

PANORAMA



PLAISIRS D'HIVER

À lire en page 7

Photo : Jean Falardeau



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 J0E 2N0



LES CONFLITS



Gino B.

C'est tout de même un hiver doux que nous vivons. Même si pour certains sports il manque un peu de neige, les journées sont clémentes et la marche en forêt est fort agréable. Et moi, quand je marche, je pense, je philosophe, je suis dans ma bulle comme on dit si bien! Alors, je vous partage les réflexions philosophiques de ma dernière randonnée.

Même si le temps fait en sorte qu'on s'habitue aux conflits dans le monde, il n'en reste pas moins qu'il plane parfois une inquiétude, une incompréhension et, peut-être, même un désir de sublimer cette réalité. Mais au-delà des motivations politiques, des croyances religieuses, de la soif de pouvoir, qu'est-ce qui peut bien pousser l'humain vers le conflit? Une phrase toute simple m'est venue en tête. Et, je crois qu'elle s'applique non seulement aux nations, mais aussi à chacun de nous en tant qu'être humain. Il est plus facile de créer un conflit extérieur que de régler un conflit intérieur.

Combien de fois Rome est-elle partie en guerre afin de calmer les ardeurs de son Sénat qui s'entredéchirait? Parlons aussi de Napoléon Bonaparte qu'on a préféré envoyer en Autriche après qu'il eut été élu lieutenant-colonel dans des circonstances discutables (522 votes sur 492 inscrits au vote). Tous les événements qui suivirent menèrent à la révolution au grand désarroi de Louis XVI, mais au profit de Bonaparte malgré tout. On pourra dire que Louis XVI aurait eu avantage à gérer ce qui se passait à l'intérieur plutôt de créer des conflits externes. Combien de fois, des groupes de personnes, des commerçants en compétition ou même des pays décident de faire front commun afin de combattre un ennemi plus grand? Ils n'ont rien réglé de leurs différends mais ils se sont ralliés pour la cause. J'en conviens, il peut parfois arriver que cette alliance mène à un compromis entre les deux entités et à une compréhension de l'autre.

Alors, si on ramène tout ça sur nous-même. Si on pense à nos proches, à ceux que nous voyons, et qui souvent entretiennent un conflit, ou même déclenche un conflit afin d'éviter de régler ce qui se passe en eux. Pire encore, nous-même. En prenant un pas de recul,

avons-nous déjà, consciemment ou non, posé ce genre d'action? Humm? Pas si facile comme question hein? Allons-y avec un sentiment que nous connaissons tous et qui engendre une gamme d'émotions des plus variées chez l'humain, l'amour. Ce sentiment si riche et si complexe peut pousser l'humain à bâtir de grandes choses comme il peut développer un côté plus obscur lorsque celui-ci ne semble pas être partagé par l'être aimé.

Si ça ne vous est pas arrivé personnellement, vous connaissez fort probablement des gens qui ont vécu des séparations. Ironiquement, deux êtres qui se sont aimés, décrivent maintenant l'autre comme étant l'une des pires personnes au monde. Le conflit s'est installé quelque part dans le temps entre eux, souvent généré par les craintes de l'un et/ou de l'autre et tout a dégénéré, jusqu'à la rupture. Le manque de communication, le conflit constant et la trahison sont parmi les causes les plus invoquées lors d'une séparation ou d'un divorce. Quand on aime, on veut être aimé et être aimé, c'est s'exposer, se dévoiler, montrer nos faiblesses, nos peurs, c'est s'accepter tel que l'on est. Combien de fois a-t-on entendu que

pour aimer, il faut d'abord s'aimer soi-même? Le Dalai-Lama disait lui-même que *la paix, ce n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur. C'est quelque chose qui doit commencer au-dedans de nous-mêmes ; chacun a la responsabilité de faire croître la paix en lui afin que la paix demeure générale.*

Alors, je marche toujours, seul dans cette forêt, guidé par mes pensées, et je me dis ceci : Comment est-ce que je peux juger tous ces êtres qui déclenchent des guerres, tous ces couples qui se séparent, tous les amis qui ne se parlent plus, si moi-même, je laisse souvent place à mes propres peurs, je les laisse me guider, parfois jusqu'au conflit. Alors, je ne cultive plus ma propre paix intérieure, je fuis plutôt vers le conflit extérieur. Car ce dernier n'implique pas de travail sur moi, mais remet plutôt mes conflits intérieurs sous la responsabilité de quelqu'un d'autre. Malgré tout, j'avance et je cultive ma paix du mieux que je peux, et vous?

Bonne réflexion!

LE JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

reçoit une subvention du ministère de la Culture et des communications

Québec



DÉBOSELAGE ET PEINTURE ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.

DEPUIS 1976

Spécialité : Peinture vernis

ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

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

MICHEL MAROIS,
Propriétaire

74, CHEMIN FOSTER
SHEFFORD, Qc

RBO.: 8325-9473-41



Patrice Laramée Inc.

- Mini excavation
- Terrassement
- Drainage
- Dénégement
- 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



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



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**

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, Yannik Morin, Anny Schneider, Linda Villeneuve, Lavallée, Lacasse et Poirier notaires, 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

6 900 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) J0E 2N0

Téléphone : 450 539-2475

Courriel : panorama@journalpanorama.com

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105





MORDU DE LA PÊCHE SUR GLACE

par : Linda Villeneuve

Par un beau samedi, voilà amis et famille réunis sur le lac Waterloo. Quelle belle occasion de se rassembler pour pratiquer une activité de plein air, c'est une belle expérience amusante.

La pêche sur glace est vraiment une façon de rapprocher les gens, de rencontrer des pêcheurs locaux et taquiner le poisson malgré le froid. Roger me raconte qu'il trouve le bonheur seul dans la nature et à contempler le silence.

Pour pêcher sur la glace, on creuse un trou avec une perceuse à glace, on laisse tomber notre appât, jusqu'au fond. Il existe de nouvelles cannes à pêche conçues spécialement pour la pêche sur glace. Les abris sont super bien isolés avec chaufferettes à l'intérieur.

Le meilleur temps pour la pêche sur la glace est lorsque les lacs et les rivières sont complètement gelés. On parle de mi-décembre se terminant en mars dépendamment de la région. Le meilleur temps de la journée est du lever au coucher du soleil question de confort pour chaque individu.

Quel vêtement porter? Un vêtement avec un système de flottaison intégré conçu spécialement pour la pêche sur glace (marque Esquimo et Stricker) sont des très bons produits. C'est un incontournable pour rester sécuritaire. Il y a des vêtements chauffants pour rester au chaud toute la journée; il est important d'adapter ces vêtements selon la température.

Les centres de pêche et pourvoiries offrent une ambiance charmante et décontractée. Ce serait les Amérindiens qui auraient transmis leur savoir aux premiers colons de la Nouvelle-France sur la pêche blanche, type de pêche sportive pratiquée sur la neige.

Pour une pêche efficace, enlevez régulièrement la glace dans les trous afin de laisser la ligne bouger librement.

Attention aux hameçons lorsque vous manipulez vos prises. Les endroits où pêcher varient dans les régions. Vérifiez l'épaisseur de la glace, pour circuler à pied et pratiquer la pêche blanche, **la glace de couleur bleue doit avoir minimum de 4 po. ou 10 centimètres**. Pour circuler **en motoneige la glace doit avoir plus de 5 po. ou 12 centimètres** et pour circuler **en voiture la glace doit avoir entre 8-12 po. ou 20 à 30 centimètres**. La température de nos hivers québécois est le froid sec et le froid

humide, il est important de protéger le corps contre le froid et le vent.

Habillement, 3 principes à respecter:

A - Isolation- garder sa chaleur corporelle en portant des sous-vêtements isothermiques.

B - Protection- se protéger contre les intempéries (pluie-neige-grésil-vent)

C - Aération - rester au sec - éviter de porter des vêtements de coton.

Détection des engelures : Il est important de couvrir les parties exposées au froid en portant, tuque, foulard, mitaines et bas en laine par grand vent.

Hypothermie : Lorsque le corps commence à perdre de la chaleur et que la température est de -36.

Pour plus d'information visiter le site du * Gouvernement du Québec *

Il ne reste plus qu'à faire cuire le poisson.

Bonne Pêche



Photo : Linda Villeneuve

CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

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

450 539-4999

LE MARCHÉ EST CHANGEANT

DÉCOUVREZ LA VALEUR DE VOTRE PROPRIÉTÉ

**POUR VENDRE OU
ACHETER**



PRO immobilier &
hypothèque inc.

ESTIMATION GRATUITE

CHANTAL LAVIGNE

Courtier Immobilier

Cell 450 522-6700

chantal.lavigne44@gmail.com



Disponible,
Honnête
Professionnel

Available
Honest
Professional

ROBERT OSSINGTON

Courtier Immobilier Résidentiel

Tél: 450-775-0774

rossington@sutton.com

www.robertossington.com

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

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

Groupe Sutton - Immobilier Estrie
Agence Immobilière

IMPÔTS 2023

SERVICE PERSONNALISÉ

TED

PARTICULIERS

SERVICE RAPIDE

TRAVAILLEURS AUTONOMES

PRIX COMPÉTITIFS

JOCELYNE PATENAUDE, T.E.A.

161, BELLEVUE, WATERLOO, QC J0E 2N0

TÉL : 450 539-2504



DEUX GRANDS BÉNÉVOLES IMMORTALISÉS POUR TOUJOURS

par : Vincent Lambert

Au fil des années, le Tournoi national pee-wee de Waterloo a vu une panoplie de gens s'investir et ne pas compter les heures pour s'assurer, année après année, de son succès dans la communauté. Récemment, deux grands bénévoles ont reçu un touchant hommage, si bien que leur nom sera à jamais immortalisé entre les murs de l'aréna Jacques-Chagnon.

