloo@outlook.com

LE JOURNAL COMMUNAUTAIRE LE PANORAMA EST À LA RECHERCHE DE JOURNALISTES!

De façon volontaire, on vous invite à écrire des articles ou chroniques afin de garnir les pages de notre super journal. Que vous soyez citoyen, organisateur d'événements, parent, entrepreneur ou sportif, vos sujets nous intéressent. Vous aimez visiter les différents événements et rassemblements, on veut sentir l'énergie qu'il y avait sur place! On vous dit régulièrement que votre plume est belle à lire, lancez-vous, il y a une place pour vous dans l'édition du mois de décembre!

Marie-Hélène et moi avons moins de temps et souhaitons trouver une relève pour nous aider. Nous assumons beaucoup de contenu depuis plus d'un an et nous voulons éviter de tomber dans la redondance. Plus on est nombreux, plus c'est intéressant. Le Journal Communautaire de Waterloo est une institution et c'est une véritable fierté d'y contribuer. Nous avons presque carte blanche sur les sujets et aucune modification sur le contenu après envoi. Ce sont des publications apolitiques, positives et constructives. Dans une ère où les médias sèment la discorde, c'est un bonheur tranquille de se réfugier dans la lecture du Panorama une fois par mois, de faire rayonner ce qu'il y a de beau à Waterloo et environs. Faites partie de ce bonheur en partageant ce qui vous fait vibrer! Pour soumettre vos candidatures, veuillez communiquer avec :

panorama@journalpanorama.com

Jessika Lemay



Bibliothèque publique Waterloo

650 de la Cour, Waterloo

Tél. : 450 539-2268

**VEUILLEZ PRENDRE NOTE
LA BIBLIOTHÈQUE CHANGE SON
SITE INTERNET**

biblio@waterlooqc.com



TA VILLE T'INFORME !

Inscris-toi à l'application d'alerte citoyenne

Savais-tu que la Ville s'est dotée d'une application d'alerte citoyenne afin de t'informer sur les situations qui peuvent avoir un impact sur ton quotidien?

En t'abonnant à cette application, tu recevras des messages par texto ou par courriel sur les sujets ci-contre.

Si tu n'as pas les ressources nécessaires pour t'inscrire aux alertes, on t'invite à appeler à l'hôtel de ville et à nous fournir tes coordonnées. En cas de mesures d'urgence, un membre de notre équipe t'appellera pour t'informer de la situation.

Reste à l'affût de ce qui se passe dans ta ville et télécharge l'application dès maintenant!

> ville.waterloo.qc.ca/application-alerte-citoyenne/



Mesures d'urgence



Travaux d'aqueduc



Stationnement



Réduction de l'utilisation d'eau



Avis d'ébullition d'eau



Interdiction feux à ciel ouvert



Halte chaleur



15 NOVEMBRE AU 15 AVRIL

Stationnement de nuit interdit

Durant la période hivernale, du 15 novembre au 15 avril, il est interdit de stationner ta voiture dans la rue entre 23 h et 7 h. Merci de ta collaboration! :)



5 NOVEMBRE, 13 H 30

Cinéma en famille

FILM : Élémentaire

LIEU : Maison de la culture

Le prix d'entrée? Une denrée non périssable par personne! Tous les dons sont remis au Centre d'action bénévole aux 4 vents.

25 NOVEMBRE

Parade de Noël

LIEU : Place du Centenaire

Lettre au père Noël, jeux, parade et feu d'artifice



26 NOVEMBRE, 9 À 16 H

Les Rendez-vous agroalimentaires des Fêtes

LIEU : ÉGLISE ST-BERNARDIN

Viens découvrir des producteurs et artisans locaux au marché de Noël de la Haute-Yamaska.

AS-TU TON PERMIS?

Tu dois faire une demande de permis auprès du service de l'urbanisme avant d'entreprendre des travaux chez toi.

Si tu as des questions, lâche-nous un coup de fil! Notre équipe est là pour t'accompagner dans tes démarches.



Abattre un arbre ou des branches de plus de 10 cm



Faire des petites rénos ou de la construction



Installer une piscine ou un spa



Planter une clôture ou une haie végétale

Prends de l'avance en effectuant ta demande dès maintenant!

• 450 539-2282, poste 220

• ville.waterloo.qc.ca/permis

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL : 7 NOVEMBRE, 19 H

Envoie ta question par courriel avant 16 h le jour de la séance.



administration@ville.waterloo.qc.ca





L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

NOVEMBRE : PAS SEULEMENT UN ENTRE-DEUX ENNUYANT!

J'ai conclu mon article d'octobre dernier en mentionnant 2 journées religieuses qui marquent le début du mois de novembre : la **Toussaint**, qui nous rappelle qu'il y a bien des saints dont nous ne connaissons pas les noms, et le 2 novembre, la **Commémoration des fidèles défunts**. Dans les pays qui ont conservé des traditions, le 2 novembre, les cimetières sont remplis de gens qui se rappellent leurs liens avec leurs défunts et, dans plusieurs cas, on allume des chandelles pour chacun d'entre eux.

Chez nous, le passage du mois d'octobre au mois de novembre a pris une autre tournure qu'on appelle **Halloween**. Cette fête a commencé dans les brumeuses îles britanniques où on a tendance à croire aux fantômes. Dans certaines maisons, on tentait de les amadouer en mettant des friandises à leur disposition. Dans d'autres cas, on essayait de les éloigner par des décorations apeurantes. Chez nous, la culture actuelle en a fait la fête des enfants.

