

PANORAMA

TERRE D'AUTOMNE

À lire en page 8 et 15

Photo : Linda Villeneuve

Multi-Prets
HYPOTHÈQUES
CABINET EN COURTAGE
HYPOTHÉCAIRE

Qui d'autre

Sébastien Cloutier
Courtier hypothécaire

450 204-6465

34 rue Saint-Jude S, Granby, QC, J2J 0C2



Centre de Rénovation



Service de livraison

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



HEURES D'AFFAIRES :

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

info@surplusmalouin.com
www.homehardware.ca

450 539-3722

6400, Foster
Waterloo, Qc J0E 2N0



Gino B.

DOUX NOVEMBRE

Il fait toujours froid, il fait toujours sombre sous le ciel de novembre. Les arbres perdent leurs couleurs, le temps est gris, les nuages sont constants, la vie est morne, même le vent semble soufflé d'essoufflement. Chaque jour, la pluie menace et le soleil lui se cache. On ne peut rien prévoir, on ne peut rien vouloir, on doit juste attendre, attendre quoi? On ne le sait pas! Que le temps passe sans trop qu'il nous écrase. Même les oiseaux n'en peuvent plus et quitte vers d'autres cieux, là où le soleil existe encore. Là où la vie existe encore. Là où les arbres ne se sont pas dénudés afin de dormir pendant des mois. C'est le mois du désarroi, de l'abandon, de la mélancolie, la vie n'est plus... La marmotte l'a bien compris et ressortira quand ça en vaudra la peine!

Même nos artistes ont compris que ce mois là est de trop! Isabelle Boulay dans *Fin octobre, début novembre nous dit que le jour est court, la nuit pesante*. Dédé Fortin des Colocs avec sa triste chanson *dehors novembre* écrivait *J'ai faim, j'ai frette, je suis trop faible pour me*

lever d'boute. Il y a aussi Guns & Roses qui nous chantait que *c'était dur de tenir une chandelle allumée sous la pluie froide de novembre*. Et nos Cowboys Fringants nous prévenaient en chantant - *Attache ta tuque avec d'la broche. Chérie, l'hiver va être tough c'année. C'est fini le temps des brioches. On mange d'la misère pour souper...*

Êtes-vous toujours là? Pas facile hein!? Je me rends dépressif moi-même en me relisant! Alors, toute chose étant relative, regardons une autre perspective. Parce que si novembre existe, c'est certainement parce qu'il a raison d'exister...

D'abord les arbres, oui ils tombent en dormance, mais ce qui est beau dans l'histoire, c'est leur forme d'autosuffisance. Parce que les feuilles, lorsqu'elles tombent après nous avoir donné un beau spectacle de couleur, elles vont protéger le sol des pluies fortes qui feraient normalement craquer le sol, ou une compaction trop forte qui créerait une litière riche en sels minéraux et autres éléments essentiels à la survie de l'arbre. Ça permettra aussi d'avoir un sol moins gelé en profondeur, ce

qui permet aux racines des arbres de poursuivre quand même leur croissance durant l'hiver. Un arbre plus grand au printemps aura plus de feuilles et absorbera plus de Co2!

C'est triste, c'est gris, c'est morne, les journées sont courtes... C'est vrai! Mais une diminution de l'exposition à la lumière augmente la production de mélatonine, une hormone qui aide à réguler le rythme circadien. Ça fait quoi ça? Ça fait qu'en moyenne les gens dorment deux heures de plus par jour que durant l'été. Alors, oui on peut souvent se sentir fatigué ou dépressif, mais quand on y pense, c'est aussi une belle occasion pour récupérer.

Difficile de prévoir des activités, en effet! Mais pourquoi ne pas en profiter pour s'accorder pour s'accorder des moments collés en amoureux ou en famille? Cinéma, lecture, massage, jeux de société,

bref, l'éventail de possibilités est très large. Et quand le soleil se pointe, go! Spontanéité, on bouge, on fait le plein de vitamine D et d'air pur. On sentira du coup cette énergie positive nous envahir.

J'ai probablement l'air un peu décousu avec ce texte, mais je voulais surtout souligner à tous ceux qui souffrent de dépression saisonnière qu'il y a toujours du bon dans chaque chose. Quelque soit la température extérieure, c'est celle de notre cœur qui importe. Peut-être devrions-nous faire comme les arbres et nous accorder une petite pause. C'est normal de se sentir plus fatigué qu'à l'habitude durant cette période. Cependant, chaque fois que l'on s'accorde un moment de qualité, c'est un espace de moins pour les blues de l'automne et c'est ainsi qu'on pourra voir le doux novembre!

