

PANORAMA



École du 3^e rang
VIGNOBLE | CIDRERIE

Les **Fêtes** au vignoble

Les samedis de 11h à 15 h

16 décembre
23 décembre
30 décembre

Rabais de **10%** à l'achat de 3 bouteilles

Vin • Pineau • Cidre
Liqueur de poire

Venez découvrir nos 25 produits

450 539-5467
511, 3^e rang Est, Saint-Joachim-de-Shefford

www.ecoledu3iemerang.com



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
Samedi 8 h à 16 h
Dimanche 9 h à 13 h

info@surplusmalouin.com
www.homehardware.ca

450 539-3722

6400, Foster
Waterloo, Qc JOE 2N0



Gino B.

LA MAGIE DE NOËL

Alors que l'hiver s'installe tranquillement et que le froid se fait de plus en plus sentir, la fameuse magie de Noël commence à faire effet sur les êtres choyés que nous sommes. On pourra gâter les êtres qui nous sont chers à coup de bébélles et de festins gargantuesques. On pourra fêter avec nos proches et enfin décrocher de la vie de stress qu'est notre quotidien. Déjà, les maisons s'illuminent sous les couleurs de milliers de lumières scintillantes. Noël, c'est souligner la naissance d'un enfant pauvre par la démonstration de la richesse et l'abondance. N'y a-t-il pas là quelque chose d'ironique? Sous l'égide de Dieu le père, on fête son fils en oubliant qui il était.

Mais cette réalité magique ne s'applique pas à tous. Car tous n'ont pas une chaumière accueillante et chaleureuse. En fait, le privilège d'avoir un toit devient de moins en moins fréquent. On le sait tous, le coût des loyers a explosé dans les dernières années et la rareté de ceux-ci contribue à cette forte augmentation. Détrompez-vous, il n'y a pas que la maladie, la drogue, l'alcool ou même une difficile réinsertion sociale qui fait que l'on peut basculer dans la rue. Si 17,4% des ménages québécois sont considérés comme étant à faible revenu selon l'institut de la statistique de Québec, ils sont tous à risque de se retrouver un jour sans abris. Avec un taux d'inoccupation aux alentours de 1,7% dans les villes québécoises de plus de 10 000 habitants, l'accès au logement devient de plus en plus difficile pour les gens à faible revenu.

De fait, je crois qu'une philosophie différente devrait s'appliquer pour ce qui est de l'accès au logement. Les pays scandinaves, tels que la Finlande, s'attaquent au problème avec une idéologie différente de la nôtre. C'est-à-dire que l'accès au logement n'est pas un privilège, mais plutôt un droit. C'est vrai que le Québec regorge de programmes sociaux pour aider les plus démunis. Cependant, si on considère qu'il y a environ 274 000 prestataires de l'aide sociale et 75 000 logements à loyer modique (HLM), on constate assez rapidement qu'il y a un déséquilibre. Il y a bien sûr le programme de supplément au loyer (PSL), une subvention qui permet au bénéficiaire de déboursier seulement 25% de ses revenus pour son logement alors que le reste sera absorbé par le gouvernement. Dans son rapport annuel 2022-2023, la Société

d'habitation du Québec dénombre 50 032 ménages aidés dans le parc de logements privés, la plupart se prévalent du PSL. Avec ses 21 programmes d'aide, il ne fait aucun doute que la SHQ est très mobilisée à aider les citoyens dont la situation financière est plus précaire.

Malgré toute cette bonne volonté, le nombre de personnes en situation d'itinérance ne cesse de croître. Selon son dernier rapport sur le sujet, le ministère de la santé et des services sociaux révèle qu'il y a maintenant plus de 10 000 habitants en situation d'itinérance, soit un bond de 44% depuis son analyse précédente en 2018. Autre constat, l'itinérance n'est plus juste une affaire de grands centres, elle s'est régionalisée. De plus, 16% des gens vivant cette situation ont un emploi. Même en travaillant, on peut se retrouver à la rue. Finalement, en Estrie 82% des sans-abris sont des hommes et 48,8% sont âgés entre 30 et 49 ans. Mais, ces statistiques ne sont que des chiffres, dans la rue, ce sont des humains. Alors, que fait-on pour les sortir de cette situation?

C'est là que je reviens avec mon précepte de droit au logement. On va se le dire, tant qu'il n'y a pas de logements disponibles, on peut bien avoir plein de beaux programmes d'aide, mais le fléau ne peut que prendre de l'expansion. Avec tous les chiffres que je vous ai cités, je n'ai même pas abordé le nombre de ménages qui vivent une séparation ou encore de l'immigration, des étudiants étrangers, du nombre de travailleurs avec visa temporaire etc... Tous des facteurs contribuant à la rareté des logements. Donc, à partir du moment où le logement est un droit pour tout citoyen du Québec, le gouvernement n'aura d'autre choix que de s'assurer que le taux d'inoccupation ne descende pas sous les 3% afin d'assurer l'accessibilité à tous. Il devra aussi s'assurer que les mises en chantier suivent les tendances démographiques et que les logements à loyer modique soit suffisants pour l'ensemble des citoyens vivant une situation précaire.

Alors, sur ma liste du père-noël, je demande que ce droit devienne une réalité et j'espère l'agrandissement du parc de HLM de la SHQ afin que tous puissent bénéficier d'un Noël au chaud.

Joyeux Noël à vous!

DÉBOSELAGE ET PEINTURE MICHEL MAROIS, Propriétaire
ANDRÉ MAROIS & FILS ENR. Joyeuses Fêtes
 DEPUIS 1976
 Spécialité : Peinture vernis
 ESTIMATION POUR ASSURANCES
 • Estimation gratuite en tout temps • 74, CHEMIN FOSTER
 • Fin de semaine sur rendez-vous • SHEFFORD, Qc
 TÉL. : 450 539-3433
 FAX : 450 539-2313

RBO.: 8325-9473-41
Patrice Laramée Inc. Joyeux Noël
 • 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 Périn

Représentante publicitaire
 Nicole Brunelle

Distribution
 6 900 exemplaires distribués par la poste onze fois par année

Couverture géographique
 Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden, Stukely Sud
CLIQUER AIMER SUR LA PAGE

Impression
 Hebdo Litho, Saint-Léonard

Panorama est publié par le Centre d'accès communautaire de Waterloo 650, de la Cour Waterloo (Québec) JOE 2N0
Téléphone : 450 539-2475
 Courriel: panorama@journalpanorama.com

Dépôt légal
 Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105

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

« NO BULLSHIT », OSEZ LA VÉRITÉ, C'EST PAYANT

par : Lucie Marois



Quelle est votre histoire de vie?

J'ose baisser les masques, me présenter en dehors de mes rôles de *coach*, de formatrice, de conférencière. *No Bullshit*, c'est mes perles de risques racontées.

Le leadership, j'en parle depuis plus de vingt ans. L'apprendre est une chose; pour le COMPRENDRE, j'ai vécu, car le leadership s'exprime quand le risque se pose.

L'histoire de VOS risques est votre plus grande richesse. Autrement dit, votre vécu vous rend plus attirant que votre CV et vos diplômes, ne croyez-vous pas? Alors, osez parler de vous.

Aimer sa vie

« Je viens de terminer ton livre ce matin... J'ai les larmes aux yeux! C'est beau, touchant et surtout sans masque, comme tu l'écris si bien! » Carole R.

L'écriture de *No Bullshit* a été mon engagement, un appel ressenti après un épisode majeur de santé! Le doute, la pudeur, la fausse modestie, la procrastination, le syndrome de l'imposteur sont les cinq grosses roches sur mon parcours d'écriture. La « grossesse » a duré vingt ans!

De la petite fille sage à la femme qui passe bien dans le monde, je me suis révélée à moi-même en écrivant. Je suis devenue fière de moi. Mes déboires sont devenus mes amis. Et j'ai trouvé l'incurable exploratrice du genre humain que je suis et fière de l'être.

Savourer la distance

« Je suis sous le choc après la lecture de « No Bullshit » que j'ai lu tout d'un trait. Une authenticité remarquable, une pertinence à chaque page, un style d'une finesse et d'une acuité qui éblouit, des clagues sur la gueule au néant, bien méritées, je salue ta bravoure et ton courage. » Jean M.

Vous rappelez-vous les petites roues de chaque côté de votre première bicyclette à deux roues? Mes parents les ont retirées et j'ai hurlé de peur jusqu'à ce que je pédale à fond... fière de ma prouesse.

L'écriture de ce livre m'a soufflé deux grandes révélations. D'abord, on ne meurt pas à sortir de sa zone de confort! Ensuite, chaque « coup du sort » nous force à déterrer une force de ce fameux leadership personnel.

Un récit autobiographique offre de la matière à investir. C'est une richesse pour réussir au travail, en amour, dans la vie tout court.

Osez enlever les petites roues.

On est son « meilleur ami »

« Bravo Lucie, pour ce « coming out ». Très bien écrit, avec des détails qui m'ont rappelé mon enfance. On ressent ta sincérité pour donner l'envie à ceux qui sont dans le doute de soi à se dire GO ! Avec ton expérience, tu peux « surfer » devant les plus enrichissants des auditoires. » Michel L.

Notre histoire est la fondation pour aller plus haut, plus loin dans les relations, la santé physique, financière et psychologique. Quels sont vos chapitres de courage, de doutes, d'épreuves. En cherchant bien, votre histoire cache votre recette du succès, du bonheur.

Une seule question : qu'avez-vous appris?

Le ridicule ne tue pas

« J'ai lu chaque mot. Parfois deux fois. Quel courage, quelle humilité. Bravo. Quelle vie à la fois bouleversante et trépidante tu as vécue ! » Marcel R.

Tiens, je vous en « pousse » quatre bribes de cette « vie trépidante » qui m'ont enseigné la vie.

Un matin, on m'annonce froidement « vous avez une tumeur dans les méninges ». État de choc. J'aurai connu trois chirurgies à cause de ça (je vais très bien merci, aujourd'hui!). Un jour, mon neurochirurgien dit : « On n'oublie jamais ce que vous avez vécu. Mais vous en parlez bien négativement. Qu'avez-vous appris plutôt? » Bec cloué, j'ai entamé ma réconciliation avec ce que je ne peux changer...

J'ai révisé mes valeurs personnelles, en marchant sur les traces du passé des hérétiques dans le pays cathare. Ça a été mon réveil au leadership féminin!

Un inconnu de 20 ans mon cadet, m'a fait la cour à bord d'un vol Paris-Montréal. Que faire?

No Bullshit. Le titre parle de lui-même. Juste la vérité. *No Bullshit* est un *thriller* autobiographique, mon histoire découpée en morceaux, dans laquelle vous découvrirez la femme « tout court ». Celle derrière la femme d'affaires.