Comme chaque mois, novembre nous propose différentes fêtes de saints. Même, si compte tenu de nos manières de penser actuelles, ils sont peu connus, mais ils sont tout de même de beaux exemples de vie.

11 novembre : Jour annuel du souvenir.

On y rappelle nos nombreux compatriotes morts au cours des deux dernières guerres mondiales (1914-1918 et 1939-1945) et de la guerre de Corée (1950-1953) ou encore dans le cadre des missions de paix auxquelles le Canada a participé. On ajoute encore les personnes victimes d'agression et de barbarie dans le monde. En ce jour, on prie pour tous ces gens, mais aussi pour la paix.

19 novembre : Journée mondiale des pauvres.

Créé par le Pape François en 2017, ce dimanche a pour but d'inciter nos paroisses à lutter contre l'indifférence et à développer, à la suite du Christ, notre charité envers les démunis.

26 novembre : Dimanche du Christ, Roi de l'univers.

Créée en 1925 pour rappeler à un monde qui l'oubliait de plus en plus, cette fête souligne que, si on ne recentre pas le monde sur le Christ, qui est amour, les choses, en particulier les relations humaines, ne peuvent que se détériorer.

Que le mois de novembre nous porte à réfléchir et à prier davantage !

Votre curé, Gérald Ouellette

LES DAMES AUXILIAIRES DE LA FILIALE 77 DE LA LÉGION ROYALE CANADIENNE

vous invitent à "Thé du Souvenir", le 8 novembre; de 14 h à 16 h; au 77 rue Lewis Est. Coût : 15 \$. RSVP - Rose : 450 539-2988

BAZAR DE NOËL

25 novembre de 10 h à 16 h réf. Rose : 450 539-2988



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

«Le marché aux puces de la Coop Au cœur du village de Saint-Joachim de Shefford ouvre ses portes toutes les semaines soit, jeudi et vendredi de 16h à 19h et samedi de 9h à 12h.»



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

SOUPER PAROISSIAL: Le souper-bénéfice annuel (style Oktoberfest) des Chevaliers aura lieu cette année samedi le 18 novembre prochain à la salle communautaire paroissiale de l'église St-Bernardin, à 18 h, au coût de 25 \$ par personne. Un maximum de 200 convives seront admis. Réservez vos billets et informez-vous en appelant M. Bruno Forand au 450 204 4544. Diverses salades, saucisses allemandes et desserts seront au menu. Il y aura service de bar. On vous attend en grand nombre!

GUIGNOLÉE 2023: La Guignolée se fera encore cette année en utilisant la 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 samedi le 9 décembre, 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 les 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 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 17 novembre, soit le vendredi 24 novembre, soit le vendredi 1 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 2023-2024 est lancée. Vous pouvez rejoindre M. André Rainville au 450 405-3288 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 \$.

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



FADOQ CLUB WATERLOO

(Salle communautaire St-Bernardin (103))

Activités pour le mois de novembre 2023

Mercredi, le 1^{er} : Baseball-poches et cartes, à 19 h

Mercredi, le 8 : Bingo, à 19 h

Mercredi, le 15 : Pétanque-atout et cartes, à 19 h.

Mercredi, le 29 : Souper des Fêtes à 17 h 30 - Buffet du Chef, accompagné de la musique de "Manon et Alain". Pour information pour l'achat des billets à 30 \$: Mme Louise Royer : 450 539-0203

Merci pour votre participation !

Lise Hardy, Présidente du Club Fadoq Waterloo

DÉJEUNER, SALLE LA LÉGION

DÉJEUNER MENSUEL À LA LÉGION ROYALE CANADIENNE
77 Lewis, Waterloo

Le 19 novembre 2023 de 8 h 30 à 12 h 30

Pour information, contacter Carol Padner au : 450 539-1253



AÎNÉS ACTIFS + DE SHEFFORD

Le Club de Marche continue ses activités tous les vendredis à 14 h.
Pour tous les détails ou changements de dernière minute, visitez

notre page facebook <https://www.facebook.com/AinesActifsdeShefford/>

ACTIVITÉS DU MOIS DE NOVEMBRE :

Nov 1	13 h 30, Après-midi Ludique (jeux de société et cartes)
Nov 8	13 h 30, Informatique - Dépannage
Nov 15	13 h 30, Formation 'Chuter sans se faire mal'
Nov 23	19 h, Conférence Horticole - 'Les Semis'
Oct 29	13 h 30, Atelier Bricolage de Noël

Gratuit pour les membres – 10\$ pour les non-membres

Pour les détails, visitez notre page Web sur le site du Canton de Shefford, sous l'onglet 'vie-communautaire': <https://cantonshefford.qc.ca/vie-communautaire/aines-actifs-de-shefford/activites/>

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

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



Cet automne, le centre de femmes offre des ateliers de cheminement, disponibles de jour et en soirée, sur différents thèmes tels que : *Cheminer en relation avec moi-même / La communication et les moyens d'expression / Donner vie à ses rêves / La sexualité au féminin*

*Contactez-nous pour connaître la date du début d'atelier.