**LE JOURNAL
COMMUNAUTAIRE
PANORAMA**
reçoit une
subvention du
ministère de la
Culture et des
communications

Québec

Conseil d'administration
Manon Godard, Linda Villeneuve, Mireille Lessard Labrecque, Denise Lauzière, Pierre Brien, Nicole Brunelle, Ginette Choinière, Marguerite Tate.

Comité de production
Nicole Brunelle, Ginette Choinière, Denise Lauzière, Mireille Lessard Labrecque.

Développement et coordination
Denise Lauzière

Collaborateurs
Gino B, Sylvie Blais, Mireille Labrecque Lessard, Yannik Morin, Anny Schneider, Marguerite Tate, Emilee Veluz, Linda Villeneuve, Étudiants de l'école Wilfrid-Léger, Exit MDJ et tous nos précieux collaborateurs du mois.

Conception et Graphisme
Ginette Choinière

Correction
Chantal Levasseur, Monique Périnet

Représentante publicitaire
Nicole Brunelle

Distribution
7100 exemplaires distribués par Poste Canada au début de chaque mois.

Couverture géographique
Waterloo, Shefford, St-Joachim, Warden

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
Journal : 263 999-0996

Courriel : panorama@journalpanorama.com

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada ISSN 1708 - 4105



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



**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
cotisation annuelle **GRATUITE**

Nom :

Adresse :

Tél. : Courriel :

Journal Panorama, 650 de la Cour, Waterloo, Qc J0E 2N0 / Tél. : 263 999-0996



CYCLOCROSS DE WATERLOO

par : Denise Lauzière

Le cyclocross de Waterloo, tenu les 28 et 29 septembre, a été un événement palpitant, rassemblant une énergie et une passion contagieuses, surtout pour les amateurs de vélo et de courses spectaculaires que l'on admire souvent à la télévision. Si vous appréciez ce type de compétition, ne manquez pas l'occasion d'y assister l'année prochaine et de rencontrer des participants de niveau international, tels que Christel Ferrier-Bruneau, ex-olympienne.

Soutenu par la Pharmacie Proxim de Waterloo et la Ville de Waterloo, en collaboration avec le Club Cycliste Ecomax Vélogare, cet événement constituait la 3^e édition du Circuit Provincial de Cyclocross de Waterloo. De retour au Parc Robinson, l'événement a accueilli 194 cyclistes le 28 septembre et 161 le 29, âgés de 3 à 70 ans, établissant un record de participation. La Pharmacie Proxim a généreusement offert l'inscription gratuite aux résidents de Waterloo, dans un esprit de promotion du sport et de la santé au sein de la communauté.



Photo : Denise Lauzière

Le cyclocross, comme le décrit la Fédération québécoise des sports cyclistes, est une discipline idéale pour prolonger la saison cycliste jusqu'à l'automne. Mélange astucieux entre cyclisme sur route et vélo de montagne, le cyclocross se distingue par ses zones de portage, où les cyclistes doivent parfois descendre de leur vélo pour franchir des obstacles, voire le porter sur l'épaule pour gravir des sections particulièrement raides ou boueuses.

Les parcours, tracés en terrains boisés avec des sentiers, des clairières et des montées abruptes, mesurent généralement entre 2,5 et 3 km. Ce sport exige un changement constant de rythme et des passages techniques demandant des compétences poussées en pilotage. L'édition de cette année a été un véritable succès, témoignant de l'engouement des participants pour cette discipline unique.



Photo : Denise Lauzière



Les membres du comité WATT vous invitent au

**SOUPER TRADITIONNEL
DE LA COMMUNAUTÉ**

● 14 DÉCEMBRE ●

DISTRIBUTION
DE CADEAUX



*POUR ENFANTS
(12ans et moins)

MUSIQUE



EN DIRECT

TIRAGE



PRIX
DE PRÉSENCE

● **GRATUIT** ●

14 décembre 2024

17h00 pour les familles avec jeunes enfants
18h00 pour tous

*Inscription à la liste de cadeaux du Père Noël avant le 9 décembre:



<https://forms.office.com/r/WWX540MgsS>

Salle communautaire St-Bernadin, 5005 rue Foster, Waterloo QC
Pour renseignement contacter Espace Famille at 450-776-2232