La réputation du Tournoi de Waterloo n'est plus à faire. C'est bien connu. Plusieurs grands joueurs de hockey sont passés par là, tout comme de grands bénévoles passionnés et dévoués qui ont toujours patiné vers l'excellence. Le deuxième plus gros tournoi pee-wee au Québec a tenu à rendre hommage, ce mercredi, à deux grands hommes : Roger Bélanger et Yvon Lemire.

Pendant plus de 40 ans, les deux bénévoles ont veillé au succès de l'événement, et à ce qu'il développe la réputation qu'on lui attribue aujourd'hui. Devant famille et amis, Roger Bélanger a vu le conseil d'administration, en collaboration avec la Ville de Waterloo, nommer la salle communautaire en haut de l'aréna en son honneur.

« Certainement, ça fait chaud au cœur, confie le principal intéressé, qui a aussi été président du Club de patinage artistique de Waterloo pendant plusieurs années. Ça fait très plaisir. Je ne m'attendais pas à ça. J'ai fait le travail de bénévole dans le temps comme tout le monde le fait aujourd'hui. Quand j'ai vu ça, j'ai été très surpris. »



Passionné de hockey, M. Bélanger est l'un des architectes de ce prestigieux événement dans la communauté. Il a pu compter sur l'aide de sa femme et d'un bon groupe de bénévoles pour mener à terme ses idées. Et depuis ce temps, il cumule un grand nombre de souvenirs qu'il n'est pas près d'oublier de sitôt.

« J'ai beaucoup aimé rencontrer des gens d'autres villes [d'autres pays], indique l'ancien conseiller municipal et président du Tournoi. J'ai eu beaucoup de connaissances un peu partout. J'étais un gars curieux; ç'a été mon gros plaisir. [...] C'est aussi d'avoir eu des bénévoles exceptionnels pour m'aider à partir ça et le continuer. [...] Je ne vais jamais oublier les gars qui sont allés jouer dans la Ligue nationale. J'ai bien aimé ça. »

Secrétaire du Tournoi pendant plusieurs années, Yvon Lemire a aussi reçu une belle reconnaissance en voyant le bureau administratif porter dorénavant son nom. Le conseil d'administration a également tenu à remercier le travail du président sortant Martin Bazinet. Grand partisan du Phoenix de Sherbrooke, il a reçu un abonnement de saison en plus d'un chandail autographié par les membres de l'équipe. L'émotion était palpable.



Cette soirée spéciale a par ailleurs accueilli le directeur général de Hockey Québec, Jocelyn Thibault, la ministre du Sport, du Loisir et du Plein air, Isabelle Charest ainsi que plusieurs partenaires et dignitaires dans le cadre du lancement de la 48^e édition du Tournoi national pee-wee de Waterloo. Un rendez-vous à ne pas manquer!

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

*Pâques est un moment fort
dans l'année, surtout
lorsqu'on se réunit
en famille pour une belle fête chaleureuse.*

*Je vous souhaite, à vous et à vos proches,
de passer de très belles fêtes de Pâques.*





SOIRÉE DE RECONNAISSANCE ET NOMINATIONS POUR NOS POMPIERS

Par : Luc Couture, directeur du Service de sécurité incendie

En janvier dernier, une soirée reconnaissance a eu lieu afin de souligner les années de service des pompiers du Service de sécurité incendie de la Municipalité du Canton de Shefford.

Au cours des huit dernières années, six pompiers se sont vu décerner la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour leurs 20 ans de services distingués. Ces six pompiers cumulent ensemble plus de 155 années d'expérience dédiées à la protection des Sheffordois.

Lors de cet événement, les pompiers, de gauche à droite sur la photo, André Cadorette, David Richer, Stéphane Grenier, Luc Couture, Denis Labrecque et Dany Beauregard portaient fièrement *La médaille des pompiers pour services distingués* remise par le gouverneur du Canada.



Photos : Marie-Ève Lapointe

La Municipalité tient à transmettre ses félicitations à tous pour leur implication et leur travail accompli au fil des ans.

Nominations

Par ailleurs, au début de

l'année 2024, l'organigramme du Service de sécurité incendie a été revu. Voici donc les nouvelles nominations au sein de l'équipe : Juan Duchaine au poste de lieutenant de l'équipe de jour; Xavier Robitaille à titre de capitaine à la formation et Julien Lemay comme lieutenant de l'équipe 2. Félicitations et bon succès dans vos postes respectifs!



Luc Couture et Juan Duchaine



Luc Couture et Julien Lemay



Luc Couture et Xavier Robitaille

ENTRETIEN DES FOSSÉS ET DES DRAINS DE FONDATION

Par : Christian Bérubé, directeur des travaux publics

En 2023, la Municipalité a commencé un programme de nettoyage de fossés de rue parcourant environ 350 kilomètres de fossés sur son territoire. Étant donné la distance, ce programme s'échelonne sur plusieurs années.

Les fossés sont des tranchées servant à la réception ou à l'écoulement des eaux. Ils permettent :

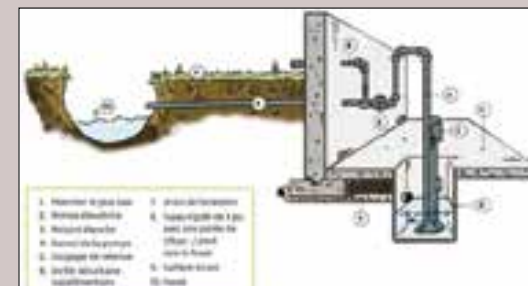
- La récupération de l'eau de ruissellement de surface;
- Le drainage de la rue;
- L'évacuation de l'eau se trouvant sous l'asphalte.

La récupération des eaux provenant du drain de fondation des résidences n'est pas la principale fonction d'un fossé. Selon le code du bâtiment, l'eau provenant des drains de fondation doit être envoyée dans une fosse de retenue avant d'être rejetée, par

gravité si la géométrie du terrain le permet et/ou à l'aide d'une pompe d'assèchement, dans un fossé ou à une distance d'au moins 1,5 mètre de la résidence sur le terrain naturel.

La Municipalité ne peut être tenue responsable de tout dommage qui pourrait être causé par refoulement ou inondation à toute construction ancienne ou nouvelle non conforme aux règlements et au code du bâtiment.

À titre informatif, voici le schéma d'installation idéal du système de pompe d'assèchement de la fosse de retenue recueillant l'eau des drains de fondation.



Célébrez Pâques au parc Jean-Paul-Forand!



Venez souligner Pâques le **23 mars**, au parc écologique Jean-Paul-Forand!

Un chocolat sera offert gratuitement aux **200 premiers enfants** qui se présentent, au parc, entre 9h00 et midi!

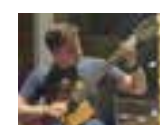


Aussi, vous pourrez assister à l'une des deux représentations d'un spectacle thématique sur le printemps et le temps des sucres : 9h00 et 10h30. Inscription obligatoire sur la plateforme *Sport-Plus* **avant le 18 mars** pour assister au spectacle.

Une chasse aux œufs de Pâques sera proposée dans le parc si la température le permet.



Pour information : loisirs@cantonshefford.qc.ca



Prochains Événements



La Scène Shefford - 8 mars, 19h30

Musiciens, chanteurs, conteurs, humoristes et chorales sont bienvenus! Inscription gratuite sur place, entre 19h00 et 19h15, au centre multifonctionnel, 5, rue Laurette-Bellefleur.



De plus, l'artiste peintre de Shefford, Mélanie Lefebvre sera sur place afin d'égayer le décor de notre scène!

Café-rencontre - 15 mars, 10h

La Société Alzheimer Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska sera présente au café-rencontre du **15 mars** de 10h à midi afin de présenter leurs services et répondre à vos questions! Gratuit et ouvert à tous! Des viennoiseries, fruits et breuvages seront offerts!

Inscription : loisirs@cantonshefford.qc.ca **avant le 8 mars.**



Thérapeute en soins énergétiques
Polarité - Reiki



Diane Patoine



450 577-2220 / dianepatoine72@gmail.com

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LA POLARITÉ ET LE REIKI ?

En gros, la polarité harmonise et remet en mouvement l'énergie du client pour activer un processus d'auto guérison, alors que le Reiki fait appel à l'énergie universelle qui nous entoure afin de l'intégrer dans le corps.

* À noter que ceci n'est pas une religion, ni un mouvement sectaire *



Traiteur **cabane à sucre**

Miche et Délice

- Soupe aux pois • Jambon à l'érable
- Patates rissolées • Oreilles de crisse
- Salade de chou • Omelette au four
- Fèves au lard • Saucisses glacées à l'érable
- Cretons • Pain • Beurre

Tartelette au sucre et pouding chômeur

Disponible du 3 mars au 7 avril 2024

Format individuel : 24,99 \$

Format pour 2 personnes : 48 \$

Format pour 4 personnes : 92 \$

JOYEUSES PÂQUES



Ces repas sont servis dans un
plat allant au four.

S.V.P. commandez 3 jours
à l'avance



Tél. : 450 531-1978

VIEILLIR, OUI MAIS ENCORE

par : *Linda Villeneuve*

Le 1^{er} février dernier, j'ai assisté à un café rencontre organisé par le Centre des femmes Entr'Elles intitulé : * Vieillir, oui mais encore * animé par Mme Charbonneau, qui avait lieu au Centre D'Action Bénévole aux 4 vents situé au 107 rue Lewis Ouest, à Waterloo.

Chaque café-rencontre a un thème différent. C'était très intéressant et agréable parmi ces charmantes dames qui échangeaient leur savoir, leurs expériences de vie, et certains de leurs projets. J'ai apprécié mon avant-midi qui a passé vite. Voilà quand on est en bonne compagnie.

Pour vieillir en beauté, il est important de vivre sereinement et d'être bien intérieurement c'est le meilleur remède, vouloir continuer à plaire, se sentir belle peu importe l'âge. Une bonne santé commence avec un esprit libre.