ELLES'INFORMENT CAFÉ RENCONTRE

Tous les mercredis de 9h à 11h30, le café rencontre est l'occasion de se renseigner et de s'exprimer sur des sujets d'intérêt général. Voici les sujets :

SERVICES À WATERLOO

CAB aux 4 vents, 107 rue Lewis Ouest à Waterloo

Possibilité de prendre rendez-vous pour des rencontres individuelles en contactant le Centre de femmes Entr'elles.

La communication et les moyens d'expression. Jeudi de 9h à 11h30, pendant 6 semaines consécutives. Contactez-nous pour connaître la date du début.

Activité spéciale pour Noël. Le jeudi 7 décembre, de 9h à 11h30.

CENTRE D'INTERVENTION DE CRISE HALTE-CRISE

450 375-0487 | www.entrelles.ca/halte-crise/

Intervention de crise / Écoute et soutien / Accompagnement dans les démarches / Hébergement court terme / Suivi post-séjour

Il est possible à toutes les femmes de devenir membre d'Entr'elles. Il en coûte 10,00\$ d'adhésion, la carte est valide pour une période d'un an.

Pour télécharger la Programmation Automne 2023 visitez notre page Facebook [Entrelles-Granby](https://www.facebook.com/Entrelles-Granby) ou www.entrelles.ca/programmation/.

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



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.

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

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



CAPSULE ÉCOLO

Église St-Bernardin, 5005, Foster, Waterloo

Église St-Joachim, 655, rue Principale, St-Joachim

« Personne ne déchire un morceau dans un vêtement neuf pour mettre une pièce à un vieux vêtement. »

(Luc 5, 36)

Avec la mode du jetable, nous avons presque oublié l'utilité d'un chiffon. Demandez à un enfant de nettoyer un dégât autrement qu'avec un papier essuie-tout et il risque de vous dire que c'est impossible. En plus de nécessiter la coupe d'arbres pour sa fabrication, l'essuie-tout génère des déchets qui s'accumulent dans le dépotoir.



Pourquoi ne pas convertir de vieux draps, serviettes, torchons troués en chiffons réutilisables? En plus de ce geste écologique, vous économiserez sur l'achat d'essuie-tout. Voilà la preuve qu'être écologique est aussi économique!



NATURE DEN

Architecture de Paysage

natureden.ca 450-539-4114



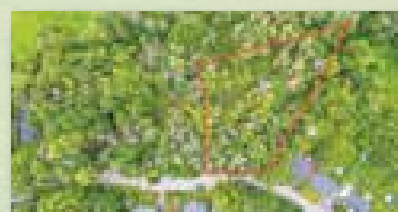
Proprio Direct
AGENCE IMMOBILIÈRE

Michel Thibodeau
Courtier Immobilier
Résidentiel

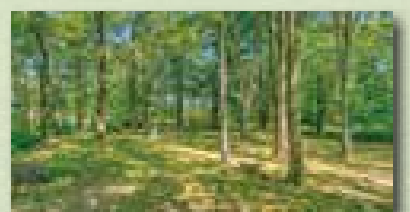
Proprio Direct
AGENCE IMMOBILIÈRE

PROPRIÉTÉ DE
PRESTIGE

POUR VENDRE OU ACHETER



WATERLOO
135,000 \$ + taxes
Services municipaux



LAC BROME
295,000 \$
Services municipaux



GRANBY 289,000 \$
Secteur prestige

**UN SEUL
NUMÉRO**

450 775-4993
m.thibodeau@hotmail.ca



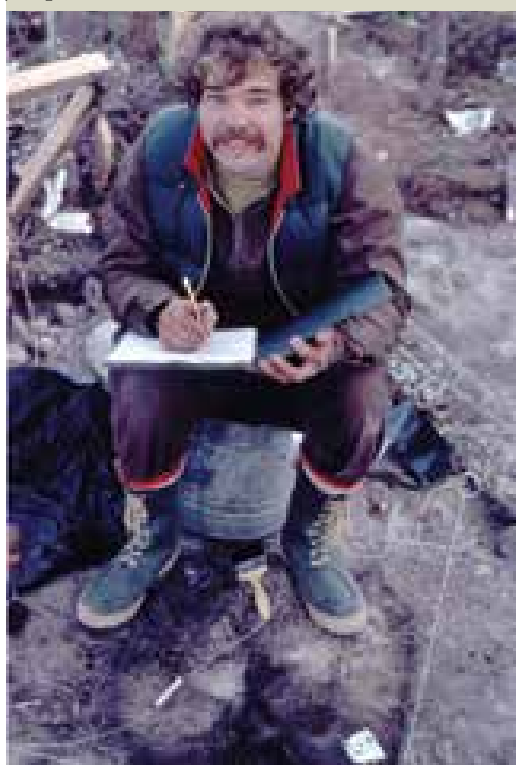
**Sylvie
Blais**

Waterloo autrefois

RENCONTRE AVEC BERNARD HÉBERT, ARCHÉOLOGUE

Novembre est le mois des morts, comme on le disait souvent autrefois. Bon moment pour se poser la question : le passé disparu conserve-t-il des traces? Ce qui est enfoui et inconnu peut-il être révélateur de l'histoire? La réponse est oui, pour ceux qui pratiquent la discipline scientifique de l'archéologie. Ce mois-ci, une rencontre avec un archéologue nous permet d'en apprendre un peu plus sur ce travail passionnant.