The members of the WATT committee invite you to

**A TRADITIONAL
COMMUNITY DINNER**

● DECEMBER 14 ●

SANTA GIFT
DISTRIBUTION



*FOR KIDS
(12yrs old & under)

LIVE



MUSIC

DOOR PRIZE



DRAW

● **FREE** ●

December 14, 2024

5:00pm for families with young children
6:00pm for everyone

*Registration for Santa's Gift List before December 9:



<https://forms.office.com/r/WWX540MgsS>

Salle communautaire St-Bernadin, 5005 rue Foster, Waterloo QC
For more information contact Espace Famille at 450-776-2232



150 ANS D'HISTOIRE

LES CASERNES ET LEUR HISTOIRE : UN TOUR D'HORIZON DES POMPIERS DE WATERLOO

Dans la ville dynamique de Waterloo, plusieurs casernes de pompiers ont servi de piliers de sécurité et de réconfort pour la communauté. De la caserne historique du centre-ville, avec ses murs chargés d'histoire et son ambiance chaleureuse, aux installations ultramodernes, équipées des dernières technologies de lutte contre l'incendie, chaque caserne a sa propre histoire et son propre charme. Au fil du temps, ces centres de secours forment un réseau de protection, prêts à répondre aux urgences 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, avec dévouement et professionnalisme.

PREMIÈRE CASERNE

La première caserne fut située sur la rue de la Cour à l'endroit actuel du parc du Centenaire. Ce bâtiment abrita les pompes à vapeur et les chevaux du premier plancher et un logement se trouvait au deuxième étage. Le logement servait aux deux pompiers qui travaillaient dans la tour la présence de fumée au toit. Lorsqu'un incendie était visible, il devait actionner un sifflet à vapeur pour appeler les autres pompiers. La tour servait aussi à faire sécher les bœufs d'incendie.

CASERNE DE L'HÔTEL DE VILLE

En 1858, avec l'ouverture de l'actuel hôtel de ville, la caserne déménage dans le même bâtiment pour être regroupée avec le service de police. Quelques années plus tard, avec l'ajout de véhicules incendie, la Ville fit construire un deuxième garage attache avec bureau et salle de réunion au deuxième étage. À cette époque, la réparation était faite par l'adjoint administratif. Lorsque elle recevait un appel pour un incendie, elle contactait le directeur des incendies qui lui demandait de venir à la caserne sur le toit de l'hôtel de ville pour appeler les pompiers. Au début des années 1900, le service 111 fut mis en place et les pompiers avaient un téléphone pour recevoir les appels d'urgence.



CASERNE RUE DU PARC

En 1977, avec l'abolition du service de police municipale et l'arrivée de la Sûreté du Québec dans les locaux, le service incendie prit possession de l'édifice. Des anciens locaux du ministère des Transports. Situé au 100 av. du Parc, le bâtiment abrita le service incendie pendant 20 ans.

ÉDIFICE JOSEPH-GALLAGHER

Avec la démolition et le manque d'espace de la caserne de l'ancien Parc, la Ville prit la décision de convertir le bâtiment situé au 400 rue Bernard qui servait de magasin industriel en une caserne moderne et adaptée à la nouvelle réalité du service incendie de Waterloo. Le bâtiment comporte des bureaux administratifs, une salle de formation et de mesure d'urgence, une salle de vie et des dortoirs pour les pompiers, un grand garage avec terrain pour les équipements et une tour à l'incendie.

LES GARDIENS DES FLAMMES

par : Linda Villeneuve

pier, Samuel et Olivier, 2 jeunes pompiers de 19 et 20 ans m'ont expliqué leur passion et leur rêve d'enfance pour devenir pompier et servir la communauté.

On a rencontré aussi l'agent Coté policier communautaire avec un sens d'humour, qui avait menotté Jean-Pierre pour quelque raison que ce soit. On les voit tous 2 en rigolade. Ce fut drôle.

Belle visite à la caserne des pompiers, pleine de convivialité et d'échanges enrichissants. J'ai rencontré plusieurs personnes de d'autres régions qui sont venues faire un tour. L'exposition des photos en noir et blanc a offert une belle immersion temporelle et émotionnelle dans l'histoire de Waterloo. Ces photos nous ont permis de voyager d'une époque à une autre et nous ont donné l'impression de raconter une histoire en temps réel. Comme un film captivant qui débutait il y a plus de 50 ans à aujourd'hui et où chaque photo devenait une partie vivante de l'histoire de la ville. Je trouve que la population dans ces temps-là était vigoureuse, solide et bien implantée.