Bon sang que c'est libérateur de se dire la vérité. J'ai écrit ce livre pour avouer les cadeaux sortis de mes « tuiles ». « No Bullshit », c'est aussi la vie qu'on voudrait mener. Intègre, pas de « game », pouvoir dire et se dire la vérité.

J'ai défié ma peur de parler en public, par un discours en anglais, dans une salle de 2 500 personnes. Depuis, mon meilleur ami s'appelle « la trouille ».

Vous êtes forts et les peurs sont les grands GPS. Vaut mieux pointer notre nez vers la destination plutôt que de « geler » sur place!

La suite

Je vous propose « No Bullshit » le livre. Viendront les Causeries, les Ateliers et la Conférence. Suivez-moi sur Facebook!

Vous souhaitez avoir des révélations? Une seule condition : « No Bullshit », dites-vous la vérité.

Je peux vous aider.

Je laisse le mot de la fin à Ruth Vachon :

« La semaine dernière, je reçois un livre par la poste, mais pas n'importe lequel. Un livre écrit par une membre exceptionnelle du Réseau des Femmes d'affaires du Québec. ... quand j'ai commencé, je n'ai plus été capable de m'arrêter. Lucie Marois, une ex-présidente du RFAQ en Estrie, une femme engagée dans sa communauté et une leader plus que chevronnée qui nous ramène à la base ... en toute humilité avec une telle sincérité. Je suis de celles qui honorent ceux et celles qui créent leur code de vie avec leurs talents et leur vision pour servir le plus grand nombre et Lucie campe très bien dans ce personnage. »

Le livre est disponible dans certaines librairies de la région, à la bibliothèque de Waterloo et sur la boutique web de www.luciemarois.com.

RÉVÉLATION-CHOC :

**Phistoire vraie d'une femme d'affaires
de la région**

**Des histoires touchantes
qui font réfléchir sur le leadership
personnel et la vie**

Lucie Marois a le plaisir
de vous présenter son dernier livre
« No Bullshit »

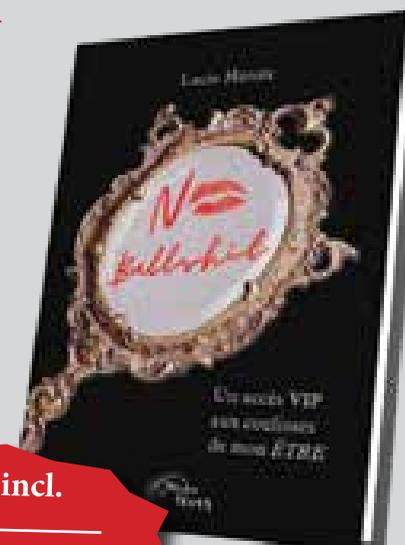


NO BULLSHIT

Notre rôle social est parfois un masque. «No Bullshit» est un «thriller» autobiographique, l'histoire d'une femme derrière la femme d'affaires. Des perles à découvrir.

POUR VOUS PROCURER MON LIVRE :

- BuroPro Citation Granby
- Attractions Muzik & Affiches Inc à Cowansville
- Papeterie Cowansville Inc.
- Livres Lac-Brome à Knowlton
- Et sur mon site web : www.luciemarois.com/boutique



25\$ tx incl.

30\$ tx, poste incl.



Thérapeutes en soins énergétiques
Polarité - Reiki

 *Diane Patoine* 

450 577-2220 / dianepatoine72@gmail.com

*Les fêtes approchent à grands pas, pourquoi ne pas s'offrir un soin énergétique?
Un temps d'arrêt bien mérité en ces temps où tout va très vite.
Quel beau cadeau à s'offrir ou à offrir.*

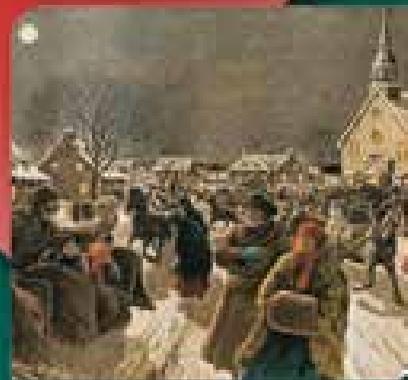
LE 14 DÉCEMBRE À LA BIBLIOTHÈQUE DE WATERLOO,
DE 15 H À 16 H, SYLVIE BLAIS
NOUS PRÉSENTE SON LIVRE :

NOËL ET SES TRADITIONS AU QUÉBEC

Venez en apprendre plus sur le conte le plus célèbre au Québec : *La chasse-galerie*

Sylvie Blais
Pierre Lahoud

**NOËL ET
SES TRADITIONS
AU QUÉBEC**



Les Éditions GID

LES PETITS Bois SHEFFORD INC.
RÉNOVATION - ÉBÉNISTERIE
RBQ : 5753-1030-01

RÉNOVATIONS

Avant
Après

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.

Division et finition sous-sol

Escalier bois franc

Joyeux Noël

Installation d'armoire

Bois franc

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



ISABELLE CHAREST
DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI

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



BESOIN D'AIDE ?

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

*Bilingual services



LA GUIGNOLÉE DES MÉDIAS ET DU CANTON DE SHEFFORD AU PROFIT DU CAB

Dans le cadre de la Guignolée des médias qui aura lieu **le jeudi 7 décembre 2023**, des bénévoles ainsi que des partenaires médiatiques du CAB, soit le journal Panorama et la Télévision communautaire de Waterloo, seront devant le Centre d'action bénévole **entre 7h et 9h30** pour recevoir vos dons en argent.

Préparez votre monnaie !

La Guignolée des médias sollicite la mobilisation des médias et des bénévoles partout au Québec.

Une seule et même mission : aider les familles démunies en favorisant le partage et l'entraide.

Au profit de la banque alimentaire du CAB

Cette collecte est au profit de la banque alimentaire du Centre d'action bénévole aux 4 vents. La banque alimentaire vient en aide aux familles et aux personnes qui vivent des difficultés temporaires. Que ce soit la perte d'emploi, une maladie grave, une séparation, un décès, la naissance d'un enfant différent..., personne n'est à l'abri d'une situation fâcheuse.

Chaque année, le Centre soutient entre 800 et 900 personnes en leur offrant une aide alimentaire. Ce service est offert aux résidents de Waterloo, Warden, Shefford et St-Joachim-de-Shefford.

Guignolée à Shefford

Cette année, la Guignolée au Canton de Shefford se déroule **le samedi 9 décembre**,

entre 9h et midi. Toutes les denrées seront remises au Centre d'action bénévole aux 4 vents. Préparez vos sacs et vérifiez les dates de péremption sur vos produits, car s'ils sont périmés, ils seront jetés.

Pour faire un don

- **Par chèque** à l'ordre du Centre d'action bénévole aux 4 vents au 107 rue Lewis Ouest, Waterloo (Québec) J0E 2N0;
- **Par virement bancaire** : Contactez Manon Laberge par téléphone au 450 539-2395, poste 223 ou par courriel à adjointecabaux4vents@gmail.com;
- **NOUVEAU** : **Balayer le code QR** à l'aide de votre téléphone intelligent pour accéder à CANADON et faire votre don en ligne.

Le Centre récolte les denrées alimentaires et les produits d'hygiène **jusqu'au 21 décembre**. Vous pouvez aussi déposer vos denrées à la Mairie pendant les heures d'ouverture, et ce, **du 1^{er} au 20 décembre, à 16h**.



ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT TOURISTIQUE

Location à court terme 31 jours et moins

La Loi 25 est entrée en vigueur le 1^{er} septembre 2023 afin de contrer l'hébergement touristique illégal au Québec. Ainsi, les plateformes d'hébergement numériques transactionnelles doivent procéder à la vérification des certificats d'enregistrement délivrés à l'exploitant par la Corporation de l'industrie touristique du Québec (CITQ). Tous les établissements autres que des établissements de résidence principale et des établissements d'hébergement touristique jeunesse, où est offert de l'hébergement au moyen d'un ou de plusieurs types d'unités d'hébergement, doivent obligatoirement s'enregistrer auprès de la CITQ.

La Municipalité possède une réglementation en vigueur concernant la location à court terme de 31 jours et moins dans son Règlement de zonage 2016-532. L'usage doit être autorisé dans la zone concernée pour pouvoir y effectuer le type d'hébergement touristique souhaité. À titre indicatif, l'usage *Résidence de tourisme* (hébergement en appartement, maison ou chalets meublés, incluant un service d'autocuisine) ainsi que l'usage *Établissement de résidence principale* (hébergement dans la résidence principale de l'exploitant, incluant

aucun repas servi sur place) sont autorisés seulement dans la ZONE M-4.

À partir du 1^{er} janvier 2024, la Municipalité sera intransigeante dans l'application de sa réglementation concernant l'hébergement touristique de courte durée pour des périodes de 31 jours et moins, notamment pour les usages *Résidence de tourisme* et *Établissement de résidence principale*.

Toute personne qui agit en violation du *Règlement de zonage 2016-532* commet une infraction et s'exposera à un constat d'infraction. Si vous désirez effectuer un usage d'établissement d'hébergement touristique à court terme, vous devez obtenir l'autorisation auprès du Service de l'urbanisme et de l'environnement avant de procéder.

Pour toute information, veuillez communiquer avec le Service de l'urbanisme et de l'environnement en composant le 450 539-2258, poste 223, ou par courriel à urbanisme@cantonshefford.qc.ca.

Pour en savoir plus : <https://citq.qc.ca>



Le Père Noël arrive bientôt à Shefford!



Le Père Noël sera de passage au centre multifonctionnel du Canton de Shefford **le samedi 16 décembre de 9h à midi** afin de remettre un cadeau à tous les enfants inscrits.

Afin de simplifier le processus de remise des cadeaux pour le Père Noël, vous êtes invités à inscrire chacun de vos enfants à l'activité selon la plage horaire qui vous convient le mieux. Il est important que le nom de chacun de vos enfants se retrouvent dans la liste afin de recevoir son cadeau.

Vous devez donc ajouter le nom de votre ou vos enfants à votre compte Sport-Plus avant de compléter l'inscription.



Voici les 3 plages horaires proposées :

9 h à 10 h

10 h à 11 h

11 h à midi

Les inscriptions en ligne sont en cours **jusqu'au vendredi 8 décembre**. Selon la période choisie, vous pourrez vous présenter à ce moment.



La Scène Shefford 15 décembre 2023

Vous avez toujours rêvé de monter sur scène? Amateurs de chant, de musique, de poésie et bien plus, c'est votre chance!

Sous la formule *micro ouvert*, nous vous préparons une deuxième soirée riche en émotions, **le vendredi 15 décembre, de 19h30 à 21h30**, au centre multifonctionnel. C'est un rendez-vous!

*Les inscriptions des participants se feront sur place, entre 19h00 et 19h15.