Bernard Hébert a commencé à « faire du terrain », comme on dit, en 1978 dans le cadre de l'école de fouilles de l'Université de Montréal. Après avoir travaillé dans toutes les régions du Québec, il a rejoint les équipes du ministère de la Culture et des Communications, en Abitibi, en Montérégie et finalement à Montréal, où il travaille jusqu'en 2019.



Légende : Bernard Hébert, en 1980, sur un site du lac Caniapiscau sur le territoire de la Baie James, où il a énormément travaillé.

Qu'est-ce que c'est au juste que l'archéologie?

« L'archéologie est une science qui étudie l'histoire des sociétés du passé, à partir des vestiges qu'elles ont laissés dans le sol. Elle livre des données que les documents écrits ne peuvent souvent pas livrer.

Les traces matérielles peuvent être importantes, parfois même visibles à l'œil nu, par exemple des fondations ou des restes de maçonneries en pierre, des mécanismes de moulins, etc. Il y a aussi ce qu'on appelle les artefacts c'est-à-dire un objet fabriqué par les humains : de la vaisselle, des contenants, des ustensiles, des outils, la liste est infinie. On peut aussi découvrir des ossements car il y a des cimetières partout, on marche très souvent sur les morts sans le soupçonner! »

Qu'en est-il des sites préhistoriques, ce doit être moins évident? De quand datent nos plus vieux sites au Québec?

« On trouve surtout des traces d'aménagement : foyer, fosses pour la nourriture, pieux pour les palissades, etc. Au Québec, les sites les plus anciens sont près du lac Mégantic et remontent à 12 500 ans avant aujourd'hui. On pense que les autochtones étaient là depuis plus longtemps encore... Plus au sud, aux États-Unis, on retrouve des sites plus anciens encore, datant de plus de 15 000 ans. Ailleurs au Québec, il y a plusieurs sites de 9 000 à 10 000 ans. »

Faut-il que ce soit aussi ancien pour avoir une valeur archéologique?

« Non, d'ailleurs l'archéologie industrielle s'est énormément développée au Québec. Tu m'as parlé d'un ancien pont ferroviaire à Waterloo; ce sont des vestiges archéologiques. Maintenant ont-ils une valeur, c'est une autre question! Le travail des archéologues consiste entre autres à établir les potentiels sur différents plans : historique, social, ethnographique... ».

Donc, l'archéologie doit composer avec d'autres disciplines?

« C'est indispensable. Nous travaillons par exemple avec des ostéologues. L'analyse des squelettes fournit une foule de renseignements sur la personne : âge, sexe, état de santé, diète, maladies et même cause du décès. Mais on prélève aussi du pollen, des graines, des traces d'insectes... Ainsi en analysant des croûtes carbonisées dans un

vase, on peut avoir une bonne idée du régime alimentaire et les latrines peuvent même nous renseigner sur les virus de l'époque! »



Légende : Un site majeur de fouilles archéologiques, dans l'arrondissement de La Prairie, en 2008. Une vingtaine d'archéologues y ont travaillé, allant jusqu'à dégager les vestiges des anciens pieux formant la palissade dont les travaux ont commencé en 1687.

Ce sont de véritables enquêtes donc, à la Sherlock Holmes ou à la Indiana Jones!

« Oui. Avant d'affirmer et découvrir quelque chose, il faut bien des études et des analyses. C'est pourquoi être archéologue est un métier passionnant. On en compte maintenant entre 100 et 120 pratiquant au Québec. »

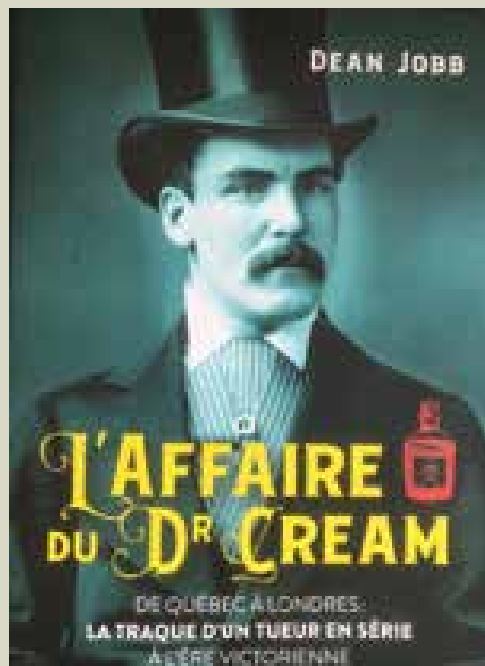
Merci Bernard Hébert pour cette courte entrevue, nous aurons certainement l'occasion d'aborder d'autres aspects de l'archéologie au cours de la prochaine année.

Jack l'Éventreur est-il le Dr Cream ? Suite et fin.

Le mois dernier, nous avons parlé du tueur en série, le Dr. Cream, et avons posé la question : était-il Jack l'Éventreur, le meurtrier qui a terrorisé Londres en 1888? L'hypothèse maintes fois évoquée ne tient pas la route, comme le

démontre Dean Jobb dans son livre *L'affaire du Dr Cream, De Québec à Londres, la traque d'un tueur en série de l'ère victorienne* (2022). Les preuves documentaires sont formelles : Thomas Neill Cream était bel et bien en prison lors des crimes de Jack l'Éventreur. Impossible de confondre les deux hommes.