J'ai pris un moment pour regarder autour de moi et observer les pompiers. Qui sont-ils? Des pères de famille, des jeunes mamans, des bénévoles, des coaches dans les sports d'enfants, qui aujourd'hui s'amusent à la rencontre de la population.

Le courage et la protection qui sont au cœur du métier des pompiers est un des exemples que la population de Waterloo n'est pas prête à oublier est le ravage du feu qui a eu lieu au Centre-ville, de l'église St-Bernardin, et le bâtiment sur la rue Western. Les pompiers sont là, les protecteurs du monde, les mains forgées dans le braisier

du devoir, leur cœur vibrant de courage dans l'ombre, sous les cendres encore tièdes, ces pompiers vivent l'action intense entre le feu et l'eau. Ce sont les gardiens de nos vies, héros au cœur pur. Dans les reflets des flammes, ils voient la vie, une maison, un rêve, une famille endormie, mais sans hésiter les pompiers deviennent lumière, une force sans âge. Ils sont là nos héros au quotidien.

Dans la cafétéria de la cuisine, il y a une table unique et pleine de caractère. Cette table faite à la main avec des photos datant des années 1900 quelques, associée à des bornes fontaine comme pieds, reflète à la fois l'histoire et un lien fort avec l'univers des pompiers. Le mélange d'éléments vintage avec des matériaux industriels donne un style robuste et chargé de sens. Pompiers, votre mémoire s'enracine autour de cette table. Autour d'elle, nous sommes rassemblés, Témoins d'histoires qui ne s'éteignent jamais, car ici brûle la vie. Je vous suggère d'aller à la caserne visiter cet emplacement ainsi que la table. La table est non seulement un objet d'art, mais aussi un lien entre passé et présent, un hommage aux pompiers et à leurs histoires.

Dans une autre salle, il y a des éléments historiques et utilitaires liés au monde des pompiers. Il y a aussi des pièces anciennes comme des casques de pompiers, des lampes, des tuyaux anciens, le vieux téléphone à cadran, etc. C'est en célébrant la bravoure et l'histoire des pompiers qu'on relie ces objets à des souvenirs du passé. L'expression « Gardien des Flammes » en référence aux pompiers rappelle une force qui protège quelque chose de précieux. C'est une manière de rendre hommage au rôle du pompier dans la nature, comme un gardien de la vie et des cycles de la terre.

Crédit photos : Claude Girouard





SEMAINE DES AÎNÉS

BRUNCH DU DIMANCHE

par : *Linda Villeneuve*

La semaine des aînés a débuté dimanche par un brunch à la Légion Royale Canadienne où 228 personnes se sont réunies autour d'une grande table dressée de tendresse. Un festin simple et chaleureux, avec des effluves de café qui flottaient dans l'air et des rires d'enfants qui résonnaient.

Ces parfums de souvenirs d'enfance dont les saveurs de jadis me rappellent lorsque j'allais chez ma grand-maman tous les dimanches. C'était si précieux de la serrer dans mes bras et ça sentait si bon. Le plaisir de voir mes cousins et de partager un repas était la plus belle journée de ma vie.

Chaque bouchée réveille des années où le bonheur était simple. Un moment volé où le temps s'étire dans la chaleur d'un brunch familial.

Merci et merci à tous les nombreux bénévoles qui se dévouent à rendre cet événement un succès. Merci à M. Le Maire qui participe activement dans les événements de notre région.



Photo : Marguerite Tate

par : *Linda Villeneuve*

Pour la semaine des aînées, M. Jean Wiedrick était invité à la Résidence Santé Courville pour un après-midi de musique et chant avec les résidents. Voir cet homme sculptant des notes sur son piano où ses doigts dansent sur les touches est un art.

Il nous a joué de tout; du yaya à Jenny Rock, des chansons que j'avais oubliées et qui ont mis un sourire aux lèvres des aînés qui se rappelaient de beaux souvenirs. Ce fut un plaisir à voir. Même les préposées ont dansé sur place pour mettre aussi une ambiance. Jean jouait comme s'il peignait des émotions humaines avec des passages en douceur. Le pianiste s'abandonne à son monde, où le temps ne compte plus. Ce fut très agréable et apprécié de tous.