- A - La pratique d'exercices physiques sélectionnés - tel que la marche - le yoga- etc.
- B - Une alimentation équilibrée -boire de l'eau- fruits- légumes
- C - Prendre du repos- bien dormir
- D - Cultiver une pensée positive; cette attitude permet d'améliorer la santé
- E - La prière - la méditation

Vous connaissez peut-être le poème de Félix Leclerc -Vieillir en beauté

Ce ne sont que quelques exemples, mais surtout garder votre beau sourire, car vieillir en beauté c'est aussi vieillir avec son cœur.



Photo : *Linda Villeneuve*



ISABELLE CHAREST

DÉPUTÉE DE BROME-MISSISQUOI
MINISTRE RESPONSABLE DU SPORT,
DU LOISIR ET DU PLEIN AIR



450 266-7410



isabelle.charest.BRMI@assnat.qc.ca



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



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Votre députée à l'Assemblée nationale

Besoin d'aide ?



PLAISIRS D'HIVER

Textes et photos : Jean Falardeau

Le 17 février s'est déroulée la fête Plaisirs d'hiver au parc Robinson à Waterloo.

J'estime qu'il y avait au-delà de 250 personnes, à cet événement.

Beaucoup d'enfants et d'adultes ont profité de la pente pour glisser sur les tubes fournis par la ville de Waterloo ou sur différentes sortes de tapis pour glisser.

Cet événement une fois de plus, a été un grand succès, auprès des citoyens de Waterloo et environs.

Afin de bien comprendre mon cheminement, j'inclus un petit historique de ce qui m'a amené à vivre à Waterloo.

Né à Montréal en 1974, je suis devenu opérateur de citerne semi-remorque pour la pétrolière Sunoco. Huit ans plus tard, on m'a offert le poste de répartiteur avec 15 chauffeurs à ma charge. En 1987, mon employeur m'a offert un poste à Toronto où ma charge de travail est passée à 32 chauffeurs.

Huit ans plus tard lorsque la bannière Sunoco a fermé, j'ai perdu mon emploi avec un plan de pension. Photographe de mariage autodidacte depuis 4 ans, les mariages me tenaient occupé.

Un jour j'ai reçu un appel, m'offrant un contrat d'un an comme formateur en informatique pour PepsiCo à Mississauga, banlieue de Toronto. J'ai accepté et suis parti pour Calgary, Winnipeg, Ottawa, Montréal. Et un court voyage à Sept-Îles, où j'enseignais un logiciel de compte payable, et aussi d'ordinateur de main pour les chauffeurs. Ce travail m'a permis d'apprendre à aider les autres qui étaient absolument merveilleux.

En 2006, je suis déménagé à Thunder Bay, Ontario, où j'ai acheté un foyer d'accueil licencié par le Ministère de la Santé de l'Ontario où habitaient déjà dix bénéficiaires diagnostiqués comme schizophrènes. J'aimais beaucoup ce travail. Mais après 4 ans d'être en devoir, 14 heures par jour, sept jours par semaine, j'ai vendu le foyer et j'ai accepté le poste de Coordinateur à la Croix rouge canadienne, pour les transports des rendez-vous dans des cliniques médicales avec 29 chauffeurs bénévoles pour accomplir les transports. J'avais planifié prendre ma retraite à l'âge de 70 ans, mais à l'âge de 68 ans j'ai décidé de revenir au Québec, ma ville natale et me suis acheté une petite maison à Waterloo.





NATURE DEN
Architecture de Paysage

natureden.ca 450-539-4114

NOUVEAU : ATELIER de 2h au CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

Utilisation du logiciel
ImpôtExpert EN LIGNE

**Vous avez le goût d'apprendre et de faire
vous-même vos rapports d'impôt ?**

Mardi 27 février à 18h30 - Vendredi 1^{er} mars à 13h30
Jeudi 7 mars à 13h30

Vous souhaitez y participer...

INSCRIPTION OBLIGATOIRE à l'atelier de votre choix. Par téléphone au 450 539-2395 ou par courriel à infocabaux4vents@gmail.com. **C'est gratuit !**

Service offert aux résidents de Waterloo, Warden, Shefford et St-Joachim-de-Shefford.



CHSLD
SANTÉ COURVILLE
"We Care" depuis 1935

À SANTÉ COURVILLE ÊTRE BÉNÉVOLE ET EMPLOYÉ; C'EST UNE QUESTION DE CŒUR!

Pour répondre aux besoins de chaque résident, des activités individuelles et de groupe sont proposées chaque jour et régulièrement en soirée. Ces activités visent autant le cognitif que le physique afin de maintenir les facultés et habilités. Grâce à ces activités et aux bénévoles qui y participent avec les membres du personnel, les résidents ont davantage de liens sociaux.

A titre indicatif voici quelques-unes des activités proposées; zoothérapie, chorale, activités sur la télévision intelligente, bingo, visite d'amitié, bricolage, repas thématique, le magasin général, jeux de mots, etc.

Si vous désirez vous joindre à l'équipe de bénévoles, ou avez des questions, n'hésitez-pas à écrire à Sonia Ares (sonia.ares.sc@ssss.gouv.qc.ca) ou lui laisser un message au 450 539-1821 poste 228

Si vous désirez postuler, veuillez nous écrire à (rh.sc@ssss.gouv.qc.ca). Nous offrons les salaires et avantages sociaux du réseau de la santé. Santé Courville est un CHSLD de 66 lits situé à Waterloo.



CLINIQUES D'IMPÔT

Présentez-vous dans le stationnement du
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AUX 4 VENTS
au 107 Lewis Ouest, Waterloo

Les mardis et jeudis entre 9 h et 16 h
du 20 février au 11 avril 2024

1. Prenez une enveloppe disponible sur le côté de la boîte.
2. **OBLIGATOIRE** : Compléter la feuille qui est brochée sur l'enveloppe.
3. Déposer votre enveloppe dans la boîte.
4. **Le lundi PM ou mardi AM** selon votre choix, un bénévole communiquera avec vous pour compléter votre inscription. Soyez disponible !

DOCUMENTS REQUIS SELON VOTRE SITUATION :

- Relevés d'emploi T4 et Relevé 1
- Prestataires d'aide sociale T5007 et Relevé 5
- Prestataires d'assurance-emploi T4E
- Revenus de pension et rente T4A et Relevé 2
- RQAP Relevé 6
- Sommaires des frais médicaux (dentistes, médicaments, lunettes)
- Locataire Relevé 31 ou compte de taxes si vous êtes propriétaire
- Frais de garde Relevé 24
- Avis de cotisation 2022 du fédéral et provincial

IMPORTANT : Vous n'avez pas reçu vos relevés ou vous les avez perdus...
Contactez nous et nous pourrions vous aider dans vos démarches.

Service offert aux résidents de Waterloo, Warden, Shefford et St-Joachim-de-Shefford



Critères d'admissibilité Maximum

Personne seule : 35 000 \$

Couple : 45 000 \$

Famille : 45 000 \$

Situations non admissibles :

- Faillite de moins de 2 ans
- Travailleur autonome
- Revenus de location
- Vente d'une résidence secondaire
- Succession



CLINICS FOR YOUR INCOME TAXES

In person, in the parking lot at the
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AUX 4 VENTS
at 107 Lewis W., Waterloo

Tuesday and Thursdays from 9:00 to 4:00

February 20 - April 11 2024

1. Take an envelope from the side of the box.
2. **MANDATORY** : Complete the sheet that is pinned on the envelope.
3. Put your envelope in the box.
4. **PM Monday or AM Tuesday** depending on your choice a volunteer will call you to complete your registration. Be available

DOCUMENTS YOU WILL NEED:

- ♦ T4 and Relevé 1 income slips
- T5007 and Relevé 5 social assistance slips
- T4E Employment insurance slips
- T4A and Relevé 2 pension income slips
- RQAP Relevé 6
- Details of medical expenses (dentists, prescriptions, glasses)
- Relevé 31 for renters or tax bill if you are a homeowner
- Relevé 24 for daycare expenses
- Your 2022 Federal and provincial Notice of Assessment

IMPORTANT : You never received your notices or you can't find them ?
Contact us and we can help you find the information.

This service is available to residents of Waterloo, Warden, Shefford and St-Joachim-de-Shefford



Admissibility - Maximum

Person living alone : \$35,000

Couple : \$45,000

Family income : \$45,000

You are ineligible if :

- Bankruptcy in the last 2 years
- Self-employed
- Rental income
- Sale of a secondary residence
- Inheritance





**Yannik
Morin**

SOUFFLER LE CHAUD ET LE FROID

Je savais que je n'aurais pas envie d'écouter le SuperBowl ce dimanche. Sans compter que je n'ai rien pour synthétiser les stations de sports, mais aussi que pour moi, le sport, c'est quelque chose que j'aime faire plutôt que regarder. Je savais aussi que je ne serais pas très productif cet après-midi-là, donc pas la peine de m'installer à table pour faire de la correction. Je vais faire quelque chose que j'aime, pour moi...

J'ai réservé ma place au Solstice Sauna à 16h30. Quoi, vous ne connaissez pas? En fait, je devrais faire attention avant de vous faire part de mes lieux de prédilection, mes goûts sont tellement décalés, j'ai toujours rejoins qu'une minorité.

C'est vrai, dans le fond :

- Je n'aime pas les coups de cœur de Renaud Bray, je choisis toujours des livres cachés dans les tablettes du bas.
- J'adore le chocolat 100% de la marque *Moulin des Moyne*. On me dit que je suis fou, que je serais mieux de manger du cacao en poudre à la cuillère, mais honnêtement, j'en raffole. Quand j'en achète, je compare le présentoir depuis ma dernière visite et je me dis, «Ah, quelqu'un d'autre en a acheté depuis mon passage, j'aurais bien aimé voir qui», puis je compte les barres restantes avant de partir.

Je suis trop souvent marginal dans mes goûts, pas pour le plaisir d'être différent, juste parce que je suis sensible à certains éléments particuliers qui m'accrochent, littéralement.