Inscription en ligne aux loisirs - Session hiver 2024

À noter que les inscriptions en ligne aux loisirs pour la session hiver 2024 se feront à **partir du 18 décembre 2023** et se terminent le 12 janvier à 13h00. Information : cantonshefford.qc.ca

Pour plus de détails : cantonshefford.qc.ca



JOURNÉE D'HALLOWEEN AVEC LES JOYEUX COPAINS

par : Linda Villeneuve



L'après-midi de la journée d'Halloween fut agrémenté avec danse, belle musique, animation

Une soixante de personnes habillées de différents personnages était présente.

Le tout sous la direction de Jocelyne et Claude Vallée.

Plaisir et gaieté étaient à l'honneur.

Merci aussi aux bénévoles pour cette journée mémorable qui fut grandement appréciée.



HALLOWEEN, VILLE DE WATERLOO

par : Linda Villeneuve

Quoi faire avec 1,500 pains me diriez-vous? Peut-être 750 grill-cheese !!



L'Hôtel de Ville était en fête le 31 octobre dernier en accueillant prince-princesse-pirates, etc... Ce fut la joie des petits et grands en dégustant des grill-cheese bien chauds, du jus, chocolat, bonbons. On se déguise en qui l'on veut pour une journée et c'est amusant, ce fut un succès. À l'an prochain les adorables pitchounets.

Organismes présents:

Action Lac Waterloo, prés. Bianca Duceppe
Club de Tennis
Cercle des Fermières
La Légion royale canadienne
CAD de Waterloo
Maisons des jeunes
Entreprise Canada Inc. "Berry Plastic"

Centre D'Action bénévole, merci pour les bons grill-cheese chauds.
Chevaliers de Colomb, merci pour les jus. La guignolée aura lieu le 9 décembre prochain.

Un gros merci à toutes les personnes qui ont offert de leur temps en travaillant dans l'ombre - les bénévoles et les décorateurs qui ont participé. La déco était impressionnante.

Merci aussi aux pompiers et policiers qui patrouillaient pour une surveillance dans notre belle communauté.

Merci à vous tous, vous avez su rendre cette soirée magique.



DÉNEIGEMENT

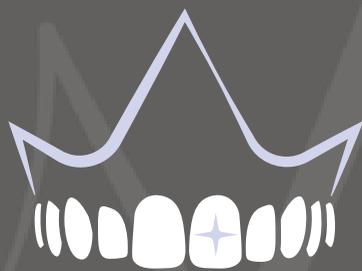
Bonne et heureuse année



Excavation
Greg Williams

9208-9473 Qc Inc.

450 521-1313



**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





LA GUIGNOLÉE DES MÉDIAS

AU PROFIT DE LA BANQUE ALIMENTAIRE

Dans le cadre de la guignolée des médias du **jeudi 7 décembre 2023**, nos bénévoles ainsi que nos partenaires médiatiques, le Journal Panorama et la Télévision communautaire de Waterloo, **seront devant le Centre d'action bénévole entre 7h et 9h30 pour recevoir vos dons en argent. PRÉPAREZ VOTRE MONNAIE !**

La guignolée des médias sollicite la mobilisation des médias et des bénévoles partout au Québec. Une seule et même mission : aider les familles démunies en favorisant le partage et l'entraide.

Cette collecte **est au profit de la banque alimentaire du Centre d'action bénévole aux 4 vents**. La banque alimentaire vient en aide aux familles et aux personnes qui vivent **des difficultés temporaires**. Que ce soit **la perte d'emploi, une maladie grave, une séparation, un décès, la naissance d'un enfant différent...** personne n'est à l'abri d'une situation fâcheuse. Chaque année, le Centre soutient entre 800 et 900 personnes en leur offrant une aide alimentaire. Ce service est offert aux résidents de Waterloo, Warden, Shefford et St-Joachim-de-Shefford.

Pour faire un don :

Par chèque à l'ordre du Centre d'action bénévole aux 4 vents au 107 rue Lewis Ouest, Waterloo (Québec) J0E 2N0

Par virement bancaire : Contactez Manon Laberge par téléphone au 450 539-2395 poste 223 ou par courriel au adjointecabaux4vents@gmail.com.

NOUVEAU : **Balayer le code QR** à l'aide de votre téléphone intelligent pour accéder à CANADON et faire votre don en ligne.



Le Centre récolte les denrées alimentaires et les produits d'hygiène jusqu'au 21 décembre.



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

HORAIRE DES FÊTES

- 22 DÉCEMBRE : 8 H À 12 H
- 23 AU 26 DÉCEMBRE : FERMÉ
- 27 ET 28 DÉCEMBRE : OUVERT
- 29 DÉCEMBRE : 8 H À 12 H
- 30 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER : FERMÉ
- OUVERT LE 3 JANVIER 2024



WWW.GARAGEJEANPARENT.COM



179, RUE PRINCIPALE
WARDEN QC T 450 539-2608

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK

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



JOUR DU SOUVENIR

par : *Linda Villeneuve*

Samedi dernier le 11 novembre à 11 h avait lieu une cérémonie pure et simple présidée par Mme Louise Chapdelaine avec les dirigeants de notre région.

Des officiers et 80 cadets de Waterloo, Granby, Valcourt quittaient La Légion royale canadienne au son des tambours pour une parade, afin de se rendre au Bureau de Poste.

Lors du 2 minutes de silence, on priait, mais on s'imaginait ces braves jeunes gens qui quittaient en laissant tout derrière eux. Les parents le cœur serré camouflait leurs larmes en les voyant partir.

Leurs derniers sourires, leurs derniers baisers, les derniers câlins avec la promesse d'un retour à la maison familiale, mais le destin en a décidé autrement pour certains d'entre eux. Ils ont répondu à l'appel pour sauver la cause. Des jeunes vies dans un instant disparues.

Ces jeunes hommes et femmes qui ont subi l'ultime sacrifice pour que nous soyons libres de marcher sur la rue, libres d'expression et de droits de parole, etc.

Lorsque les couronnes de fleurs ont été placées sur la terre, on aurait cru entendre tendrement chuchoter " Merci de penser à moi. Moi aussi je vous aime " même si on ne les connaît pas on leur en doit beaucoup. Ce fut très émouvant.

Honorons et respectons tous ces soldats canadiens - Aviation - Artillerie - sans oublier le personnel médical de l'armée canadienne jouant un rôle essentiel jour et nuit, et ce dans des conditions extrêmement difficiles avec un accès très limité aux fournitures, pour la survie des soldats. Ils ont souffert en silence.

Ce qui me rappelle la chanson : Quand les hommes vivront d'amour par M. Raymond Lévesque auteur-compositeur, poète, un homme fier du Québec, fier de sa patrie, il rêvait de voir les humains vivre d'amour. Merci M. Lévesque pour cet hymne à la paix, l'un des plus grands classiques du répertoire de la chanson québécoise.

L'autre chanson qui me touche beaucoup est chantée par Mireille Mathieu avec la participation d'une chorale d'enfants (paix et amour).

*Demain c'est nous, et demain plus de guerres. Demain partout, les canons dormiront sous les fleurs. Un monde joli est un monde où l'on vit sans peur.

Ainsi vient le coquelicot. Cette délicate fleur nous aide à traverser les périodes difficiles avec plus de douceur et de paix.

Le coquelicot a aussi d'autres significations mais elle symbolise surtout un rappel à nos soldats et à leurs sacrifices en perdant leurs vies pour protéger notre liberté et notre pays.

À tous ceux qui servent et qui continuent de servir, nous vous respectons. C'est à nous de vous saluer et nous vous disons merci.

N'oublions jamais ce jour.

Cuisine québécoise:

Cette recette date de la Première Guerre mondiale, sans œufs ni produit laitier, car on conserve ces produits pour nourrir les soldats, tout était à ration.

Le gâteau était cuit dans des boîtes de conserve, envoyées aux familles engagées comme combattants, (qui dans ce temps-là était peu dispendieux). Ce gâteau se cuisine encore aujourd'hui avec des variantes; j'ai goûté et j'ai aimé.

Ce gâteau se cuisine encore aujourd'hui avec des variations, j'ai goûté et j'ai aimé.

BON APPÉTIT



Sur la photo en arrière : Mme Louise Chapdelaine, M. David Lambie, pasteur révérend, M. Jean-Marie Lachapelle, maire de Waterloo, Mme Maryse Dubois, attachée politique d'Isabelle Charest, députée de Brome-Missisquoi à l'Assemblée nationale, Mme Andréanne Larouche, député de Shefford au fédéral, M. Michael Vautour, conseiller municipal de Shefford.





PARADE DE NOËL

*Merci au père Noël...
et à nos précieux commanditaires !*



Action Lac Waterloo · Andréanne Larouche, députée de Shefford · Bar Le Devin · Bessette
Résidence et Jardins Funéraires · Clinique vétérinaire Waterloo · Garage Bazinet et fils
inc. · Normand Jeanson Excavation Inc. · Outils Concept inc. · Quais de l'Estrie ·
Remorquage Beaugard · Services préhospitaliers PARAXION



DES CADEAUX D'ICI SOUS TON SAPIN



ÉCOLO

BIEN-ÊTRE

GOURMAND

ARTISANAL

CULTUREL

DOUILLET



LAISSE-TOI SURPRENDRE!

Waterloo

CENTRE-VILLE

CONCOURS DES FÊTES !

À gagner : 6 cartes-cadeaux de 50 \$
dans le commerce local de ton choix.



#jacheteawat
@villewaterloo



**Yannik
Morin**

LA FIN DES ÉCHANGES À VISAGE HUMAIN: UN CRI D'ALERTE SUR L'ADDICTION AUX RÉSEAUX SOCIAUX

Dans cette ère numérique qui évolue à une vitesse vertigineuse, il est crucial de prendre un moment pour réfléchir aux conséquences de notre dépendance croissante aux réseaux sociaux. Cette dépendance que je considère comme le fléau le plus grand de la dernière décennie, menace nos interactions humaines et notre connexion avec la réalité. «Plus grand que la guerre?» Oui, le plus grand de tous, et nous sommes témoins d'un désastre imminent qui suscite chez moi une crainte sincère.

Jetons d'abord un regard sur les chiffres issus du rapport «*Digital 2022 Global Overview*», bien que datant d'un an, ils témoignent de nos comportements et en disent long sur la situation actuelle.

Les faits sont alarmants :

La population mondiale a atteint la barre des 8 milliards le 15 novembre 2002 (actuellement 8 071 812 699).

67 % de la population possède un téléphone intelligent.

62 % utilisent Internet.

58 % sont actifs sur les réseaux sociaux, un chiffre qui grimpe à 74,8 % si l'on ne compte que les personnes de 13 ans et plus (soit 6 milliards d'utilisateurs).

La moyenne mondiale d'utilisation quotidienne des réseaux sociaux est de 2 heures et 27 minutes.