Photo : Marguerite Tate



Photo : Marguerite Tate

par : *Marguerite Tate*

Conférence « pour vieillir en commun » au Centre Multifonctionnel de Shefford le 3 octobre en après-midi.

Un groupe de personnes, apparemment des citoyens de Shefford assistaient à une conférence sur un nouveau concept, «Le concept du commun.»

Qui propose:

- un processus pour concevoir ou repenser certains services aux aînés-es
- des éléments de réponses à des défis rencontrés dans des milieux
- une forme d'engagement plus autonome et collective.

L'idée vient d'une tournée réalisée en 2022-2023 de la Relance des Rendez-vous annuels:

Treize rencontres réalisées dans 6 régions du Québec rejoignant quelques 220 participants ont permis de récolter des témoignages, des idées, des préoccupations pour en arriver à constater que les communs semblent une avenue prometteuse.

Ce nouveau concept qui prône l'implication active et collective de citoyens, du besoin de se regrouper, de s'entraider, de réaliser des projets qui pourraient être bénéfiques pour toute une communauté, c'est facile d'en parler mais il faut le mettre en pratique ce concept des communs et là est toute la question. Comment faire?

Plusieurs conférences d'informations sur ce sujet se tiendront à Montréal et dans plusieurs régions du Québec. Vous pouvez trouver l'information sur ce site:

<https://www.presages.org/reliance>

Ref: La Relance « Pour vieillir en commun »



EXPOSITION CHASSE ET PÊCHE HISTOIRE ET MILITARIA ARMES DE COLLECTIONS HÉRITAGE ET INDIGÈNE L'ART ET L'ARMURIER

Évaluation, échange, achat et vente

SAMEDI 23 NOVEMBRE, de 9 h à 15 h

Salle la Légion, 77 lewis, Waterloo, Qc J0E 2N0

**ENTRÉE : 10 \$ / Enfants 12 ans et moins et
Vétérans et Officiers de sécurité : Gratuit**

INFO: Wolfgang Adlhoch 450 539-3809



Traiteur Miche et Délice

Martine Lamoureux, chef traiteur

**PENSER RÉSERVER VOTRE BUFFET
POUR LE TEMPS DES FÊTES
PLACES LIMITÉES,
AINSI QUE VOS PÂTÉS**

Traiteur chaud ou froid

Tél. : 450 531-1978

5030, rue Foster, Waterloo, Qc J0E 2N0

Martine.lr67@gmail.com



TÉMOIGNAGE DE STÉPHANIE

par : Marguerite Tate

Jeudi 17 octobre à midi plusieurs citoyens étaient au rendez-vous sur la terrasse de l'épicerie du CAB pour entendre le témoignage de Stéphanie Lavoie, une jeune femme inspirante, mère monoparentale de 2 garçons, qui apparemment sont toute sa motivation dans la vie.

Un dîner hot-dogs offert gratuitement et préparé par l'équipe du Centre, servi sur la terrasse en toute simplicité a permis le témoignage touchant de Stéphanie. L'importance de l'aide qu'elle a reçue au cours de la dernière année dans un moment très difficile de sa vie où elle était désespérée est venue du Centre d'Action Bénévole aux 4 Vents.

Des intervenantes du CAB ont cru en elle, ont reconnu sa force, sa persévérance, l'ont aidé à retrouver sa dignité, à trouver un logement, à reprendre confiance dans la vie et c'est une jeune femme resplendissante que nous avons rencontrée. Elle était là pour dire merci à ceux qui lui ont porté secours.

Stéphanie et ses deux garçons sont des citoyens de Waterloo et ils aiment cette petite ville. Stéphanie fait confiance à sa communauté pour prendre soin de ses deux garçons, surtout Nolan qui a apparemment tout un fan club chez les marchands de la ville mais qui est un explorateur en herbe aimant bien s'éloigner un peu trop loin pour la quiétude de sa maman.

Si vous avez l'occasion de rencontrer Stéphanie, ne manquez pas votre chance. Je suis contente d'avoir été présente à son rendez-vous en cette belle journée ensoleillée d'octobre tout en partageant un bon dîner hot-dogs en bonne compagnie.