Jobb a écrit son livre après une longue et minutieuse enquête. Comme il l'écrit : « Aucun dialogue, aucune scène et aucun détail n'ont été inventés ou embellis. Le moindre mot encadré de guillemets est tiré d'un dossier du tribunal ou des services de police, d'un reportage journalistique, d'un mémoire ou d'une étude historique, d'une lettre ou de tout autre document archivistique ou muséal. » En ce qui concerne Waterloo, l'auteur remercie la directrice de la Société d'histoire de la Haute-Yamaska, Cecilia Capocchi pour sa collaboration.



Le livre fourmille de détails et les faits sont relatés avec précision. Ainsi, on apprend que Flora Eliza Brooks et Thomas Neill Cream ont bien été mariés par le recteur David Lindsay, mais pas à l'église St. Luke. Flora étant trop malade pour se tenir debout, c'est à la résidence familiale qu'eut lieu la cérémonie.

Certaines légendes sont mystérieuses; elles ne résistent pas toujours à l'épreuve des faits. Si vous souhaitez lire le livre de Dean Jobb, écrit comme un captivant roman policier, il sera disponible à la bibliothèque de Waterloo.

Bonne lecture!



PARADE DE NOËL

Présentée par :



13 H 30

**Viens rencontrer le
père Noël et le Grinch
à la Place du Centenaire!**

*Lettre au père Noël - Jeux
Friandises - Boissons
Surprises*

16 H 30

Début de la parade

17 H 00

**Feu d'artifice présenté
par**





UN EXERCICE D'ÉVACUATION EN CAS D'INCENDIE QUI TOURNE MAL

Une remplaçante blessée

Une pratique d'incendie a eu lieu à l'école secondaire de Waterloo, le 4 octobre 2023. Une remplaçante aurait chuté dans les escaliers entre l'aréna et le terrain de Wilfrid-Léger.

À la troisième période, le 4 octobre, l'alarme de feu de Wilfrid-Léger a retenti dans les classes. À la suite du déclenchement de l'alarme d'incendie, les élèves se sont précipités vers l'aréna, le lieu de rassemblement prévu à cet effet.

Sous la supervision des enseignantes et enseignants, de la direction de l'école et des services de première urgence de la ville de Waterloo, les élèves ont procédé à cet exercice d'évacuation dans le calme et dans les temps requis.

À l'intérieur de l'aréna, les élèves faisaient la vague en attendant que les professeurs remettent la liste des présences. Environ 15 minutes plus tard, la directrice a pris la

parole et a annoncé que si l'alarme avait été réelle, les élèves auraient été trop bruyants pour la faire sécuritairement.

Après l'accord des pompiers, les élèves sont retournés en classe et on poursuit leurs cours.

À la pause, des rumeurs se faisaient déjà entendre dans les corridors de l'école. Une enseignante remplaçante aurait trébuché dans les escaliers qui relient le terrain de l'école et le stationnement de l'aréna. Heureusement pour elle, les blessures ne se sont pas avérées trop graves, mais elles ont toutefois nécessité un transport en ambulance. Souhaitons-lui un prompt rétablissement.

Sophia Desroches
4^e secondaire



L'exercice d'évacuation de l'école s'est tenu sous la supervision du service des incendies de la ville de Waterloo.



Les élèves de l'école Wilfrid-Léger se dirigent dans le calme vers l'aréna de la ville, le lieu de rencontre désigné.



À l'intérieur de l'aréna, les élèves attendent le signal du retour en classe.

CRITIQUE

Le film tant attendu réalisé par Greta Gerwig est finalement sorti. En vedette, nous y retrouvons Margot Robbie, Ryan Gosling puis America Ferrera.

Résumé : Barbie, la populaire poupée blonde, quitte le monde de plastique rose pour celui humain afin de récupérer son apparence dite « parfaite ». Tout au long de son aventure, elle découvrira de nouvelles émotions ainsi que de nouvelles vues du monde



Nous attendant à un film rempli de joie et bien sûr de rose pailleté, autrement dit traditionnel à la saga des films animés Barbie, nous avons été très épatés par la profondeur du message de ce film. En plus des superbes danses chorégraphiées et maîtrisées parfaitement par les acteurs, les mélodies apparaissant tout au long du film ajoutaient une petite touche magique au scénario. Plus précisément, la chanson interprétée par Ken est restée gravée dans plusieurs esprits.

Barbie (le film)

Ce film formidable a misé sur les collaborations et les publicités avec de grandes marques tels que NYX, Aldo, Chanel, Crocs, Vans, Xbox pour permettre à ce chef-d'œuvre cinématographique une bonne visibilité. Les producteurs ont instauré un budget pour les collaborations et les publicités égal au budget de production du film.

Finalement, comme mentionné au départ, Barbie traite subtilement de sujets d'actualité comme l'existentialisme, le féminisme, le patriarcat (ou plus globalement la masculinité toxique) et la diversité corporelle. Le seul point négatif de ce super scénario est que contrairement au film enfantin auquel beaucoup s'attendaient, un film sérieux, mature et avec beaucoup d'émotions nous a été présenté.