Le nombre d'utilisateurs a augmenté de 10 % de 2021 à 2022, soit une augmentation de 424 millions.

L'utilisation moyenne quotidienne d'Internet est de 6 heures et 58 minutes.

Quatre des sept applications les plus téléchargées appartiennent à la même entreprise, «META».

En faisant le calcul, cela représente 17,1 heures par semaine pour 6 milliards de personnes, soit 102,6 milliards d'heures par semaine gaspillées. Un temps consacré à la mise en scène, à la quête d'attention, aux clics, tout cela au détriment de notre esprit critique, exposé à des éléments qui renforcent uniquement nos propres croyances et nos intérêts. Sans oublier la désinformation et les commentaires vides afin d'obtenir des «likes», la nouvelle monnaie d'échange du succès en ligne.

Alors que ces minutes sont volées sans préavis, nous nous éloignons du monde réel, des moments de complicité, des promenades main dans la main, des bons livres et des activités en famille. Nous sommes de plus en plus sédentaires, adoptant une posture dégradée, moins actifs et plus enclins aux messages publicitaires nous incitant à la surconsommation.

Tous les maux de la terre semblent être exacerbés par les médias sociaux :

La violence et les conflits mondiaux sont attisés par la propagation de discours haineux dans cette arène numérique immense.

La désinformation et le mensonge prospèrent grâce à la facilité avec laquelle n'importe quoi peut être présenté comme «la vérité».

Les problèmes environnementaux découlent de notre obsession de la reconnaissance liée à nos biens de consommation.

Les inégalités sociales sont amplifiées et mises en lumière, accentuant les frictions et stigmatisant les plus démunis.

Les troubles de santé mentale sont alimentés par la cyberintimidation et l'isolement des contacts humains réels.

Certes, il y a mille et une raisons de croiser les bras et de relativiser ces constats. Peut-être que votre famille habite loin, que cela vous divertit, que c'est pratique, mais nous avons tous sacrifié d'innombrables moments précieux au profit des médias sociaux. Il est temps de reprendre le contrôle, de décider du type d'exemple que nous voulons donner. Il est temps de faire notre part afin que nos enfants puissent connaître le plaisir des véritables échanges à visage humain, pourquoi pas dès Noël? Le jeu en vaut la chandelle !



CERCLE DE FERMIÈRES WATERLOO

*S'impliquer dans votre
communauté, ça vous dit?*

Être membre du Cercle de Fermières Waterloo c'est aussi mettre nos talents au service de notre communauté. Par exemple, nous distribuons via le CAB aux 4 vents, nos tuques pour garder les plus démunis au chaud. Nous vendons ou offrons aussi d'autres œuvres de couture, tricot, tissage, peinture, broderie, etc. afin de soutenir d'autres organismes communautaires. Parfois nous nous lançons dans la production d'un projet pour répondre à un besoin d'un autre organisme.

Tous les ateliers du lundi (couture, tricot, peinture, tissage, broderie, etc.) sont **gratuits** pour les membres. Les non-membres peuvent également venir nous rencontrer **gratuitement** durant un atelier pour faire un essai.

Le phénomène de l'âgisme vous interpelle, nous aussi! C'est pourquoi nous organisons une conférence avec Mélanie Levasseur, une spécialiste du sujet. Soyez des nôtres **gratuitement** le 9 janvier à 19h00 au local 101 du sous-sol de l'Église St-Bernardin. Pour vous y inscrire ou pour venir faire un essai lors des ateliers, envoyez-nous un petit courriel. Au plaisir de vous y rencontrer en grand nombre!
Diane Lavoie communication.fed17.waterloo@outlook.com

JOYEUX NOËL !

CLUB AVIRON

par : Linda Villeneuve

Dimanche 29 octobre dernier, j'ai eu le plaisir de rencontrer l'entraîneur M. Akram Othmaniau du Club d'aviron du

Lac Waterloo.

En cette journée nuageuse de 3 degrés, de jeunes athlètes étaient présents sur l'eau pour la sélection de la Fédération canadienne d'aviron pour le Championnat du monde qui aura lieu à Sainte-Catherine, en Ontario en 2024.

Le but est de trouver des jeunes Québécois(es) pour l'équipe canadienne.

Le Centre National de développement et performance d'aviron Québec est réparti entre Waterloo, Lac Brome et le Bassin olympique à Montréal.

Aviron Québec, c'est le grand départ d'un programme qui vise la découverte de l'aviron côté compétitif vers la haute performance et qui vise la bonne santé, la discipline, le plaisir et les rencontres. C'est un beau sport qui renforce les muscles et améliore la condition physique.

L'âge propice pour débiter l'aviron en tant que loisir et plaisir est 12 ans. À 16 ans, c'est le moment propice pour commencer une spécialisation vers la compétition.

Félicitations à nos rameurs et bonne chance dans vos futures démarches.





TA VILLE T'INFORME !

QUEL AVENIR

POUR WATERLOO ?

Depuis quelques années, Waterloo grandit à vitesse grand double V. C'est le moment de t'exprimer sur le développement de ta communauté! Voici deux occasions de partager tes idées.

SONDAGE EN LIGNE

Donne ton avis et partage tes idées sur les projets porteurs à réaliser à Waterloo dans les prochaines années.



Du 1er au 17 décembre 2023

> ville.waterloo.qc.ca/sondage-plan-strategique

ATELIER DE CONSULTATION

Contribue au développement de ta ville lors de cet atelier de réflexion collective sur le plan et les règlements d'urbanisme.



5 décembre 2023, à 18 h 30

À l'hôtel de ville

* *Inscription requise avant le 1er décembre 2023.**

> ville.waterloo.qc.ca/consultation-plan-urbanisme

Concours : gagne à t'exprimer !



En répondant au sondage ou en participant à l'atelier, tu cours la chance de gagner l'une des 4 cartes-cadeaux de 50 \$ du commerce local de ton choix. Tu doubles tes chances de gagner si tu prends part aux deux consultations !

CONSEILS DE PRÉVENTION



Prévies les risques d'incendie lorsque tu décores pour le temps des Fêtes !



ARBRE DE NOËL NATUREL



Choisis un arbre fraîchement coupé, dont les épinges ne se détachent pas facilement.



Coupe le tronc en biseau et place-le dans un récipient d'eau. Arrose-le tous les jours.



Installe l'arbre à plus de 1 m de toutes les sources de chaleur (plinth électrique, chauffeuse, foyer, etc.).



Évite d'allumer les guirlandes de lumières lorsque l'arbre devient sec.

ÉCLAIRAGE DE NOËL



Utilise les cordons de lumière selon les recommandations du fabricant.



Évite à tout prix de surcharger les fiches électriques.



Respecte le dégagement requis autour et près des appareils de chauffage.



26 NOVEMBRE AU 8 JANVIER

UNE MÉMOIRE DE LUTIN : PARCOURS INTERACTIF DE NOËL

Viens te dégourdir les jambes et aider le lutin du père Noël à retrouver la mémoire au fil d'un rallye de 60 minutes sur le sentier des Libellules! Tu auras besoin d'un téléphone intelligent pour balayer le code QR du jeu.

*Départ : au kiosque d'information touristique (5491, rue Foster)
Horaire ; en tout temps, avant la noirceur*

17 DÉCEMBRE

CINÉMA EN FAMILLE, SPÉCIAL NOËL !

Séance spéciale Noël : cinéma en pyjama et tirage de cadeaux!

N'oublie pas d'apporter une denrée non périssable par personne. Tous les dons seront remis au Centre d'action bénévole aux 4 vents.

Film : La Jeune Kraken

Où : Maison de la culture de Waterloo

Ouverture des portes à 13 h

Projection du film à 13 h 30

CONGÉ DES FÊTES

L'hôtel de ville et le bureau de la SAAQ seront fermés du 23 décembre 2023 au 3 janvier 2024.

De retour le 4 janvier, dès 8 h 30.

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL : 12 DÉCEMBRE, 19 H

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

 administration@ville.waterloo.qc.ca

SÉANCE EXTRA- ORDINAIRE : 14 DÉCEMBRE, 19 H

Présentation et adoption du budget 2024.



DE LA PART DU CONSEIL,

JOYEUSES FÊTES !

WATERLOO
ensemble.



L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

DÉCEMBRE = FÊTES

En effet, pour nous, catholiques, le mois de décembre est sans doute le plus festif de tous les mois.

Souignons d'abord 3 fêtes marquant la 1^{ère} partie du mois :

6 décembre : saint Nicolas. Chez nous saint Nicolas est devenu le Père Noël, mais, en Allemagne, notamment, saint Nicolas visite les enfants, le 6 décembre.

13 décembre : sainte Lucie. Bien qu'elle ne soit plus vraiment dans le paysage, elle a souvent accompagné le Père Noël, sous le nom de fée des étoiles. En fait, son nom signifie « lumière » et, dans les pays du nord de l'Europe, où les journées sont courtes, elle apporte des cadeaux aux enfants le 13 décembre.

Entre ces deux fêtes, le **8 décembre**, les catholiques célèbrent l'**Immaculée Conception**, une fête de la Vierge Marie.

Et le **12 décembre**, depuis 1998, à l'occasion de la fête de l'apparition, en 1531, de la Vierge Marie à un autochtone mexicain, nous sommes invités à participer à la **journée annuelle de prière en solidarité avec les peuples autochtones**.

Et puis, viennent les **fêtes autour de la naissance de Jésus**, le fils de Dieu, en notre monde.

Ces fêtes sont préparées par les dimanches 3, 10, 17 et 24 décembre. Au cœur de cette préparation, une **célébration par pardon** aura lieu le **jeudi 14 décembre, à 19h, à l'église de Waterloo**.

Noël : La fête commence le **soir du dimanche 24 décembre** par 2 messes à **Waterloo**, la 1^{ère}, à **17h, spécialement pour les jeunes familles**, et la 2^e à **22h**. Le lendemain, **messe à 10h, à St-Joachim**.

Puis, le **samedi 30 décembre**, à la **messe de 16h30, à Waterloo**, nous tournerons nos regards vers la **Sainte Famille**.

Le **dimanche 31 décembre, veille du Jour de l'An**, il y aura **messe** à St-Joachim, à 10h. Le jour de l'An sera célébré par **une messe à Waterloo, à 10h**. J'ajoute qu'en ce jour, outre le traditionnel jour de l'an, sans oublier les vœux et la bénédiction, nous tournons aussi nos regards vers la **Vierge Marie** et les catholiques du monde entier prient pour la paix.

Pour nous le temps de Noël, comporte aussi la fête des Rois (Épiphanie), les **6 et 7 janvier** ainsi que la fête du **Baptême de Jésus**, cette année, le **8 janvier**.

À tous, un très festif et très joyeux mois de décembre et une année 2024 la meilleure possible !