Pour revenir au Solstice Sauna, ce n'est pas que je sois un habitué, je n'y suis allé que quelques fois, mais l'expérience me plaît. Cette petite entreprise de North Hatley n'a pas le glamour du Balnéa, ni le charme du Spa Eastman ou Bolton. En fait, ce n'est pas un spa, c'est deux saunas, un petit et un grand, déposés au bord d'un magnifique lac gelé. C'est tenu par un employé sympathique, authentique et très respectueux.

À ma première visite:

« Quelle est votre procédure? Combien de temps doit-on rester dans le sauna? Puis dans l'eau glacée? Doit-on s'immerger totalement? »

— « Vous faites comme vous en avez envie... »

« OK! »

« J'entends les gens? On a le droit de parler? »

— « Oui, c'est un endroit social, socialisez autant que vous le souhaitez. »

« D'accord! »

On est vraiment ailleurs!

Cette fois, en entrant dans le plus grand sauna, je savais à quoi m'en tenir. Je savais aussi que j'avais un point en commun avec eux : nous n'étions pas amateurs d'ailes de poulet, de bière ou de sports télévisés. Il y avait un jeune couple dans la vingtaine, une femme de 56 ans fort sympathique, une jeune ex-mannequin de Montréal accompagnée de sa tante qui habite la région, un fier représentant de Waterville, les gens de là semblent tellement fiers de leur village et de leurs racines. C'était un autochtone verbeux qui nous a bien fait rire. Il y avait aussi un représentant d'une compagnie fabriquant des drones terrestres militaires; il avait l'allure d'un commando. Il a bien insisté sur le fait que c'est toujours un humain qui valide avant de faire feu, rassurant, non?

On discutait comme autour d'une table, à la différence que l'on profitait d'une vue apaisante sur le lac Massawippi. Tour à tour, on partait affronter l'eau froide, certains avec plus d'anticipation. C'était par étapes qu'elle nous saisissait sans pitié.

Un escalier nous menait vers le seul espace dépourvu de sa couverture de glace. Une fois l'eau jusqu'au cou, le thorax nous serrait, la respiration était courte. Soudainement, j'ai eu une pensée pour Jack dans le Titanic; Rose aurait bien pu lui faire une petite place sur cette planche de bois flottante en plein Atlantique Nord. La peau picotait, mon corps était confus, il se demandait s'il brûlait ou s'il gelait. Après une ou deux minutes, ma mâchoire se serrait, j'avais les extrémités gelées.

L'expérience me rappelait mon DESS, où le professeur Billot expliquait les effets de l'immersion en eau froide pour la récupération des athlètes, mais clairement, ma tête n'était pas là pour la physiologie aujourd'hui, c'était l'expérience humaine qui me fascinait.

Comment ai-je pu oublier de vous parler de l'homme à l'accent français, celui qui détient un doctorat en génie robotique? Il a décidé de devenir pâtissier, c'était suite à son divorce, ou avant, je ne suis plus trop sûr. Bref, il était aimable et s'abreuvait littéralement de chacune des rencontres, des conversations. Nous étions comme sa famille instantanée. Instantanée mais éphémère.

Après 90 minutes, on se dit au revoir, une poignée de main sincère, de belles rencontres, nous avons combattu les éléments ensemble, une autre belle aventure. La noirceur est tombée, je ne pourrais pas voir au retour le paysage bucolique de la route 108, mais un magnifique renard comme prix de consolation, je me sens tellement bien.

L'expression «Souffler le chaud et le froid» signifie être sympathique envers quelqu'un puis brusquement changer d'attitude et devenir froid et distant, c'est donc une attitude contradictoire. J'aime penser à l'expérience sociale du Solstice Sauna comme une antithèse de cette expression. Un peu comme si soumettre notre corps physique au contraste de chaleur éveillait notre esprit à la neutralité, à l'acceptation, au non-jugement. En tout cas, c'est ce que je ressens. À vous de me dire...



YLC'S ALPHABITS: WORD SEARCH

by : Emilee Veluz

Games are a great way to practice and strengthen your literacy skills. Give our word search a try and see if you can find all the words in the list. Have fun!

S	K	I	L	L	S	S	K	H	C	P	B
U	P	A	T	I	E	N	C	E	O	A	E
C	G	U	L	I	T	E	R	A	C	Y	L
C	D	O	E	A	L	R	G	C	A	I	I
E	U	R	A	H	U	R	Y	H	P	E	E
S	O	B	R	L	T	N	T	I	A	N	V
S	T	U	N	J	S	L	E	E	B	C	E
P	R	O	G	R	E	S	S	V	L	E	H
B	U	T	H	R	O	U	G	E	E	K	T
F	S	U	P	P	O	R	T	S	B	G	D
B	T	U	G	H	Y	A	M	A	S	K	A
O	P	P	O	R	T	U	N	I	T	Y	D

Word List:

YAMASKA
LITERACY
LEARN
TRY
BELIEVE
TRUST
PATIENCE
SUPPORT
CAPABLE
SKILLS
ACHIEVE
PROGRESS
OPPORTUNITY
GOALS
SUCCESS



TA VILLE T'INFORME

À TON AGENDA !

COMPTE DE TAXES

Voici les quatre échéances de paiement pour l'année 2024.

- 14 mars
- 13 mai
- 12 juillet
- 1er octobre



La Ville de Waterloo t'offre plusieurs façons de payer ton compte de taxes. Informe-toi
→ ville.waterloo.qc.ca/taxes-municipales



INSCRIPTIONS SOCCER FC

EN PERSONNE, À L'HÔTEL DE VILLE

Samedi 16 mars 10 h à midi
Jeudi 21 mars 16 h à 19 h



EN LIGNE

Du 16 mars à 10 h au 30 avril
→ ville.waterloo.qc.ca/inscription-loisirs

ÉRABLEMENT BON !

23 MARS · 11 H À 15 H
PLACE DU CENTENAIRE

Viens te sucrer le bec en famille ou entre ami-e-s au centre-ville!
Il y aura plusieurs délices à l'érable concoctés par les gens de chez nous. *Certains kiosques seront payants.



PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL : 12 mars, 19 h

Envoie ta question par courriel avant 16 h le jour de la séance.
→ administration@ville.waterloo.qc.ca

EMPLOIS D'ÉTÉ À LA VILLE



AGENT-E D'INFORMATION

BUREAU D'ACCUEIL TOURISTIQUE

- Accueille les visiteurs en ville et fais-leur découvrir les secrets bien gardés d'ici.
- Rencontre des gens sympathiques tous les jours!



PRÉPOSÉ-E DE PARC

PLAGE MUNICIPALE

- Loue des embarcations aux citoyens et aux visiteurs.
- Assure un environnement propre et sécuritaire.
- Passe tes journées dehors avec tes collègues!



PRÉPOSÉ-E AUX ÉVÉNÈNEMENTS

LIEUX PUBLICS

- Assure un environnement accueillant dans nos parcs et lieux publics.
- Aide l'équipe à préparer le matériel pour les événements.
- Travaille avec une équipe dynamique et dépasse-toi!



ON ATTEND TA CANDIDATURE !

DATE LIMITE : 14 AVRIL 2024



CONSULTE LES OFFRES D'EMPLOI ET
POSTULE EN LIGNE.



LA RELÂCHE À WATERLOO

C'est le temps de lâcher ton fou en famille!
Du 4 au 8 mars 2024, ce sera facile de garder
tes parents occupés... Emmène-les à nos
activités!

CINÉMA EN FAMILLE

5 MARS · 13 H 30

MAISON DE LA CULTURE

Viens voir le film « Migration » comme au cinéma! Les portes
ouvrent à 13 h, la projection commence à 13 h 30. Mais soufflé et
boissons en vente sur place!

Prix d'entrée : une denrée non périssable par personne, remise au
Centre d'action bénévole aux 4 vents.



PATIN, HOCKEY ET GLISSADES

ARÉNA JACQUES-CHAGNON

BÂTON-RONDELLE LIBRE : 9 H À 12 H

PATIN LIBRE : 12 H À 15 H

Horaires spécial : viens patiner gratuitement à l'aréna tous les jours
de la relâche. Beau temps, mauvais temps, on t'attend!

PARC ROBINSON

DE 10 h à 21 h

Tu pourras patiner, glisser ou jouer au hockey aussi souvent que tu
le veux! *L'horaire est sujet à changement selon la météo.



MÉGAPARC DE JEUX GONFLABLES

6 MARS · 10 H À 17 H

7 MARS · 10 H À 15 H

ARÉNA JACQUES-CHAGNON

Le plus grand rassemblement de jeux gonflables de tout
Waterloo! La cantine sera ouverte pour casser la croûte, mais tu
peux emmener ton propre lunch si tu préfères. N'oublie pas tes
pantoufles ou tes bas chauds!

Résident-e-s de Waterloo et des villes partenaires : gratuit

Non-résident-e-s : 5\$ par enfant

* Une pièce d'identité sera demandée

** Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés
d'un adulte.

JEUX LIBRES AU GYMNASÉ

8 MARS · 13 H À 16 H

ÉCOLE ORÉE-DES-CANTONS

Dans le gymnase du pavillon Saint-Bernardin, viens t'éclater avec
tes parents lors d'un après-midi de jeux libres sous la supervision
de Sasquash. Gratuit pour tout le monde!





L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

QU'EST-CE QU'UNE COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE VIVANTE?

Que mettre sous le terme communauté vivante? Comment faire pour qu'elle en soit une? Pour répondre à ces questions, nous devons plonger au cœur de l'expérience des premières communautés chrétiennes décrite par Saint Paul dans le livre des Actes des apôtres. Voici quelques extraits :

Ils se montraient assidus à l'enseignement des apôtres, fidèles à la communion fraternelle,

à la fraction du pain et aux prières. Actes 2,42

La multitude des croyants n'avait qu'un seul cœur et une seule âme.

Nul ne disait sien ce qui lui appartenait mais entre eux tout était commun.

Avec beaucoup de puissance, les apôtres rendaient témoignage à la résurrection du Seigneur Jésus,

et ils jouissaient tous d'une grande faveur. Actes 4, 32-35

Des croyants de plus en plus nombreux s'adjoignaient au Seigneur. Actes 5,14

Caractéristiques d'une communauté chrétienne vivante

Une communauté vivante rassemble ceux et celles qui acceptent d'être des disciples du Christ, des témoins de la résurrection et enfin, des apôtres pour le monde.