Bref, malgré le fait que quelques-unes de nos attentes n'ont pas été totalement comblées, selon nous, le film ne se mérite pas plus ni moins qu'un 9,2/10.

Maëly Huot
Kevin Dewey
4^e secondaire



Novembre 2023

Bienvenue aux jeunes
de 12 à 17 ans



Tél. : 450 539-4578

350 rue Waterloo, Waterloo

Ouverts les mardis et jeudis de 11 h 10 à 12 h et de 15 h 10 à 17 h
et les mercredis et vendredis de 11 h 10 à 12 h et de 15 h 10 à 21 h.

Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
	1	Aide aux devoirs 2	feu de camp 3
7	Activité culinaire Célimona des Tacos 8	Aide aux devoirs 9	soirée Film 10
Aide aux devoirs 14	15	Aide aux devoirs 16	soirée plaisir ouverture de 10h à 21h Tournée (jeux vidéo) Tournée (jeux vidéo) Tournée (jeux vidéo) 12
Aide aux devoirs 21	Comité jeunes de 11h à 13h Impact de rue Jeu (Jeopardy) 22	Aide aux devoirs 23	24
Aide aux devoirs 28	29	Aide aux devoirs 30	

CHSLD

SANTÉ
COURVILLE

"We Care" depuis 1935



*Toute l'équipe tient à féliciter Robert Comeau,
pour son prix AEPC de l'engagement.*

*Nous sommes fiers d'avoir des collègues extraordinaires
dans notre équipe et Robert, coéquipier depuis
plus de 40 ans, en est un bel exemple!*

*Ensemble, nous créons à Santé Courville un endroit où
il fait bon vivre pour les résidents, travailler pour nous
et visiter pour les familles et bénévoles!*

Bravo Robert!



4 à 6 personnes
80 \$

- Ragoût de boulettes traditionnel
- Tourtière, 9 pouces
- Pâté au poulet, 9 pouces
- Salade jardinière
- Salade de patates et bacon
- Gâteau aux carottes

FAITES VITE !!!
RÉSERVEZ VOS BOÎTES AVANT
LE 13 DÉCEMBRE
CUEILLETTE 24 DÉCEMBRE
ENTRE 10 H À 14 H
PSITT! BUFFET FROID
AUSSI DISPONIBLE
APPELEZ-NOUS !

Tél. : 450 539-2107

6250, rue Foster
Waterloo, Qc J0E 2N0



CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

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

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



24H COURS POUR TA VIE

par : Jean-Christophe Renaud

Le 24h Cours pour ta vie 7^e édition fut un succès! Malgré la météo difficile, nous avons battu plusieurs records que je vous mentionnerai plus loin. Je veux remercier tous les participants, tous mes bénévoles et tous ceux qui nous ont appuyés pour l'organisation de la course (ce fut une année plus difficile à organiser).

Du point de vue personnel, j'étais un peu nostalgique, car l'événement débutait exactement à la date où je terminais la traversée du Canada à la course le 20 octobre 6 ans plus tôt. Cette fin de course s'était faite dans une journée de pluie intense avec seulement quelques éclaircies... nous avons eu exactement la même température pendant le 24 h....Étrange 🤖.

Bon, trêve de paranormal et voici les résultats pour la 7e édition:

Le top 3 des équipes avec le plus de tours:

- 1) Équipe JC et DD avec 736 tours
- 2) Équipe Drakkar avec 511 tours
- 3) Équipe Véro Martel avec 376 tours

Pour les tours individuels chez les femmes:

- 1) Marika Fortin avec 36 tours (43,2 km)
- 2) Émilie Lacourse avec 35 tours (42 km)
- 3) Jessika Lemay avec 33 tours (39,6 km)

Pour les tours individuels chez les hommes:

- 1) JC Renaud avec 57 tours (68,4 km)
- 2) Thomas Casanovas avec 52 tours (62,4km)
- 3) Vincent Girard avec 42 tours (50,4 km)

Pour ce qui est des levées de fonds, voici le top 3:

- 1) Équipe Véro Martel avec 2670\$
- 2) Équipe JC Renaud avec 2660\$
- 3) Équipe Drakkar avec 1083\$

Total amassé avec toutes les équipes:
7835\$

Nous aimerions souligner l'implication de l'équipe Drakkar qui était composée presque uniquement d'élèves du secondaire. Ils ont fait de nombreuses démarches pour trouver du financement et ils se sont retrouvés dans plusieurs des top 3! Pour ceux qui disent que les jeunes ne font plus rien de nos jours, j'en connais plusieurs qui bougent et qui s'impliquent!! Bravo à toute l'équipe!!!

Merci aux autres équipes qui ont su relever le défi 24h:

Le crew de Granby
Berry
Wilfrid-Léger (profs et élèves)
Cafetière- Marie-Hélène Tellier
Pace et FC Waterloo
Dan Renaud
Ville de Waterloo
Marchand général chez Duff

En terminant, nous avons 2 nouveaux records

Le plus de paniers vendus: 315

Le plus de tours effectués durant l'événement: 2888 tours (3466 km)

Merci à tous et à bientôt !!!





Photographe: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,
autrice et herboriste, Shefford

“Au cœur de l’hiver, j’ai découvert en moi un invincible été!”

Albert Camus

Novembre est signe de grisaille, d’humidité persistante et de dépouillement, ce n’est pas pour rien qu’on le nomme le mois des morts.