Gérald Ouellette, votre curé

La guignolée

le 9 décembre, n'oubliez pas nos frères et sœurs de tous les âges qui sont dans le besoin.

Ainsi, donnez lors de la guignolée le 9 décembre. Si vous n'y êtes pas, laissez des denrées à la porte et faites parvenir un don :

Par Interac : guignolée@cdec2077.org, La question: Quel est le numéro du Conseil ? Réponse : 2077.

Par Chèque, par la poste, Au soin : Chevaliers de Colomb, Conseil 2077 C.P. 2134, Waterloo, Québec, J0E 2N0



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

GUIGNOLÉE 2023: n'oubliez pas de préparer vos dons monétaires et denrées non-périssables pour les remettre aux bénévoles qui passeront à votre porte les recueillir le 9 décembre prochain, à Waterloo, Shefford, Warden, St-Joachim et Stukely. 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 guignolée@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 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.

INSCRIPTION POUR ÊTRE ADMISSIBLE: quant à ceux qui veulent s'inscrire pour avoir un bon d'achat au Métro Plouffe de Waterloo, il vous reste encore la journée de vendredi le 1 décembre prochain pour le faire en vous rendant à la salle 102 du centre communautaire du sous-sol de l'église St-Bernardin de Waterloo, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h. Vous devrez apporter votre bail, compte d'électricité et de téléphone, Bell et/ou Videotron. Il est souhaitable que vous portiez un masque anti-covid.

BÉNÉVOLES: pour ceux qui veulent être bénévoles pour la cueillette de cette Guignolée, vous pouvez le faire en accédant au site internet des Chevaliers de Colomb de Waterloo, soit: www.cdec2077.org

BRUNCH DE NOËL: le dernier brunch dominical mensuel de l'année 2023 aura lieu dimanche le 10 décembre, toujours à la salle communautaire de l'église St-Bernardin de Waterloo, de 8 h 30 à 12. Le Père Noël y sera aussi. Bienvenue à tous et amenez-y vos enfants, parents et amis. Comme d'habitude, c'est gratuit pour tous les enfants jusqu'à 6 ans inclusivement; quant à ceux de 7 à 12 ans inclusivement, ce sera gratuit à condition qu'ils apportent du cannage et qu'ils soient accompagnés d'un adulte.

JOYEUX NOËL ET QUE LA PAIX SOIT AVEC VOUS!



CLUB D'OBSERVATEURS D'OISEAUX DE LA HAUTE-YAMASKA (COOHY)

Sorties de groupe pour observation de la faune ailée en région et parfois ailleurs au Québec. Club existant depuis 1987. Recensement des oiseaux de Noël, Baie-du-Febvre au printemps etc. Jumelles requises.

Sorties : samedi, dimanche et en semaine

Inscription : en tout temps

Coût d'abonnement : 25\$ ou 40\$ selon choix (courriel ou poste)

Information : 450 378-2016

Site web : <http://www.coohy.org/>



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.**»

DÉJEUNER, SALLE LA LÉGION

DÉJEUNER MENSUEL À LA LÉGION ROYALE CANADIENNE

77 Lewis, Waterloo

Déjeuner gratuit pour les enfants de 6 à 12 ans s'ils amènent 2 denrées non périssables.

Le 17 décembre 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 14h. Pour **tous les détails** ou changements de dernière minute, visitez notre page facebook <https://www.facebook.com/AinesActifsdeShefford/>

ACTIVITÉS DU MOIS DE DÉCEMBRE :

- Déc 6 13h30, **Informatique – L'Intelligence Artificielle (IA)**
- Déc 8 17h, **La P'tite Guinguette – soirée dansante**
- Déc 13 13h30, **Après-midi Ludique** (jeux de société et cartes)

**Relâche pour le temps des Fêtes! De retour en janvier!
Joyeux Noël et Bonne Année 2024!**

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



Le centre de femmes Entr'elles invite toutes les femmes de la région à s'inscrire aux différentes activités offertes gratuitement.

La Matinée Noël des artistes

Horaires : Vendredi 15 décembre, de 9h à 11h30

Coût : Offert gratuitement, avec inscription

Pour la 2e année, Entr'elles donnera place au spectacle des Entr'elloises ! Dans un espace privé et calme, partagez vos talents, chantez, jouez de la guitare ... Les places sont limitées, appelez pour réserver votre place en spécifiant si vous venez comme participante ou spectatrice.

Activité spéciale de Noël à Waterloo

Lieu : Centre d'action bénévole aux 4 vents (107, rue Lewis Ouest à Waterloo)

Horaires : Jeudi 7 décembre de 9h à 11h30

Coût : Offert gratuitement, avec inscription

Au programme, un petit moment de plaisir avant les fêtes !

PÉRIODE DES FÊTES 2023

Du 22 décembre 2023 au 5 janvier 2024 inclusivement

Le centre de femmes Entr'elles sera fermé pour la période de fêtes, du 22 décembre 2023 (à midi) au 5 janvier 2024 inclusivement. De retour le 8 janvier 2024.

Prenez note par contre que l'hébergement de crise Halte-Crise demeure ouvert au 450-375-0487. Une intervenante sera disponible si vous avez besoin d'aide ou souhaitez discuter. Joyeux temps des Fêtes!

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](#) ou s'informer sur les activités à venir, ainsi que sur l'actualité touchant la condition féminine, visitez notre page Facebook [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.



CAPSULE ÉCOLO

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

«Un homme offrit un grand repas auquel il invita beaucoup de monde. À l'heure du repas, il envoya son serviteur dire aux invités : 'Venez, car c'est prêt maintenant.' » (Luc 14, 16-17)

Jésus s'est souvent servi de l'image d'un banquet ou d'une célébration pour comprendre comment Dieu nous offre une vie remplie de joie. En ces dimanches du Temps de l'Avent où la joie de Noël se fait sentir, réfléchissons comment notre banquet est un témoignage de notre amour en Dieu créateur.

Pendant cette saison de réjouissances où nous organisons des fêtes, tentons de conserver un esprit de simplicité et de durabilité. Servez la nourriture sur des plats réutilisables. Si vous servez des produits locaux ou biologiques, assurez-vous que vos invités le savent. Finalement, conservez vos décorations pour l'année suivante.



Dans l'esprit du Temps des Fêtes, faisons aussi un cadeau à la Création!



Nous en profitons pour vous souhaiter un heureux temps des fêtes. Paix, Amour et amitiés et une nouvelle année remplie de santé de bonheur.

En collaboration avec le Centre d'Action Bénévole Aux 4 Vents et la Légion Royale Canadienne

INSCRIPTION JANVIER 2024

Cours de danse en ligne, conventionnelle et country, pour s'amuser et faire un peu d'exercice afin de tenir la forme et participer lors des soirées de danses et avoir du plaisir.

Du 16 janvier au 30 avril 2024 tous les mardis de 13h à 14h et 14h30 à 15h30 Coût : Gratuit pour tous.

Pour s'inscrire il faut appeler au : 450-539 0930

Cours donné à la Légion au 77 Lewis Est Waterloo.

Jocelyne et Claude Vallée animateurs bénévoles de l'activité.



LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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





Waterloo autrefois

LUCIUS A. PARMELEE, UN FRAUDEUR SURNOMMÉ CHRISTMAS



Sylvie Blais

Ho Ho Ho, la période de Noël est semble-t-il le moment idéal pour commettre des délits. D'astucieux criminels vont profiter de ce que tout le monde a la tête ailleurs pour perpétrer de discrètes escroqueries ou des vols. Le plus célèbre d'entre eux au milieu du siècle dernier, aujourd'hui oublié, est Lucius A. *Christmas* Parmelee, aussi connu sous le nom de « Santa Claus Forger ».

Lucius naît le 27 avril 1889 à Waterloo. Il appartient à une famille de classe moyenne, son père travaillant à la fonderie locale. Toutefois, la famille Parmelee est influente et fait partie de l'élite de la ville. Sa grand-mère est l'épouse de l'un des fondateurs de la fonderie Allen, Taylor & Co., la seule entreprise d'importance à Waterloo en 1861. Si ses grands-parents font partie des bâtisseurs de la ville au 19^e siècle, la famille compte encore plusieurs notables dans les premières décennies du 20^e siècle : son oncle Charles Henry Parmelee est éditeur et député, en plus de cumuler diverses fonctions, un autre oncle puis son cousin sont gérants de la succursale locale de la *Eastern Townships Bank*, etc.

Grâce justement à l'un de ses oncles, Lucius, promis à un bel avenir, commence sa carrière à Québec, à la Banque Royale du Canada. Au fil du temps, il est commis dans plusieurs institutions financières et ne tarde pas à voyager un peu partout, au Canada comme aux États-Unis. Mais Lucius est le mouton noir de la famille Parmelee : c'est un vagabond, qui a des penchants pour le vol et très peu de dispositions pour un travail honnête et régulier. Or, ce qu'il connaît le mieux est le travail bancaire. Un jour, il s'avise que les transactions entre les succursales se font en utilisant des bordereaux de couleur rose. Il se dit que s'il peut mettre la main sur ces coupons, ainsi que sur des enveloppes et du papier à en-tête des banques, il pourrait faire rapidement plusieurs transactions frauduleuses et s'enrichir à peu de frais.

Lucius aime jouer aux cartes et ne tarde pas à proposer des parties aux employés de la banque sur la rue Foster, alors la Banque Molson aujourd'hui la CIBC. Il étudie les lieux et constate qu'une trappe mène au sous-sol et qu'elle n'est pas sécurisée. Quelques semaines plus tard, le 3 octobre 1920 à 3 :30 du matin, il s'introduit dans la banque par une fenêtre du sous-sol. Reconnu par un commis dormant sur place, il échappe de justesse à la police et devient un fugitif recherché. Ses fraudes se poursuivent durant plus de 15 ans à Montréal, New York, Vancouver, San Francisco, Seattle, London, Toronto. Il a de la chance et échappe aux policiers même si des avis sont placardés dans les banques avec sa description, une photographie et des offres de récompense. Dans ses mémoires qui seront publiées en 1968, *Confessions of a Bank Swindler*, il déclarera avoir ainsi gagné autour de 150 000\$.