Dans l'esprit des Actes des Apôtres, nous proposons une réflexion en six points :

La communauté est un lieu d'accueil

La communauté est un lieu de communion avec le Christ

La communauté est un lieu de communion fraternelle

La communauté est un lieu d'unité

La communauté est un lieu de formation La communauté est un lieu d'annonce et de témoignage.

Il est opportun de rappeler qu'aucune communauté chrétienne locale ne peut rencontrer de manière exhaustive tous les critères ci-dessus, mais nous pouvons souhaiter qu'elles vivent l'un ou l'autre même de façon imparfaite.



CAPSULE ÉCOLO

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

« Apporte également les livres, et surtout ceux qui sont en parchemin. »
(2 Timothée 4, 13)

Que faire avec ses vieilles revues? L'option écolo consiste à les mettre au recyclage, mais il y a encore mieux. Vous pouvez offrir vos revues accumulées à des garderies ou des écoles qui se feront un plaisir de les utiliser pour les bricolages. Si vous avez une grande collection d'une revue spécialisée, un organisme ou un collectionneur pourrait en être à la recherche. Laissez une annonce sur eBay, Kijiji ou encore sur marketplace.



Finalement, lorsque les abonnements sont nombreux, il vaudrait mieux se désabonner et peut-être favoriser l'approche communautaire en les lisant à la bibliothèque municipale.



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

COLLECTE DE SANG: encore cette année, les Chevaliers sollicitent votre don pour la collecte qui se tiendra mardi le 5 mars prochain, conjointement avec Héma-Québec, de 13h30 à 19h30 au sous-sol de l'église St-Bernardin. Vous devez prendre rendez-vous en vous enregistrant au préalable, soit en appelant au 1 800-343-7264 soit en rejoignant par internet l'adresse hema-quebec.qc.ca. Seules conditions: être en santé et avoir au moins 18 ans. L'objectif est de 75 donateurs. Un seul don peut faire la différence entre la vie et la mort!

PROCHAIN BRUNCH MENSUEL DOMINICAL: il aura lieu dimanche le 10 mars prochain au profit du Club des petits déjeuners des écoles primaires St-Bernardin et Notre-Dame de l'Orée-des-Cantons, Waterloo. Comme toujours, ce sera au sous-sol de l'église St-Bernardin, de 8h30 à 12h.

Coût: 0 à 6 ans, gratuit; 7 ans à 12 ans inclusivement, 6 \$; et 12 \$ pour les autres. Invitation cordiale à tous. Venez encourager nos jeunes. Merci beaucoup aux personnes présentes lors du dernier brunch (St-Valentin); elles étaient 205.

BON PRINTEMPS!



AÎNÉS ACTIFS + DE SHEFFORD

Le Club de Marche continue ses activités tous les vendredis à 14h

Le Club de Photographie se rencontre 2 fois par mois, écrivez-nous pour les détails!

Pour tous les détails ou changements de dernière minute, visitez notre page facebook <https://www.facebook.com/AinesActifsdeShefford/>

PROCHAINES ACTIVITÉS:

Mars 6 - 13h30, **Après-midi Ludique** (jeux de société et cartes)

Mars 13 - 13h30, **Informatique**

Mars 27 - 13h30, **Atelier Auto-Massage**

Mars 29 - 17h00, **La P'tite Guinguette – soirée dansante**

Avril 3 - 13h30, **Après-midi Ludique** (jeux de société et cartes)

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

DÉJEUNER, SALLE LA LÉGION

DÉJEUNER MENSUEL À LA LÉGION ROYALE CANADIENNE

77 Lewis, Waterloo

Le 17 mars 2024 de 8 h 30 à 12 h 30

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



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.»



Le centre de femmes Entr'elles invite toutes les femmes de la région à s'inscrire aux différentes activités gratuites ou à moindre coût.

ATELIER DE CHEMINEMENT

Disponibles de jour (13h15 à 16h15) ou de soir (18h à

21h) - Inscription requise

Célibataire, un défi à l'engagement

Lundis du 4 mars au 15 avril, de 13h15 à 16h15 ou de 18h à 21h

Être célibataire en 2024, tout comme dans n'importe quelle autre période, peut avoir différentes significations pour différentes personnes. La société évolue constamment et les attitudes envers le célibat peuvent varier en fonction de la culture, de la région géographique, des valeurs personnelles et des expériences individuelles. Chaque relation est unique et l'engagement peut prendre différentes formes en fonction des valeurs et des attentes spécifiques de chaque couple.

Les mots du cœur

Mardis du 12 mars au 16 avril, de 13h15 à 16h15 ou de 18h à 21h

Un moment où la douceur, l'amour de soi seront au rendez-vous. Que ce soit pour une ancienne relation ou une nouvelle rupture, cet atelier se veut un accompagnement dans la guérison de nos blessures relationnelles pour vous laisser renaître en tant que femme !

Cheminer en relation avec moi-même

Groupe de 13h15 à 16h15, début mercredi 20 mars

Groupe de 18h à 20h, début mercredi 3 avril

Expérimentons ensemble notre capacité à s'accompagner soi-même dans ce que nous vivons. Arrêtons le temps et notre mental pour aller à l'intérieur et accueillir nos émotions avec compassion et bienveillance. Ça sera notre moment de la semaine pour revenir dans le moment présent, pour gérer nos pensées, pour pratiquer l'auto-compassion, pour développer notre dimension spirituelle et ainsi ressentir notre autonomie affective et la reprise de notre pouvoir. Étant des ateliers expérientiels, le partage en groupe (essentiel) est une grande source d'inspiration pour le cheminement de chacune.

La communication par les moyens d'expression

Jeudis du 11 avril au 16 mai, de 13h15 à 16h15

Ces 6 ateliers que je vous propose de vivre vous permettront d'explorer plusieurs facettes de la communication. En visitant les différents moyens d'expression, vous pourrez apprendre à communiquer davantage et plus efficacement avec les gens autour de vous. Vous aurez aussi la chance de vous dépasser, de sortir de votre coquille, de vous lancer un défi personnel, de retrouver de la confiance en vous et de revisiter l'enfant que vous étiez. Tout en s'amusant, nous explorerons ensemble cet univers de la communication en toute simplicité.

ELLES'INFORMENT CAFÉ RENCONTRE

Mercredis de 9h à 11h30, offert gratuitement et sans inscription

06/03 La communication. Survol de l'atelier offert à la programmation d'hiver-printemps 2024.

13/03 Cheminer en relation avec moi-même. Survol de l'atelier offert à la programmation d'hiver-printemps 2024.

20/03 Le Bonheur. Soyons heureuses, mais comment ? Cultivons notre bonheur ensemble en quête de la route vers l'épanouissement personnel !

27/03 Les bienfaits du rire. Le RIRE, un « antidépresseur naturel », dont les effets secondaires sont de réduire les tensions à tous égards, améliorer la santé et accroître le niveau d'énergie.

SANTÉ COMMUNAUTAIRE

Jeudis de 9h à 11h30, offert gratuitement et sans inscription

07/03 La santé au féminin. Les fluctuations des hormones sont des phénomènes vécus chez toutes les femmes au courant de leur vie. Rendez-vous à l'atelier afin de démystifier et normaliser la santé au féminin.

21/03 Quand on perd le contrôle de notre vessie. Vivez-vous avec des fuites urinaires lorsque vous éternuez, riez ou sautez ? Vous n'êtes pas seule ! Sachez que l'incontinence urinaire touche 1 femme sur 3 et qu'il existe des trucs pour diminuer ses inconforts qui sont souvent cause de stress. Venez en apprendre davantage sur le contrôle de votre vessie qui semble incontrôlable.

ACCÈS INTERNET - SOUTIEN INFORMATIQUE

Click ta souris !

Lundi 4 et 11 mars, de 10h à 11h30

Besoin d'aide pour partir à la découverte de l'informatique ? Vous avez des projets, vous vous demandez comment naviguer et utiliser les outils sur internet et rester en contact avec vos proches. Cet atelier est pour vous... et c'est gratuit ! Inscrivez-vous dès maintenant !

SERVICES À WATERLOO

CAB aux 4 vents - 107 Lewis Ouest

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

CAFÉ RENCONTRE À WATERLOO

Jeudis de 9h à 11h30, offert gratuitement et sans inscription

07/03 Les différences ? Et pourquoi pas ! Qui dit différence, dit questionnement et parfois même bouleversement. Comment réagit-on ? Pourquoi certaines différences nous font-elles réagir plus que d'autres ? Est-ce que différence veut automatiquement dire faire un choix ? Dans le respect des opinions des autres, nous tenterons de poser un regard neutre sur les différences.

21/03 L'anxiété, le stress, l'acceptation et le lâcher-prise ! Oh ! Là ! Là ! Vivons-nous dans une société stressante en tant que femme au travail, maman, épouse ou grand-maman ? Le stress et l'anxiété sont-ils plus dédiés aux femmes tandis que l'acceptation et le lâcher-prise sont réservés aux hommes ? Ensemble, nous tenterons de trouver des réponses et de trouver des moyens pour y faire face et des trucs pour tenter d'y remédier. Quoi de mieux que d'en parler pour relâcher la tension !

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 \$ d'adhésion, la carte est valide pour une période d'un an.

Pour télécharger la [Programmation Hiver-Printemps 2024](#) ou s'informer sur les activités à venir, ainsi que sur l'actualité touchant la condition féminine, visitez notre page Facebook [Entrelles-Granby](#).

Inscriptions et information : **450 375-4042** ou info@entrelles.ca. Entr'elles est situé au 18, rue Saint-Antoine Nord à Granby.



LAVALÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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





**Sylvie
Blais**

Waterloo autrefois

LA TRAPPE, UNE PRATIQUE ANCESTRALE

Saviez-vous qu'il y a encore de nombreux trappeurs au Québec ?