Ces années 2020-23 ont été éprouvantes comme nulles autres, malgré le temps retrouvé pour s’adonner à des passions plus terre-à-terre ou proches de nous: la création, la cuisine maison, les promenades en nature et le jardinage qui ont explosées ces années-ci.

Trop de changements cumulés en peu de temps affectent tout le monde et les personnes les plus vulnérables sont les plus affectées, au moral comme au physique, le manque de lumière et d’espoir en tête.

Remèdes accessibles contre la déprime saisonnière

* Même s’il fait frais, voire ``frette`, aller dehors en pleine journée et prendre du soleil direct, qui à travers la peau et les lipides de l’épiderme, nous aide à capter le cholécalciférol, forme disponible de vitamine D et du même coup, à augmenter la sérotonine et la mélatonine, calmantes et euphorisantes.

- Faire ce qu’on aime vraiment le plus souvent possible : de l’exercice en nature, lire ou écrire, rire et se distraire avec nos bien-aimés, compagne-compagnon, amis et/ou parents et – ou nos adorables enfants et petits-enfants, si vous en avez...
- Augmenter la luminosité ambiante, surtout le matin, le soir et les journées grises, ouvrir grand les rideaux, ou sinon, dans notre espace de travail proche, utiliser la luminothérapie, avec des ampoules ou des lampes de photothérapie spéciales.

* Rechercher les aliments riches en tryptophane, un acide aminé inducteur de sérotonine et de mélatonine : œufs sains, dinde bien élevée, graines de citrouille, laitages, soya.

* Il existe des suppléments salutaires pour les nerfs, comme la levure de bière Bjäst pour des vitamines B complexe assimilables, du calcium et magnésium et les acides gras essentiels en haute dose : bourrache, onagre, huile de lin et ou de poissons gras riches en oméga 3, en capsules, le plus digeste, simple et accessible.

Trois autres suppléments concentrés qui ont fait leurs preuves pour renforcer et équilibrer le système nerveux :

Le 5 htp ou Hydroxytryptophane tiré du Griffonia simplicifolia : Légumineuse originaire d’Afrique du Sud, elle aide au corps à fabriquer de la sérotonine. Elle contribue à se sevrer facilement des antidépresseurs chimiques, aide à contrôler l’appétit, le taux de sucre et contrôle les spasmes et tensions nerveuses. On la trouve sous le nom de 5HTP (Hydroxy-tryptophane) en comprimés de 50 à 100 mg. Accessible dans les magasins naturels et/ou les pharmacies. À prendre le matin et /ou à midi de préférence selon la posologie indiquée.

La mélatonine : Dans certains cas d’insomnie rebelle, elle agit à merveille pour induire le sommeil. Disponible en liquide ou en comprimés, les dosages varient d’un à 10 grammes, à prendre en général une heure avant le coucher.

La vitamine D3 ou Cholécalciférol : Celle issue de la lanoline des moutons est la plus assimilable. On peut en prendre entre 400 et 5000 UI par jour, idéalement après un repas avec corps gras car elle est liposoluble. Elle aide autant à la peau, à l’immunité qu’à l’absorption des minéraux comme le calcium et ses cofacteurs. Et au moral évidemment!

Les meilleures plantes amies du système nerveux

Pour avoir plus de tonus le jour, prendre des plantes énergisantes

Celles-ci sont des carburants nutritifs et stimulants du cerveau et des glandes, gestionnaires de l’énergie nerveuse et hormonale.

La chlorelle (*Chlorella pyrenoidosa* ou *vulgaris*)

C’est une algue très ancienne vieille de près de 4 milliards d’années, et outre l’eau pure, on pourrait presque survivre en se contentant d’elle pour se nourrir.

Elle contient tous ces nutriments :18 acides aminés (58% de son poids est composé de protéines) ; Vitamine A, groupe B, incluant la vitamine B12, C, E, AGE avec Oméga 3 et DHA; tous ces minéraux: Fer, Calcium, Magnésium, Zinc, Potassium, Soufre et Manganèse. Elle est surtout une source incomparable de Chlorophylle et d’acides nucléiques antioxydants, très toniques et dynamisants.

L’ortie : (*Urtica dioïca* ou *Laportea canadiens*)

Plante à feuilles très vertes et aux poils urticants; elle est très riche en chlorophylle et très concentrée en minéraux, surtout le calcium, la silice, le fer non hémique. Merveilleuse

reconstituante, elle est aussi dépurative, diurétique et antihistaminique. Ses feuilles les plus entières possibles sont plus puissantes cueillies avant la floraison et gardées sèches les plus entières possibles. À boire à volonté, en tisane bio ou en prendre en concentré liquide, en cure assez prolongée.

Ginseng canadien (*Panax quinquefolius*) :

Petite araliacée à cinq feuilles ayant une tige centrale fructifère qui arbore de jolis fruits rouges brillant à maturité; elle est désormais presque introuvable en forêt à l’état naturel. On en cultive des variétés adaptées au Québec et en Ontario. D’excellents choix disponibles en extraits liquides ou en capsules comme cold FX.

À prendre le jour de préférence, avant les repas, le soir en plus haute dose, surtout en prévision d’une nuit « chaude ».