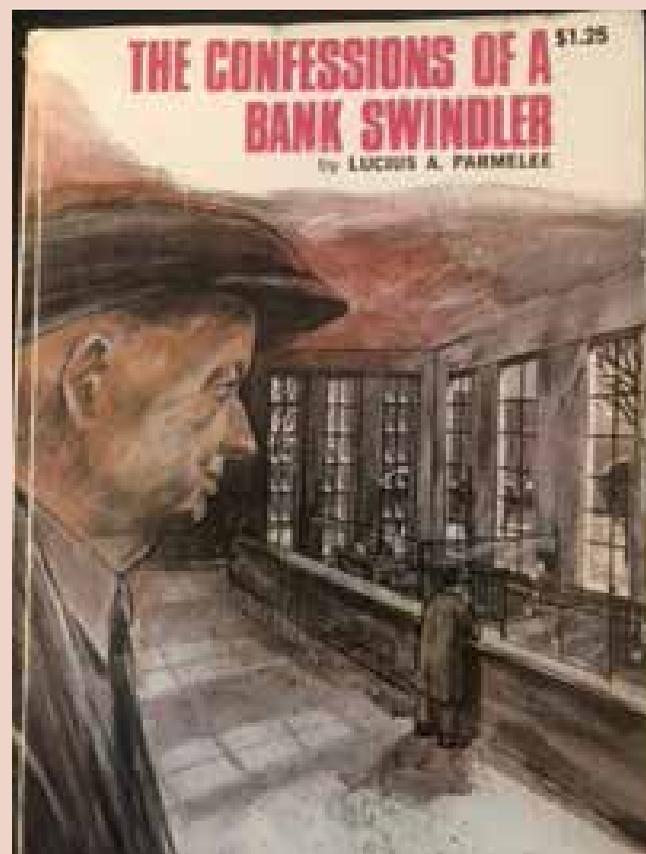
Cependant, en 1934, la chance tourne en Californie : il est arrêté et emprisonné à la prison d'État de San Quentin avant d'être rapatrié à la prison de Kingston au Canada. En 1942 il est relâché et mis dans un train pour Waterloo. Il y travaille dans une usine où les conditions sont dures et le salaire médiocre. Il faut peu de temps avant que « Christmas » ne songe à recommencer. En 1947, il vole des chèques en blanc de la compagnie pour laquelle il travaille et se rend à Ottawa pour les écouler. Malheureusement, son visage est connu; il se fait rapidement arrêter de nouveau et passe neuf autres années en prison. C'est la fin de la carrière de celui qu'on dit « le plus grand escroc dans toute l'histoire des banques en Amérique du Nord ».

Dans ses mémoires, Lucius *Christmas* explique ne pas avoir de remords : il a volé pendant 15 ans et il a été emprisonné 15 ans. Il a non seulement payer sa dette envers la société mais il ose poser la question : qui sont les vrais voleurs? Ne seraient-ce pas les banques, avec leurs salaires de misère, de mauvaises conditions de travail et des profits indécents?

Et pourquoi opérer si souvent à Noël ? Il explique que la période est parfaite : les commis des banques sont surchargés et ont la tête ailleurs, pensant à la fête et

au congé. Les rues sont bondées, rendant les poursuites difficiles et enfin, comme il y a plusieurs journées fériées, il faut plus de temps pour réaliser les fraudes. Il ajoute qu'il a eu un célèbre prédécesseur, autour de 1915. Un autre escroc, appelé *Christmas Keough* car lui aussi perpétrait ses forfaits à Noël. Pour sa part, il achetait quantité de bijoux dans les bijouteries et payait avec de faux chèques de voyage.

Lucius *Christmas* Parmelee, sorte de « Robin des bois » de Waterloo décède à Montréal en 1974, non sans avoir eu un certain succès avec ses mémoires, ou il expose en détail sa façon d'opérer. Nul doute que bien des commis et des banquiers en ont fait leur lecture de chevet à l'époque, du moins c'est ce que m'a confié la directrice des archives du Musée Lac-Brome, dont le père était banquier.



Merci à Anne-Marie Charuest, du Musée Lac-Brome, grâce à qui j'ai pu consulter le livre écrit par Lucius A. Parmelee, *The Confessions of a Bank Swindler*, paru en 1968.



Lucius A. Parmelee a souvent fait la manchette des journaux : en voici un exemple, à la une du Sherbrooke Daily Record, le 2 mai 1947, après une fraude importante à Ottawa et sa dernière arrestation.



L'Espagnol vous intéresse?

Initiation à l'Espagnol complet

Bases de prononciation, grammaire.
Lecture, écriture et difficultés, etc.

Niveau 1 - Vendredi 12 janvier au 15 mars
de 18 h à 19 h 30
Niveau 2 - Mardi 9 janvier au 12 mars
de 15 h 30 à 17 h
Niveau conversation - Mardi 9 janvier au
12 mars de 18 h à 19 h 30



Salle d'étude à Shefford.
Jose Lito Nunez 450 204-5612



DEPUIS 1987

"Au Petit Poulet"

Joyeux temps des fêtes à vous tous !

**Nous fermerons le
30 décembre 2023,
de retour le 27 février 2024**




4141 POSTER - 450 539-3939

Noël chez Monikat

Votre animalerie de Waterloo

**Samedi le 16 décembre 2023
de 10 h à 16 h**

Tirages - Cadeaux - Rabais - Surprises

GRATUIT!!! (Contribution volontaire)
Roxanne Gousy photographe
sera sur place pour vos photos de Noël
de dernières minutes! Avec ou sans animaux,
50% des dons seront remis au
Centre d'action bénévole
de Waterloo

Monikat votre animalerie de Waterloo
5049 rue Foster
450 539-3956




La maison des jeunes

L'Exit

de Waterloo

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	Jean	Vendredi
			Soirée lire
		Aide aux devoirs	Ferme à 17h
Aide aux devoirs		Aide aux devoirs	Bye Bye Party de Noël
Aide aux devoirs		Aide aux devoirs	Souper de la communauté
Ferme	Ferme	Ferme	Ferme



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

Joyeuses Fêtes

Éric Bazinet, propriétaire



LA BIBLIOTHÈQUE LIVRE DU BONHEUR

Depuis 2009, les élèves de Wilfrid-Léger ont la chance d'avoir à la tête de leur bibliothèque la superbe technicienne en documentation Chantal Gauthier. Grâce à elle, les étudiants ont le bonheur de bénéficier de nombreux privilèges.

Travaillant ici depuis bientôt 15 ans, la technicienne s'occupe de tâches similaires à celles d'une bibliothécaire : achat de livres, préparation de documents, accueil de classes pour des activités ainsi que retours et prêts de livres. « Depuis le début de l'année, nous sommes quasiment rendus à 1200 prêts », affirme-t-elle.

La bibliothécaire au grand cœur

Comme plusieurs Wilfridiens et Wilfridiennes pourraient en témoigner, Chantal Gauthier est une personne au grand cœur. Selon Maéva Hopkins, une élève en secondaire 4 qui adore par-dessus tout la lecture, cette affirmation se justifie par son attitude chaleureuse et sa grande écoute. En effet, contrairement aux stéréotypes américains, notre technicienne en documentation adorée n'est pas le genre de bibliothécaire froide qui a pour but de faire régner le silence mais plutôt du genre accueillante, bienveillante et gentille. De plus, sa grande écoute envers les élèves permet à ceux-ci de retrouver dans leur bibliothèque la majorité des livres qu'ils désirent.

Un lieu de repos, d'amusement et d'étude

Tables, ordinateurs, poufs... le personnel et les jeunes de

l'établissement scolaire sont servis. Munie de nombreuses tables ainsi que de magnifiques chaises personnalisées, la bibliothèque accueille quotidiennement les élèves de l'école qui cherchent un lieu calme pour étudier. Le grand local réserve également un coin rempli de coussins confortables aux lecteurs et étudiants préférant se reposer dans une position plus qu'agréable.

Bien sûr, la bibliothèque est un endroit d'étude et de repos, mais c'est aussi un local où bien des événements spéciaux ont lieu ! Dans les dernières années les Wilfridiens ont eu la chance de rencontrer beaucoup d'auteurs comme Pierre-Yves Villeneuve, Mathieu Fortin puis Emmanuel Lauzon. En parlant d'événements hors du commun... pourquoi vous ne noteriez pas dans votre agenda que prochainement, la bibliothèque hébergera le salon du livre de la librairie Le Repère ? Non seulement les élèves et les professeurs pourront observer cette magnifique exposition de nouveautés littéraires, mais Chantal prendra aussi en notes tous les livres qu'ils aimeraient retrouver sur les étagères afin de garnir les tablettes de la bibliothèque. Allez-y rapidement ! Chantal vous y attend.

Maëly Huot, 4^e secondaire



Madame **Chantal Gauthier** devant son mur de suggestion de romans, dans la bibliothèque de l'école Wilfrid-Léger.

L'ÉCOLLATION

À l'école Wilfrid-Léger, un projet de collation santé, mis en œuvre il y a 6 ans par le gouvernement du Québec dans le but de familiariser les élèves aux aliments sains, a été pris en charge par Émilie Lévis, une enseignante auprès d'élèves en difficulté de l'école.

Ce projet a été créé dans le but d'alimenter les élèves avec des aliments sains pour permettre aux générations futures d'avoir une bonne santé. Celui-ci permet aussi d'apprendre aux jeunes les saines habitudes de vie pour, en conséquence, éviter toutes maladies, malbouffe et problèmes liés aux troubles alimentaires.

De plus, des fruits et des légumes parfois exotiques, sont offerts aux élèves pour leur permettre d'ouvrir leurs horizons et perfectionner leur sens du goût avec de nouvelles saveurs. Il permet aussi, de réduire les inégalités sociales de santé et de répondre aux critères de développement durable.

Ces collations naturelles ayant fortement été affectées par l'inflation, les prix de celles-ci deviennent de moins en moins accessibles à tous, donc l'accès à ces aliments frais permet aux élèves avec des parents en difficultés financières d'avoir des aliments, inaccessibles normalement, à portée de main.

La personne en charge de ce programme à Wilfrid-Léger, Émilie Lévis, affirme : « Cette année, cependant, le coût des collations est défrayé par le budget de l'école car le gouvernement a mis fin à l'Écollation en juin dernier. Les 5 premières années, les collations étaient payées par un projet pilote financé par le gouvernement ». Donc, depuis le début de l'année scolaire 2023-2024, l'école est 100% autonome financièrement à l'égard de l'Écollation et se sert d'une partie du budget de l'école afin de garder à flot cette aide alimentaire gratuite.

Même si la provenance des capitaux change, l'approvisionnement de fruits et légumes à Wilfrid-Léger est resté le même pendant ces six dernières années. « Nous sommes approvisionnés par Marchand Chez Duff ici à Waterloo. Chaque lundi et mercredi, le propriétaire, Danaë, me contacte pour me donner les fruits et/ou légumes disponibles et je fais le choix », affirme Émilie Lévis. Le propriétaire du Marchand Chez Duff permet donc à Mme. Lévis de se procurer des fruits et des légumes de qualité, tout en ayant la liberté de choisir selon leurs bienfaits sur les élèves.

C'est par un projet pilote que provient l'idée d'apporter aux élèves des collations saines et gratuites. Il était administré par l'Association Québécoise de la Garde Scolaire (AQGS) et les fonds en provenance de la Politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS) et du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) de 2017 à juin 2023.