Pour certains d'entre eux c'est toujours un mode de vie, même s'ils ne sont pas autochtones. Ils passent 5 ou 6 mois en forêt, en solitaire, à pêcher, à chasser, puis à trapper dans les régions éloignées, en Abitibi-Témiscamingue, en Haute-Mauricie, en Outaouais ou sur la Côte-Nord.

Quel rapport avec Waterloo ? Ayant eu le plaisir de voir un castor à Waterloo un jour de printemps, je me suis dit que l'industriel animal ferait un beau sujet de chronique. Comme ailleurs au Québec, l'Estrie est une région riche en gibier et divers animaux à fourrure : il n'y a pas de doute que le piégeage, ou la trappe, fait partie de notre histoire régionale et nationale.

En effet, la trappe et la chasse sont des pratiques immémoriales, essentielles aux communautés qui peuplent l'Amérique depuis des millénaires pour se nourrir et se vêtir. Les Européens, par exemple les Basques, visitent nos territoires non seulement pour la pêche mais aussi pour la traite des fourrures. Ces richesses sont vite convoitées par les Français d'abord, puis les Britanniques. Les autochtones transmettent leur savoir-faire aux nouveaux habitants et échangent leurs peaux de castor, loutre, orignal et bien d'autres, contre des objets divers : haches, couteaux, chaudières, épées, tabac, produits alimentaires, etc. Ils ont l'habitude de le faire entre eux depuis des siècles, entre les populations nomades et les tribus plus sédentaires, notamment les Abénaquis, présents en Estrie, lors de grands rassemblements tenus en été.

Un des lieux de rassemblement traditionnel les plus fréquentés est à Tadoussac. Visité par Cartier en 1535 et par Roberval en 1542, l'endroit devient le premier poste de traite au Québec, fondé par Pierre de Chauvin en 1600. En juin 1603, Champlain constate qu'un millier d'autochtones y apportent des dizaines de milliers de peaux, au point que durant ces années on peut voir jusqu'à vingt navires dans la baie de Tadoussac.

Les pelleteries sont très convoitées. Au point de susciter d'immenses explorations, la fondation de nouveaux états et de nombreuses villes, mais aussi des affrontements et des guerres. Tant de faits marquants de notre histoire y sont liés, des coureurs des bois jusqu'aux grandes compagnies, telle celle de la Baie d'Hudson, qu'il est difficile de ne pas y voir l'un des principaux fils conducteurs de notre passé collectif. Et l'animal qui est l'icône du phénomène est le castor, devenu l'emblème officiel du Canada en 1975.



Comptoir de traite

© Archives nationales du Canada / C. W. Jefferys / C-73431, 1785

Si vous visitez le Répertoire du patrimoine culturel du Québec du ministère de la Culture et des Communications (MCCQ), vous y trouverez de nombreuses informations sur la trappe et le piégeage, qui sont considérés comme un important patrimoine immatériel :

« La chasse et la trappe au castor, le traitement des peaux, la préparation de sa chair et des médecines sont associés à un ensemble de connaissances, de savoir-faire, de pratiques expressives et de prescriptions transmis de génération en génération. »

Je vous ai déjà présenté Bernard Hébert, un archéologue, lequel est aussi trappeur depuis de très nombreuses années. J'ai pu recueillir son témoignage et, comme ce fut le cas durant des générations, c'est d'abord dans sa famille qu'il est initié à la trappe : « Adolescent, j'ai accompagné mon oncle, Tom Banks

dans ses tournées. On partait au lever du soleil et on ratissait les bois pour poser les pièges et en faire le tour. Après le dîner et jusqu'à la noirceur on préparait les animaux piégés. On les dépiautait, c'est-à-dire qu'on enlevait la peau, la grattait puis la tendait pour la faire sécher. Mais la vraie piqure m'est venue plus tard, alors que jeune archéologue je travaillais dans le Nord, auprès de communautés criées (Eeyou) et innues de chasseurs-trappeurs.

J'ai suivi une formation : c'était obligatoire à l'époque et ce l'est toujours aujourd'hui. Offerte par la Fédération des Trappeurs Gestionnaires du Québec (FTGQ), elle donne droit à un certificat nécessaire pour acheter un permis de piégeage des animaux à fourrure. »

Impossible de faire ici la description des divers pièges à utiliser pour trapper l'une des 19 espèces permises selon des normes strictes et un calendrier très précis. Il faut toutefois retenir que si chaque animal requiert une stratégie particulière, que ce soit un castor, une loutre, un pékan, une belette, un vison, un ours, un coyote ou autres, absolument tous ont droit à une fin rapide et sans souffrances, tel que le stipule l'Accord sur les normes internationales de piégeage sans cruauté, signé par le Canada et l'Union européenne en décembre 1997. Les animaux doivent donc être piégés à l'aide de systèmes sans cruauté reconnus scientifiquement et internationalement.

Est-ce à dire que les pièges sont sans danger? Bernard rit de ma question : « Certains pièges sont munis de ressorts très puissants, si bien qu'ils doivent toujours être manipulés avec précaution, si tu ne veux pas perdre un doigt. Surtout si tu te trouves isolé en pleine forêt, dans des lieux peu accessibles. Comme les pourvoiries, les ZEC et les terrains de piégeage enregistrés sont habituellement éloignés, il faut s'y aventurer avec prudence. »

Bernard me raconte ses périples dans des territoires éloignés de toute ville ou village, les journées et les soirées passées dans des camps rudimentaires et certains de ses meilleurs souvenirs, comme la fois où un même groupe de loutres l'ont copieusement invectivé, son oncle et lui, et ce à deux reprises et sur des plans d'eau différents!

« Ce que j'aime dans le fait de trapper? J'ai l'impression de jouer un rôle essentiel car le piégeage contribue au maintien ou à l'amélioration de la biodiversité. Et même à la connaissance des espèces, à leur habitat, déplacement, etc. car toutes les informations (quel animal, où, comment, par qui, etc. ») sont soigneusement enregistrées. Un système de traçabilité existe donc pour les fourrures et c'est essentiel. Mais par-dessus tout, j'aime participer à un rite ancestral. Trapper, c'est reprendre contact avec la nature et être en communion avec le grand cycle de la vie et de la mort, comme le sont les autochtones. »



Bernard Hébert tenant un loup pris au collet dans la pourvoirie éloignée du Domaine Shannon. Photographie : Bernard Hébert



CABANE À SUCRE

par : Linda Villeneuve

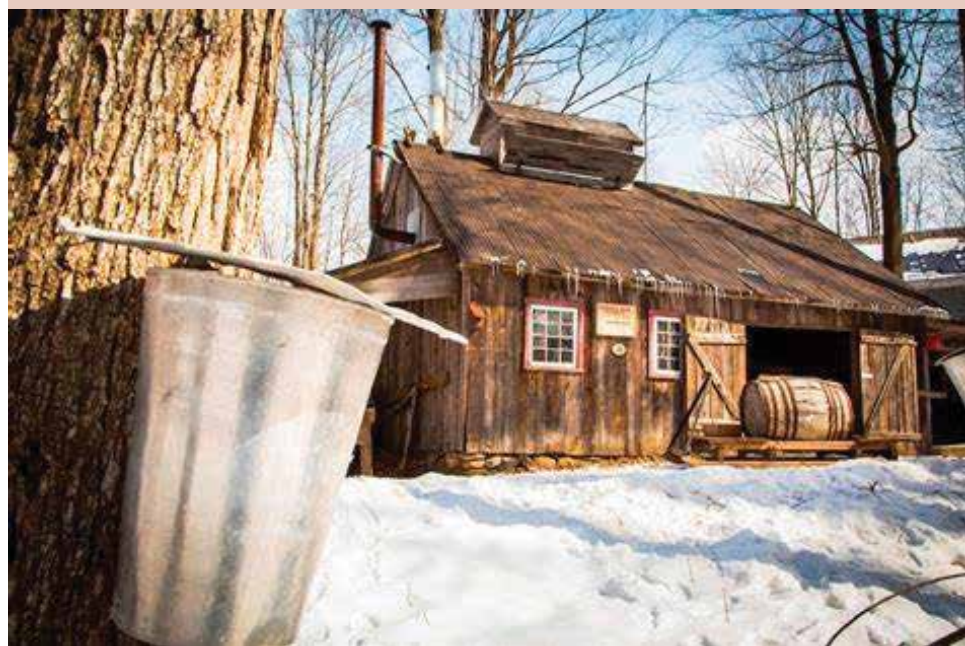
Le temps des sucres est un temps de réjouissances pour petits et grands. C'est aussi un temps qui marque la fin de l'hiver. C'est la récolte de l'eau d'érable, première étape de fabrication qu'on appelle **Or Blond**. Le sirop d'érable au Québec est devenu une icône nationale.

La cabane est l'occasion idéale de déguster des plats symboliques ex: fèves au lard, les oreilles de crisse, la soupe aux pois, le pudding chômeur, l'omelette au four, le jambon, le pain de viande, etc. Mais le clou du repas, cette bandelette de sirop sur la glace qu'on enroule autour d'un bâtonnet de bois. Quel plaisir à déguster!

On raconte que les Autochtones sont les premiers à avoir transformé l'eau d'érable, un processus de clarification à froid-puis épaississement de la sève au contact de pierres chaudes. Les 2 tiers de la production mondiale viennent du Québec.

La cabane était l'endroit où les habitants s'approvisionnaient en sucre. C'est devenu une source de revenus pour les habitants. La cabane avec le temps s'est aussi transformée. Puis ces maisons en bois accueillaient voisinage, famille, amis régulièrement pour manger, on partageait ce qui est devenues des événements festifs à l'abri du clergé dominant à l'époque.

Aujourd'hui, la cabane à sucre est un prétexte pour se rassembler et pour profiter de l'esprit de la cabane entre amis et familles autour d'une table généreuse et réconfortante lors des derniers jours d'hiver.