Les plantes calmantes et ou hypnotiques

Elles prédisposent au sommeil profond, à la détente et à la relaxation des muscles, des nerfs épuisés par l’excès de tension. En tisane, en capsules ou en concentré liquide, choisissez-en de préférence une seule sorte à la fois, pour ressentir ses effets plus spécifiques pour vous aider à la détente.

Testez, trouvez et utilisez régulièrement votre favorite.

Camomille *Matricaria chamomilla* ou *recutita*

De ses petites fleurs joyeuses tournées vers le soleil, chacune mûrit en son jour propice et se cueille un capitule doré à la fois. En tisane légère, elle calme les tensions de toute nature, alcalinise et apaise le corps entier, du système digestif aux nerfs trop tendus.

Mélisse *Melissa officinalis* D’un vert franc au parfum citronné, ses petites feuilles gaufrées se cueillent en tout début de sa discrète floraison. En tisane légère ou en concentré liquide, prise trois fois par jour avant les repas, pour une absorption plus directe, elle est calmante et euphorisante En dose plus concentrée dans la veillée, elle aide à dormir d’un sommeil profond et à faire de beaux rêves dont on se souvient.

Tilleul *Tillia americana, cordata* ou *europaea*. Précieux arbre au port altier, ses jolies fleurs ailées soignent la nervosité et l’hyperactivité. Elles aident aussi à prendre du recul sur les pensées noires obsessives qui affligent, hélas! même les enfants de nos jours.

Valériane *Valeriana officinalis* Analgésique, anticonvulsive, antispasmodique, calmante, euphorisante, hypnotique, hypotensive, relaxante musculaire, tranquillisante. La si odorante racine de valériane possède toutes ces vertus. L’idéal est, pour une rare fois, de la prendre en capsules, à raison d’un minimum d’un gramme ou 1000 mg à la fois, au moins dix soirs de suite, pour réussir à rétablir son cycle de sommeil naturel

Heureusement, outre les bons choix, un état d’esprit positif, de l’exercice régulier en plein air, des aliments riches en enzymes, en sérotonine et/ou en tryptophane, nous avons les plantes, toutes prêtes à nous renforcer, à nous soutenir et nous calmer.

À nous de les privilégier pour mieux passer à travers cette saison grise, blanche et glacée.

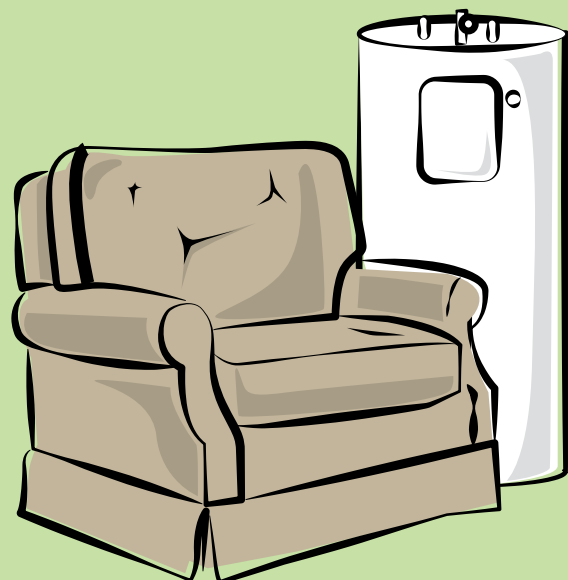
NB : Ces conseils n’empêchent ni ne doivent interférer avec des diagnostics médicaux classiques, ni de remplacer des prises d’anxiolytiques ou d’antidépresseurs de la médecine allopathique.

Je ne cherche ici qu’à partager mes connaissances et mon expérience de 40 ans en naturothérapie.





**PLACEZ VOS SACS EN BORDURE DE RUE
LE **DIMANCHE PRÉCÉDANT** VOTRE SEMAINE DE COLLECTE.**



**COLLECTE
DES ENCOMBRANTS**



**COLLECTE DES
SURPLUS DE FEUILLES
ET DE RÉSIDUS DE JARDIN**

*Un problème
ou une question
sur vos collectes?*



WWW.GENEDJETER.COM

**COMPOSTER
RÉCUPÉRER
RECYCLER**
HAUTE-YAMASKA



mrc
La Haute-Yamaska
Prospère de nature

LES RENDEZ-VOUS agroalimentaires

DES FÊTES 2023

Roxton Pond

**Samedi 25 novembre
9 h à 16 h**

CENTRE COMMUNAUTAIRE
905, rue Saint-Jean

Waterloo

**Dimanche 26 novembre
9 h à 16 h**

SALLE ST-BERNARDIN
5005, rue Foster

Granby

**1^{er} au 3 décembre
Vendredi, 16 h à 20 h
Samedi et dimanche,
9 h à 16 h**

CENTRE NOTRE-DAME
270, rue Principale

Saint-Joachim-de-Shefford

**Dimanche 10 décembre
9 h à 16 h**

SALLE ESPÉRANZA (ÉGLISE)
855, rue Principale

marchepublicgranby.ca

Une collaboration de:

Granby
région

mrc

MARCHÉ
PUBLIC
GRANBY

Granby

KP
RÉGION
DE
PONT-ROUGE

Waterloo

CLERIQUE
DE
MONTREAL

1005
RADIO

TVA

La Voix de l'Est

Express