Ce programme d'aide alimentaire a été expérimenté dans quelques écoles du Québec. Ces écoles ont été choisies en retenant seulement celles de milieux défavorisés, divisées dans 6 régions différentes (Le Saguenay-Lac-Saint-Jean, l'Outaouais, la Gaspésie-îles-de-la-Madeline, la Montérégie, la Capitale-Nationale et Lanaudière). C'est dans 24 écoles, dont 18 écoles primaires et 6 écoles secondaires, que le programme d'Écollation a été mis en place.

Donc, en résumé, l'Écollation soutient et améliore l'alimentation d'environ 7 000 élèves en les encourageant à adopter de saines habitudes de vie en mangeant des fruits et légumes frais, offerts gratuitement.

Kevin Dewey, 4^e secondaire



Des fruits frais sont offerts aux élèves à toutes les récréations du matin



Le kiosque de distribution de fruits et légumes Écollation



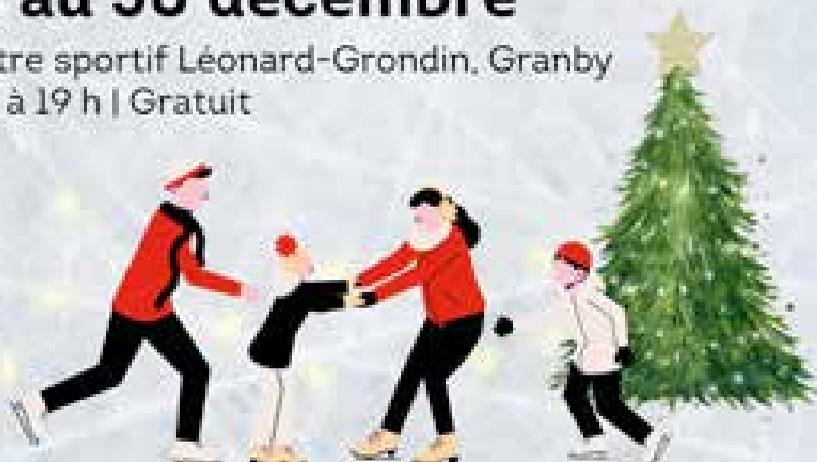
PATINE-DON

Patinage libre présenté par atplab



28 au 30 décembre

Centre sportif Léonard-Grondin, Granby
10 h à 19 h | Gratuit



DJ | maquillage pour enfants | visite du père Noël
Collecte d'équipements sportifs usagés pour la Fondation Gérard-Bosse



www.granbymultisports.ca



Ginette Choinière

Depuis 1977

Infographiste
Conception de tous genres

Services clé en main

- Cartes d'affaires
- Dépliants
- Menus
- Livres
- Enveloppes
- Calendriers
- Brochures
- Journaux
- En-têtes de lettres
- Affiches
- Etc.

TÉL./FAX : 450 539-2475

E-mail : beschoi@endirect.qc.ca

695, rue Western

Waterloo, Qc JOE 2N0



NATURE DEN

Architecture de Paysage

natureden.ca 450-539-4114



boîte de Noël 2023

L'EXPRESS
Comptoir
pour emporter

DAYS
Christmas

4 à 6 personnes
80 \$

**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 !**

*À tous nos précieux clients,
un merveilleux temps des fêtes,
rempli d'amour, de rire, et de doux
moments partagés auprès
des gens que vous aimez.*

*Notex bien, que nous serons fermés du
25 décembre au 8 janvier inclusivement.
Nous nous reverrons donc le 9 janvier.*

Tél. : 450 539-2107

6250, rue Foster
Waterloo, Qc JOE 2N0

L'équipe du Restaurant l'Express



RETOUR DANS L'OUEST CANADIEN

par : Yannick Gervais, fondateur et réalisateur
Les Aventuriers Voyageurs

L'Ouest canadien est un véritable lieu de rêve, avec ses lacs aux reflets turquoise, ses majestueuses montagnes Rocheuses et sa proximité avec la nature. L'Alberta,

en particulier, est une destination idéale pour les amateurs de plein air et de nature comme nous.

Ma première aventure dans l'Ouest canadien remonte à plus de 30 ans, à l'époque où je faisais mes premiers pas au CEGEP. J'ai parcouru tout le Canada en auto-stop, une aventure solitaire qui m'a conduit jusqu'à la splendide Vallée de l'Okanagan pour y cueillir des cerises avant de terminer mes journées sur la plage du magnifique Lac Okanagan... C'est ce genre d'expérience qui laisse des souvenirs impérissables et que je souhaite vivement à tous les jeunes. J'ai tellement aimé la région que j'y suis retourné à huit reprises!

Après de nombreuses années sans y aller, l'Ouest canadien me manquait terriblement. En janvier 2023, avec la possibilité de travailler à distance pour ma conjointe et moi, nous avons décidé de partir 5 mois avec notre fille Sofia, âgée de 10 ans, pour nous installer à Canmore, une petite ville charmante située à quelques minutes de Banff. Cette opportunité a permis de faire découvrir la région à notre fille tout en lui offrant l'occasion d'apprendre l'anglais en l'inscrivant à l'école locale.

Même si l'Alberta nous était déjà familière, le fait de nous y installer pendant plusieurs mois nous a permis de découvrir plusieurs endroits méconnus des touristes et de faire des rencontres incroyables qui nous ont permis de mieux comprendre les origines et la culture de cette province.

Voici 5 de nos coups de cœur en Alberta:



1. **Canmore** : Cette ville charmante située tout près de Banff, offre une qualité de vie tout à fait incroyable avec ses montagnes et ses plans d'eau propices aux activités nautiques comme le kayak, le SUP ou le rafting. Construit pour les jeux olympiques de 1988, le Nordic Center était notre terrain de jeux pour y pratiquer du ski de fond en hiver, et en été, pour défier ses nombreuses pistes à vélo de montagne.



2. **Le parc de Kananaskis** : Situé au sud de Canmore dans les montagnes Rocheuses, ce parc provincial offre une multitude d'activités de plein air au cœur de la nature, loin des touristes qui envahissent le parc de Banff. Ici, ce sont plutôt les gens locaux qui viennent y pratiquer du vélo, de la pêche, du ski de fond, du ski hors-piste, du camping et bien plus encore. Les sentiers de randonnée offrent une variété d'options pour tous les niveaux d'expérience, mais attention aux ours, très présents par endroit!



3. **Drumheller** : Drumheller est célèbre pour ses nombreux dinosaures qui erraient dans la région à une époque lointaine alors qu'une végétation luxuriante dominait la région. On y a découvert une concentration impressionnante de fossiles de dinosaures, aujourd'hui exposés au fameux musée Royal Tyrrell. Le musée propose des expositions interactives et éducatives qui raviront les amateurs de dinosaures de tous âges.



4. **Le centre de ski Marmot Basin** : Les Rocheuses offrent de nombreuses possibilités pour les amateurs de ski alpin ou de planche à neige. Les stations de Lake Louise et de Sunshine sont parmi les plus populaires mais le centre de ski Marmot Basin est un endroit idéal dans le parc national de Jasper. Le site offre des pistes pour tous les niveaux d'expérience mais la station se distingue pour sa vue imprenable sur les montagnes environnantes!



5. **La route des Cowboys** : La route des Cowboys est un itinéraire panoramique avec des ranchs offrant des vues imprenables sur les Rocheuses en arrière-plan. Vous aurez l'occasion de découvrir la culture cowboy authentique de l'Alberta, pratiquer l'équitation, déguster les meilleurs hamburgers du Canada, enfilez une bière dans un des nombreux saloons et d'en apprendre davantage sur l'histoire fascinante de la région qui fut également le berceau du pétrole en Alberta au début du 20^e siècle.

Bon voyage !



LE YOGA Belle Philosophie de Vie

HOLISTIK
NATURE

par : *Linda Villeneuve*

En cette belle journée de novembre, j'ai eu l'occasion de visiter le Centre de Bien-Être Holistik nature à Shefford, endroit charmant, lieu de ressourcement et sécuritaire où j'ai été accueillie par Sarah-Lee Cloutier, propriétaire du Centre

et Lynda Laroche, professeur certifié de yoga.

En parlant avec elles, je ressentais le calme, le bien-être, du bonheur.

Le mot yoga signifie " **L'Union du corps et de l'esprit** " c'est une voie qui nous éveille de différentes façons pour chacun.

Autrement dit le yoga est une façon de s'unifier à son monde intérieur par des postures en lien avec la respiration, cela permet d'être pleinement dans le moment présent en se concentrant dans l'activité en mouvement méditatif.

Dans le monde du yoga, plusieurs options s'offrent à vous !!!

YogaDanse

Nouvellement dans la région, le yoga danse est un yoga inspiré de la danse. Danser, c'est développer ses capacités motrices. En dansant, on apprend à maîtriser ses mouvements. On se libère du regard des autres; c'est intime à nous. C'est découvrir l'espace dans son entier.

Les Bienfaits:

- Améliore la force et la flexibilité
- Meilleur mode de vie
- Une remise en forme
- Être en paix avec soi-même
- Être à l'écoute de son corps
- Prendre soin de soi
- Meilleure santé cardio-vasculaire
- Efficace pour le soulagement dos, cou, migraine
- Soulagement pour les douleurs de l'arthrite et fibromyalgie
- Améliore le système immunitaire
- Augmente l'énergie et le bonheur
- Meilleur sommeil

Réduit:

Le stress- l'anxiété - les tensions

Le yoga améliore la santé en général. C'est une discipline complète dès l'âge de 8 ans jusqu'à 88 ans. Le yoga est une belle porte d'entrée pour la santé.

Namasté



RECHERCHE D'ENSEIGNANTS DE 5^e ET 6^e ANNÉE

L'OBV Yamaska est à la **recherche d'enseignants de 5^e et 6^e année** des écoles Centrale (Saint-Joachim-de-Shefford) et du Zénith (Shefford). Nous offrons Carbone Scol'ERE, un programme éducatif et gratuit sur les changements climatiques, dès janvier 2024.

Pour plus d'informations, contactez Annie Larose (annie.larose@obv-yamaska.qc.ca).



HOLISTIK
NATURE

Yoga inspiré de la danse avec
Lynda Laroche et Kathy Villeneuve au
Centre du Bien-être Holistik Nature
au 409 ch. Allen à Shefford.

**Du 21 janvier au 25 février
tous les dimanches à 11 h**

Le yoga danse est un enchaînement de postures créées sous forme de chorégraphie qui permet à la fin de la session de danser votre yoga et de profiter pleinement des mouvements en conscience.