BISCUIT AU SIROP D'ÉRABLE

Les ingrédients :

3 tasses de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 tasse de beurre
1-1/2 de sirop d'érable
3 œufs



Préparation:

Mélangez les ingrédients secs: la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Réservez.

Dans un bol défaire le beurre en crème. Incorporez le sirop d'érable et les œufs. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.

Déposez par petites cuillerées sur une plaque à biscuits non graissée. Laissez un espace de 3 cm (1 pouce) entre chaque biscuit.

Cuisson:

Préchauffez le four à 350° F (180° C). Faites cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.

Bon Appétit

Déclarations d'impôts

Services offerts :



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

À partir de **70\$** taxes incluses

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



Bazinet et Roberge, comptables

22, rue Taylor, Waterloo

Tél. : 450 539-4766

bazinetjonathan22@gmail.com / bazinetcomptable.com



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.

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



DES RÉCUPÉRATIONS MIDI À WILFRID-LÉGER POUR AIDER LES ÉLÈVES

Depuis plusieurs années déjà, l'école secondaire Wilfrid-léger offre aux élèves des récupérations sur l'heure du midi pour presque chaque matière offerte dans le programme. Les professeurs consacrent leurs midis quelques fois par cycle à aider les élèves et à répondre à leurs questions.

Les étudiants ont donc du temps supplémentaire avec leur enseignant afin d'avoir davantage d'explications. « J'offre des récupérations en mathématique car c'est le moment où l'élève peut venir poser des questions. Souvent un élève peut être gêné de le faire en classe », explique Chantale Cayouette, une enseignante à l'école Wilfrid-Léger. Une étudiante affirme qu'elle peut poser des questions plus facilement en récupération, puisqu'elle n'a pas toujours le temps à cause du grand nombre de élèves dans sa classe.



Chantal Cayouette, enseignante de mathématique à l'école secondaire Wilfrid-Léger.

Le nombre d'élèves ayant des questions étant toujours élevé dans les classes est une autre raison pourquoi les récupérations peuvent être cruciales pour certains élèves.

Bien que cette solution semble efficace pour plusieurs, elle ne l'est cependant pas pour tous. Effectivement, ce temps

supplémentaire n'a pas pour but de revoir une matière au complet, mais bien de revoir quelques parties plus difficiles. Chantale Cayouette ajoute que ça apporte très clairement quelque chose pour un élève qui a besoin d'une petite explication, mais que pour les élèves en grande difficulté, ce n'est peut-être pas très gagnant. Selon un groupe d'élèves souhaitant rester anonyme, si on ne travaille pas chez soi et qu'on n'écoute pas en classe, les récupérations n'aideront pas plus. C'est pourquoi l'école met en place d'autres façons pour aider les jeunes qui font face à de plus importantes difficultés.

Cette méthode de rattrapage mise en place par l'établissement scolaire reste très flexible et son utilisation dépend toujours des enseignants. Certains professeurs vont préférer céder une récupération seulement lorsqu'il y a un examen et d'autres préféreront qu'il y en ait régulièrement, afin qu'ils puissent aider continuellement les élèves. Il n'y a pas de manuel d'instruction sur comment bien utiliser ce temps précieux et voilà pourquoi cette méthode laisse toujours place à l'amélioration. Le groupe d'étudiants mentionné plus tôt dans le texte a partagé : « Il devrait y avoir des pratiques d'anciens examens ou encore des résumés de toute la matière qui se trouvera dans le test à venir pour préparer les élèves et leur montrer à quoi s'attendre. » Rares sont ceux qui se sont penchés sur la question et qui ont demandé à leurs élèves si la façon dont ils planifiaient et utilisaient les récupérations les aidait vraiment. À quoi bon offrir une période de questions et de révision aux élèves si on ne s'y prend pas de la bonne façon?

Auréli Bourassa
4^e secondaire

LE GYMNASSE DE L'ÉCOLE WILFRID-LÉGER, UN SÉRIEUX PROBLÈME

L'école Wilfrid-Léger qui est située dans la petite ville de Waterloo possède qu'un seul gymnase de très petite taille qui est en fait un problème majeur pour cette école.

Le gymnase de l'école secondaire est en effet un sérieux problème pour cette année comme toutes celles auparavant. Cette année, lors de la rentrée scolaire, en septembre 2023, Wilfrid-Léger a accueilli plusieurs nouveaux élèves ce qui rendait le problème encore plus dérangeant et encore même important.

« Nous sommes dans le trouble », affirme Marc Bombardier, professeur d'éducation physique et coach d'hockey à l'école. « Avec le développement de la ville et des nouveaux élèves, nous avons vraiment besoin d'un gym double, parce que sans l'aréna, nous sommes dans le trouble. » Il faut vraiment que cet espace se fasse agrandir dans une situation comme celle-ci.

Encore plus d'inconvénients...

De plus, avoir un petit endroit pour faire du sport ne déplaît pas seulement aux professeurs d'éducation physique, mais également aux sportifs de l'école. Ce sont les élèves pratiquant des sports à cette école qui n'ont pas la chance d'accueillir d'autres équipes sportives pour faire des tournois ou des parties, bien qu'ils le voudraient tant. Cependant, les dimensions du gymnase, bien que non conformes étaient acceptées quelques années plus tôt. Selon Marc, la place est considérée comme non sécuritaire, le manque d'espace pourrait être dangereux. Les élèves doivent même parfois aller pratiquer au vélodrome de Bromont, où le plateau est prêté quelques fois par semaine aux équipes comme celles de volley-ball et de basketball.

Effectivement, tout ça a des points négatifs. Jean-Christophe Renaud, également professeur d'éducation physique et coach de volley-ball, nous explique les mauvais points de devoir aller pratiquer dans un autre endroit que leur école : « Les points négatifs à tout ça, c'est que ça coûte pas mal cher à l'école, alors que cet argent pourrait être utilisé pour diverses activités scolaires. Il y a aussi le transport, il peut y avoir des délais en autobus, puis pour l'environnement, ça n'aide pas trop, quoi qu'on est en bus électrique,

mais même à ça, nous avons 2 déplacements à faire et je dirais que ça devient un peu une perte de temps. »

Malgré tout, il y a des avantages à un changement d'environnement...

Il y a tout de même de bonnes choses qui amènent les équipes à aller à Bromont lors des pratiques. Jean-Christophe nous partage les bons aspects du changement d'emplacement pour faire du sport. « Le côté positif d'aller faire nos pratiques de volley-ball à Bromont, c'est que le plateau est nouveau, il est vraiment beau, on a beaucoup d'espace, le « court » est très grand et le matériel est déjà placé », précise JC. « C'est beaucoup plus silencieux, alors c'est plus facile d'avoir l'attention de tout le monde, pour moi, j'ai moins mal aux oreilles à la longue », ajoute-t-il. Contrairement à leur école où lorsqu'il y a deux équipes sportives qui doivent s'entraîner en même temps dans le petit lieu de pratique, le manque d'attention causé par le son est très fréquent. Il réplique en disant à quel point le plateau du Centre national de cyclisme de Bromont est beau.

Léane Cabana
4^e secondaire



Le gymnase de l'école **Wilfrid-Léger** ne suffirait plus aux besoins grandissants de la clientèle.



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 12 mars débute à 18h45, et vous permettra d'en apprendre un peu plus sur la culture autochtone. Elle est animée par Mélanie Hogues. Cette conférence est **gratuite et ouverte au public**. La conférence sur le phénomène de l'âgisme est reportée en avril 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!**

Pour plus d'information, consultez notre présidente Marjolaine Gince au 450 531-2843

Diane Lavoie communication.fed17.waterloo@outlook.com



*Un expert se fera
un plaisir de vous
rencontrer*

**François - 25 ans
d'expérience**

- Terrassement complet
- Drainage, ajustement de terrain
- Tourbe ou gazon semé
- Pavé-uni / Muret
- Rocaille / Patio
- Marche & Balcon

Pour une estimation gratuite, composez le :

Cell. 450 777-9166 • 450 578-0082

www.terrassementshefford.com



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

**Services clé
en main**

Ginette Choinière

Infographiste

Conception de tous genres

- Cartes d'affaires
- Calendriers
- Livres

- Enveloppes
- Affiches
- Journaux

- En-têtes de lettres
- Menus
- Etc.

**Depuis
1977**

- Dépliants
- Brochures

TÉL. : 450 539-2475

Courriel : beschoi@endirect.qc.ca

**695, rue Western
Waterloo, Qc J0E 2N0**

Entretien de pelouse

RÉMI ZURI

Pour un service fiable et professionnel

450 777-4219



Photo : Jocelyne Vallée

Nous avons atteint notre millième participantes Mme Lise Bilodeau en cette fête de la St-Valentin qui a eu lieu mardi le 13 février 2024. Belle participation de tous les Joyeux Copains. Belle journée pleine de surprises. Merci à la Légion et au Cab aux 4 Vents de nous permettre de réaliser cette activité.

Claude et Jocelyne Vallée, responsables de l'activité.

par : Linda Villeneuve

Place à la musique et la danse. Le thème était La St-Valentin. Tous les danseurs étaient très en forme pour cette belle activité sociale qui fait en sorte que les gens sortent de l'isolement pour venir passer du bon temps et rencontrer d'autres nouvelles personnes. Le tout présidé par Claude et Jocelyne Vallée.

En jasant avec Louise, elle me disait qu'elle adore la musique, faire des nouvelles connaissances, jaser, aider avec le service dans la salle, c'est une agréable après-midi et le temps passe très vite. On s'amuse beaucoup, et Jocelyne qui est créative, innovatrice aime à faire plaisir à tout le monde. Le couple se donne à 100% et offre leur temps gracieusement.

Ce fut un après-midi de plaisir, plusieurs tirages de cadeaux, plein de sucreries, on s'est amusé. Ce fut grandement apprécié, merci, Claude et Jocelyne, pour votre dévouement.

La pensée du mois de février:

Si j'avais une fleur à chaque fois que je pense à toi ou que je te dis je t'aime, je passerais ma vie à marcher dans mon jardin.



Photo : Jocelyne Vallée



Photo : Jocelyne Vallée

Fenplast



VEUX-TU ÊTRE
MES PORTES
ET FENÊTRES
OUI ☒ NON ☐

12% DE RABAIS
SUR LES PORTES ET LES FENÊTRES.

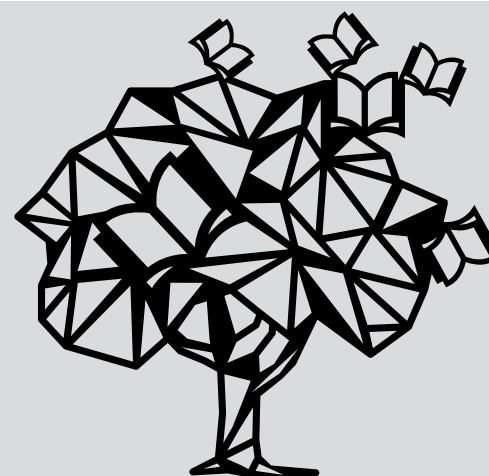
PRENEZ-VOUS TÔT POUR VOTRE DEMANDE.

**F Portes et fenêtres
Lac-Brome**

Téléphone 450 242-1680

Site web portesetfenetreslacbrome.ca

Adresse 455, chemin Knowlton, Knowlton (Québec) J0E 1V0



Bibliothèque
publique de
WATERLOO
Public Library

Tél. : 450 539-2268

CLUB DE LECTURE :

Tu aimes vivre des aventures dans le confort de ton salon ! Tu te sens l'âme à partager des histoires en tout genre ? Le club de lecture est à la recherche de nouveaux membres pour agrémenter son petit cercle. Viens échanger avec nous sur ta passion et ce qui t'a plu de la dernière lecture du groupe.

Pour plus amples informations, contactez la bibliothèque.

Au plaisir de vous rencontrer.



Photographie: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,

autrice et herboriste-thérapeute accréditée, Shefford

C'est un rêve que je caressais depuis longtemps : visiter un pays méconnu du sud du continent américain.

Des amis issus de ce pays, comme les guides touristiques d'ailleurs, disaient que la paix était enfin revenue dans ce beau pays si longtemps éprouvé par les guerres entre les cartels de la drogue et les groupes de rébellion armée. Je les ai crus.

Mon voyage a bien commencé avec deux amies québécoises, herboristes de surcroît, qui m'ont fait découvrir la belle ville historique de Cartagena.

Ensuite, pensant me reposer sur une plage tropicale magnifique j'ai réservé une semaine dans une auberge d'un village soi-disant idyllique, à trois heures d'autobus au sud.

En réalité ce fut un cauchemar : cris stridents des dizaines d'enfants dans la rue derrière ma chambre jusqu'à minuit ou presque, au petit matin celui des pêcheurs se parlant en hurlant. Pire, les week-ends des giga speakers crachaient avec des basses dominantes du reggaeton à fond la caisse de dix heures du matin à deux heures de la nuit : l'enfer! Je suis partie deux jours plus tôt sans remboursement.

Que dire des déchets de plastique partout, traînant autant dans les rues que sur les belles plages, de la pauvreté des grandes familles noires caribéennes, de leur rage refoulée mais tangible contre les touristes blancs se comportant parfois comme des pachas et le manque chronique de nourriture saine qui m'ont fait perdre cinq livres en trois semaines.

Je suis repartie vers le nord via un autre plan alambiqué me retrouvant avec un type bizarre dans un "nowhere" et un pseudo taxi sans clim par 40 degrés. Heureusement que mon fils m'a appelé par facetime à ce moment-là. Je vous épargne mes deux "touristas" à cause de fruits ou de fruits de mer contaminés. Avec le vol très planifié de

ma carte bancaire, vous aurez une idée du tableau complet. Merci d'ailleurs aux amis d'ici qui m'ont offert leur aide, voire des sous, pour assurer ma sécurité et mon retour.

Malgré tout ça: j'ai fait quelques belles rencontres de gens de coeur, des hommes surtout, sans aucune ambiguïté. J'ai découvert deux villes magnifiques. Au-delà des déchets et de nombreux jeunes démunis dormant dans la rue, il y a beaucoup de beauté dans ces murs, ces rues et ces cultures fusionnés. Nonobstant leur grande pauvreté, les gens te saluent, te sourient et chantonnet constamment. Les plus noirs sont les plus nombreux, les plus pauvres et les plus joyeux.

Devinez mon soulagement de la plus si jeune "gringa" que je suis, revenue à Montréal accueillie par mon fils qui s'en faisait pour moi, évidemment.

Non, même si j'ai un peu voyagé, que je n'aime pas les tout-inclus, je n'ai plus l'âge des folles aventures et j'ai compris qu'au-delà du "frette" de ce pays, nous sommes sacrément bien nantis, en Europe comme en Amérique du Nord! Gratitude...



BIATHLON / CADETS-291 WATERLOO

Le biathlon est une épreuve combinant deux disciplines. Par coutume, quand on parle du biathlon, on évoque la combinaison du ski de fond et tir à la carabine. Ce sport d'origine militaire combine ainsi l'endurance nécessaire au ski de fond au calme et à la lucidité nécessaire au tir. La maîtrise de ces deux disciplines pourtant antagonistes est le principe même du biathlon.

Au corps de cadets 291, nous avons la chance depuis plusieurs années de pratiquer ce sport. Le matériel tel les bottes, skis, pôles et carabine sont fournies. Notre entraînement se fait soit à un site local ou à La Patrie qui est notre lieu de compétition régionale. Les athlètes qui se qualifient, participent par la suite à la compétition provinciale qui a lieu à la base militaire de Valcartier. Par la suite, la compétition nationale rassemble tous les meilleurs athlètes du programme des cadets pour la grande finale.

Si ce sport vous intéresse, essayez-le. C'est un sport où l'on éprouve beaucoup de plaisir, tout en gardant sa forme physique. C'est une très belle expérience à vivre! Plusieurs athlètes olympiques canadiens de biathlon ont fait leur début avec le programme des cadets.



Les cadets de Waterloo à la compétition régionale à La Patrie

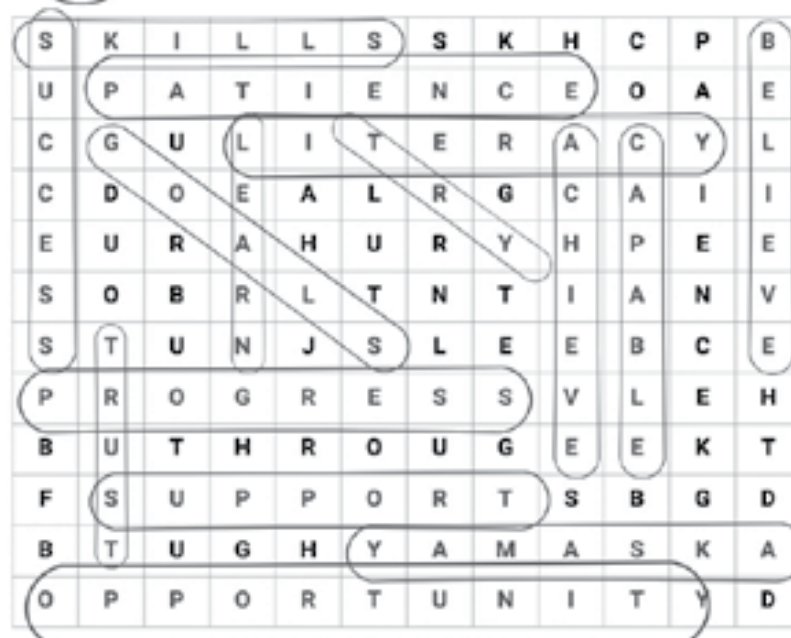
Le podium de filles junior: Cdt Plante remporte l'argent alors que Cdt L'Espérance remporte l'or.

Le podium des filles toutes catégories. La cadette l'Espérance est arrivée deuxième, en compagnie de compétitrices beaucoup plus vieilles et expérimentées!!!

La délégation estrienne au provincial : la présence des cadet(te)s Plante, L'espérance, et Foisy!



Alphabets Word Search Answers



Word List:

YAMASKA
LITERACY
LEARN
TRY
BELIEVE
TRUST
PATIENCE
SUPPORT
CAPABLE
SKILLS
ACHIEVE
PROGRESS
OPPORTUNITY
GOALS
SUCCESS

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

29 février, 1, 2 et 3 mars 2024
4, 5, 6 et 7 avril 2024
2, 3, 4 et 5 mai 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

membre affilié à
Proxim

Pharmaciens-propriétaires



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



Tél. : 450 539-4578
350 rue Waterloo, Waterloo

Mars 2024
Bienvenue aux jeunes
de 12 à 17 ans



Ouvert 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	Jeudi	Vendredi
			Présentation d'expressions artistiques
Des familles à la Maison de la Culture 1980	Création de dessins pour l'impression sur vêtements	sortie hivernale à l'extérieur	Atelier d'expressions artistiques
Ciné-club	Karaté	Aide aux devoirs / Libre	Miniprix "Glow in the dark"
Aide aux devoirs / Libre	Nuit de la cuisine à l'extérieur	Aide aux devoirs / Libre	Soirée Loup-garou avec la MDJ Waterloo & St-Jo
Aide aux devoirs / Libre	Just Dance	Aide aux devoirs / Libre	Fermé pour Pâques

LES RENDEZ-VOUS agroalimentaires

DE PÂQUES

23 et 24 mars 2024
9h à 16h

Au centre Notre-Dame
270, rue Principale, Granby

Animations et activités pour tous.
Plus de 30 exposants présents.

marchepublicgranby.ca



Une collaboration de:

Partenaire:

Partenaires médias:



Tourisme
Granby
région

mrc
La Haute-Yamaska

MARCHÉ
PUBLIC
GRANBY

Granby
Ville rayonnante

M105
FM 104.5

laVoixdelEst
NUMÉRIQUE

Granby
Express