Session de 6 semaines: 120\$

**OFFRE DE 10% DE RABAIS SUR L'INSCRIPTION
AVANT LE 6 JANVIER**

**Pour plus d'information : le site web d'Holistik Nature
514 726-5266 / 514 569-1933**



DÉMARCHE DE PLANIFICATION

par : Linda Villeneuve

Le 22 novembre dernier avait lieu une rencontre sous le thème: Démarche de Planification Stratégique

Une quarantaine de partenaires de la région ont exprimé leurs connaissances et sollicité des idées pour améliorer la ville de Waterloo. C'était très intéressant et enrichissant.

Alors ce matin, je suis allée prendre mon café au Lac en admirant ce trésor, malgré la température.

Il y a eu des discussions sur les trésors cachés ici-même. Plusieurs points ont été énoncés. ex: les beaux sentiers, les commerces au centre-ville s'informer sur les organismes qui nous sont offerts pratiquer un sport pour les jeunes

Waterloo cultive un milieu sain afin d'assurer une qualité de vie, favoriser l'accès à une habitation pour tous, faire évoluer les services aux citoyens, agir en faveur d'un équilibre environnemental etc. Pour atteindre un objectif ensemble grâce à un effort collectif.

Nous sommes fiers de vivre dans une belle ville sécuritaire et dynamique en harmonie avec sa nature.

ORNEMENTS DE NOËL À LA CANNELLE

donne environ 18 ornements

- 1 tasse de cannelle moulue
- 1 cuil. à table de clou de girofle
- 1 cuil. à table de muscade
- 3/4 de tasse de compote de pomme non sucrée, du commerce
- 2 cuil. à table de colle blanche.

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Bien mélanger, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Le mélange se travaille comme une pâte à modeler.

Abaisser la pâte au rouleau à pâte à 1/4 de pouce d'épaisseur. Détailler à l'emporte-pièce. N'oubliez pas



de pratiquer un petit trou dans chaque ornement afin de pouvoir les accrocher.

Déposer le tout sur un papier absorbant et une grille, laisser sécher à l'air libre, en retournant régulièrement afin qu'ils ne gondolent. Vous devrez compter quelques jours afin de compléter le séchage. Décorez au goût.

Note : Les ornements peuvent être rangés dans un contenant hermétique et réutilisés. Environ 2 semaines avant de les suspendre, mettre un sachet de cannelle ouvert dans le contenant pour relever le parfum.

<p>LES MEMBRES DU COMITÉ WATT VOUS INVITENT AU</p> <h3>SOUPER TRADITIONNEL DE LA COMMUNAUTÉ - 22 DÉCEMBRE -</h3>			<p>MEMBERS OF THE WATT COMMITTEE ARE INVITING YOU TO</p> <h3>A TRADITIONAL COMMUNITY DINNER - DECEMBER 22 -</h3>		
<p>DISTRIBUTION</p> <p>DE CADEAUX</p>	<p>MUSIQUE</p> <p>EN DIRECT</p>	<p>ACTIVITÉS</p> <p>EXTÉRIEURES</p>	<p>GIFT</p> <p>DISTRIBUTION</p>	<p>LIVE</p> <p>MUSIC</p>	<p>OUTDOOR</p> <p>ACTIVITIES</p>
<p>DISCUTONS, CÉLÉBRONS ET MANGEONS ENSEMBLE.</p> <p>GRATUIT • 22 DÉCEMBRE</p> <p>• 17H00 POUR LES FAMILLES AVEC JEUNES ENFANTS</p> <p>• 18H30 POUR TOUS</p>			<p>LET'S TALK, CELEBRATE AND EAT TOGETHER.</p> <p>FREE • DECEMBER 22</p> <p>• 5:00 PM FOR FAMILIES WITH YOUNG CHILDREN</p> <p>• 6:30 PM FOR EVERYONE</p>		
<p>TIRAGE</p> <p>PRIX DE PRÉSENCE</p>	<p>SOUPER</p> <p>COMITÉ WATT</p> <p>LES ÉCLAIREURS</p> <p>GRATUIT</p>	<p>INSCRIPTION</p> <p>LISTE DU PÈRE-NOËL</p>	<p>DOOR PRIZE</p> <p>DRAW</p>	<p>FREE</p> <p>COMITÉ WATT</p> <p>LES ÉCLAIREURS</p> <p>DINNER</p>	<p>TO REGISTER ON</p> <p>SANTA'S LIST</p>
<p>SALLE COMMUNAUTAIRE ST-BERNARDIN, 5085 RUE FOSTER, WATERLOO</p>			<p>COMMUNITY HALL ST-BERNARDIN, 5085 FOSTER ROAD, WATERLOO</p>		

LES CONIFÈRES, INTEMPORELS SOURCES DE BIENFAITS



Photographie: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,

autrice et herboriste-thérapeute accréditée, Shefford

“Par la puissance de leurs essences.

Ils se dressent et croissent encore.

Dans la lumière hivernale blanche et glacée.

Fiers et verts face à l'horizon monochrome. ”

Gratitude pour nos trésors ligneux nordiques!

Au nord, les peuples d'autrefois n'avaient aucun accès aux agrumes et autres sources de vitamines hydrosolubles, outre les pâtes de petits fruits séchés de l'été.

On sait que l'être humain n'a environ que deux mois de réserve de vitamine C et ses cofacteurs dans son organisme. Mais, depuis trois siècles, lors des longs voyages en mer, on sait que les lacto-fermentations comme la choucroute et le citron par exemple, sont nécessaires pour éviter le syndrome mortel qu'est le scorbut.

Heureusement que nos grandes forêts du Nord recèlent ces trésors que sont les conifères !

Chacun des arbres suivants a ses qualités, ses spécificités et ses applications particulières. En voici un court résumé.

L'épinette blanche *Picea glauca*

L'épinette blanche peut vivre 200 ans et atteindre 25 mètres

On la cultive pour la pâte à papier et le bois de construction, mais en monoculture elle est sujette à périr massivement par la tordeuse d'épinette. Les jeunes pousses du printemps font de bonnes tisanes ou des sirops pectoraux et légèrement laxatifs. La gomme d'épinette, facile à détacher des troncs blessés, soulage les gencives enflammées et l'estomac trop acide.

L'épinette noire *Picea mariana*.

C'est le conifère le plus répandu de la forêt boréale. Sa silhouette effilée se profile dans toutes les tourbières et zones humides au sol acide. On peut la boire en décoction et faire des teintures-mères dans l'alcool. Elle fortifie les surrénales, donne de l'énergie, équilibre les hormones et les globules blancs.

Le Mélèze *Larix laricina*

Cet arbre nordique des lieux humides est rare dans le sud, comme les tourbières. Les anciens l'appelaient Épinette rouge et les indigènes *Tamarack*. Ils utilisaient sa décoction contre l'arthrite et les maladies de peau. Il est reconnu pour sa haute teneur en arabinogalactanes de son écorce et de ses aiguilles caduques, riches en huiles essentielles.

Le pin blanc *Pinus strobus*

L'arbre le plus grand de la forêt québécoise pouvant aller jusqu'à 40 mètres de haut est le magnifique pin blanc. C'est Domagaya, un guérisseur iroquois qui a sauvé Jacques

Cartier et son équipage du scorbut avec des décoctions de rameaux et aiguilles de l'*Anneda*, alias le pin blanc. La gomme de pin blanc sert à guérir les infections des gencives, de l'estomac et les douleurs articulaires. On peut faire une simple décoction rapide de 5 grammes par tasse pour soutenir et aider le système respiratoire. Le pin blanc a longtemps servi à extraire la térébenthine.

La pruche *Tsuga canadensis* C'est un superbe résineux du sud de la province mais il se fait rare car utilisé durant des siècles pour le tannage des peaux. Ses aiguilles ont des effets calmants, relaxants et antiseptiques pulmonaires. Les vieilles pruches génèrent du *Ganoderma tsugae* ou Reishi, un champignon médicinal agissant comme tonique glandulaire et régénérant hépatique.

Le sapin baumier *Abies balsamea* La gomme de sapin est un remède utilisé depuis toujours par les Premières Nations. Il suffit de percer une vésicule dans l'écorce, idéalement avec un gommeur ou picoué, pour récolter cette gomme-résine exportée dans le monde entier. Les autochtones l'utilisaient comme pansement, d'où son nom de diachylon indien. Il soigne aussi les poumons et diminue les problèmes intestinaux, de la constipation aux parasites, parfois même en lavement. On trouve sa gomme en capsules dans la plupart des magasins naturels et des pharmacies. Ce sont les jeunes pousses printanières terminales qui sont les plus intéressantes à boire en tisane ou à transformer en gelée, miel aromatique ou en sirop contre la toux.



Le thuya (*Thuja occidentalis*) Le thuya est appelé à tort *cèdre*, parce que le bois a un grain similaire au *cèdre du Liban* (*Cedrus libani*). Le *Thuja occidentalis* est vraiment un arbre typique du Québec.

Il a longtemps servi de poteau de clôture, de bois pour les bardeaux, et même pour faire des garde-robes ou coffres. Au niveau médicinal, on fait des décoctions à partir des jeunes pousses du printemps pour nettoyer le foie et le sang. Il faut l'utiliser en cure brève et à petites doses, une cuillère à thé par tasse, car il s'agit d'un draineur très puissant qui contient du thuyone qui peut provoquer des convulsions. Ses aiguilles en onguent ou en huile essentielle soignent les verrues.

La forêt nordique, même au cœur de l'hiver, est un musée vibrant et vivant, généreux de ses innombrables dons, leçons et vertus. À nous de l'étudier plus attentivement et surtout de la préserver pour nos petits-enfants et les leurs!

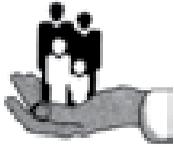
Joyeuses fêtes en bonne compagnie et en excellente santé, sans excès que vous pourriez regretter!

PAN RAMA

Joyeux Noël!

**Nous vous souhaitons de douces fêtes, entourés
des personnes les plus chères à votre cœur.**

CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

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

OUVERTURE HORS-SAISON DE POMMES CROUSTILLANTES



situé au **1535 route 139**
(entre Roxton Pond et Roxton Sud à 3 km du village)

Plusieurs variétés de **pommes**

Jus de **pommes** 100% pur

Miel et autres produits dérivés

7, 8, 9 et 10 décembre 2023

1, 2, 3 et 4 février 2024

29 février, 1, 2 et 3 mars 2024

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

Pharmacie Rodolphe Ferrier et Stéphane Fiset

Pharmaciens-propriétaires

membre affilié à
Proxim



Rodolphe Ferrier Stéphane Fiset

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



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



PARTEZ À LA RENCONTRE DE NOS PRODUCTEURS D'ALCOOL!



LA TOURNÉE DE LA PROHIBITION

Absinthe - Cidre - Hydromel



LA TOURNÉE DES BARRIQUES

Vin - Acérum - Bière

LES SAMEDIS APRÈS-MIDI ➔ DE NOVEMBRE À FÉVRIER

Tous les détails :

TRAKTOUR.CA