Photo : Marguerite Tate



Photo : Marguerite Tate

CAPTURER L'ESSENCE D'UN THÉ D'APRÈS-MIDI

par : Linda Villeneuve

J'ai eu le plaisir de rencontrer Mme Heather Willey présidente et Mme Rose Everett de (Ladies Auxiliaires) une organisation à but non lucratif. Ces deux aimables dames m'ont accueillie lors de cet après-midi de douceur

Un thé à l'anglaise, raffiné et délicieux, des sandwichs coupés en triangles et pour une première fois, je mange des bouchées de sandwichs aux concombres. La conversation danse, légère et enjouée autour de la table tout en beauté. La vaisselle vintage aux motifs floraux me rappelle mon enfance avec mes grands-parents. C'est le rappel d'un passé que l'on n'oublie pas. Porcelaine fine et fragile comme dans le temps et qui porte des histoires d'hier et de maintenant.

Sur la table un peu éloignée, les cadeaux bien rangés et joliment enrubannés sont des trésors à gagner, mais ce sont les gestes du coeur et de l'esprit partagés qui font vibrer les âmes rassembleuses. Les Ladies depuis 1946, aux côtés de la Légion ont une valeur fixe, elles offrent et tendent la main. Ce sont des bénévoles dévouées qui offrent un soutien sans fin.

Toi aussi, viens prendre le thé, dans ce doux cercle, et laisse parler ta voix. Un monde de générosité t'attend ici, autour d'un thé où l'histoire fleurit.

CAPTURING THE ESSENCE OF AN AFTERNOON TEA

I had the pleasure of meeting two wonderful ladies from the (Ladies Auxiliary) a non-profit organisation. Mrs Heather Willey president and Mrs. Rose Everett who welcomed me to an afternoon tea, I must say it was very pleasant and charming.

An english tea ,reffined and delicious. Delicate sandwiches cut into graceful triangles. Conversation dances, light and free, around the table where beauty we see. Vintage china tea cups with floral designs remind me of my childhood at my grand-parents house,recalls a past that we haven't left behind. Fine porcelaine, fragile like time, carrying stories from then and now.

Beneath the gaze, gifts neatly arranged and decorative ribbons tied with treasures. But it's the heart of the gesture, the spirit we share that truly binds the soul together here. The Ladies beside the Legion their values are fixed, they give and lend a helping hand. Volunteers are dedicated and very supportive.

Come and take part in an afternoon tea in this sweet circle where your voice is free. A world of generosity waits for you here, around a tea where history's dear.



Photo : Marguerite Tate

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



CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

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

PRÊT POUR DU CHANGEMENT?

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

- À partir de 1%
- Rabais sur vos frais de notaire



VENDIRECT inc.

Agence immobilière

ISABELLE YATES

Courtier immobilière
Résidentiel et commercial

579 255-4590

Si vous êtes déjà en vente avec un courtier,
ignorez cette annonce.



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



LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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



HALTESGOURMANDES.CA



RÉSEAU DES
**HALTES
GOURMANDES**
EN HAUTE-YAMASKA

DE CHEZ NOUS !



CROUSTADE AUX POMMES

par : Linda Villeneuve

Préparation : 20 min. - Cuisson : 50m.

Une pomme moyenne, avec la pelure contient 11% de vitamine C et Fibres 13%. Contient aussi de puissants antioxydants. Elle empêche le développement des cellules cancéreuses humaines du côlon et du foie. En plus, la pomme contient une bonne dose de fibres solubles.

Ingrédients : Croustillant à l'avoine

310 ml flocons d'avoine à cuisson rapide
250 ml farine tout usage non blanchie
125 ml cassonade
125 ml beurre non salé, fondu
30 ml sirop d'érable

Garniture aux Pommes

125 ml cassonade
45 ml fécule de maïs
2,5 ml cannelle moulue
500 ml compote de pommes non sucrée



Photo : Linda Villeneuve

Préparation: Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C. Beurrer un plat carré 20 cm et tapissez le d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser de chaque côté.

Croustillant à l'avoine : Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine et la cassonade. Ajoutez le beurre et le sirop d'érable. Mélangez bien avec une cuillère de bois. Mettre le bol de côté.

Garniture aux pommes : Dans une petite casserole, mélanger la cassonade, fécule et la cannelle. Ajoutez la compote de pommes et portez à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Mettre la casserole de côté.

Étalez la moitié du croustillant dans le plat et pressez légèrement. Répartir la garniture aux pommes sur le croustillant. Parsemer délicatement le reste du croustillant.

Mettre le plat dans le four et faire cuire environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le croustillant soit doré. Vous pouvez le servir tiède ou froid. Délicieux avec une boule de crème glacée à la vanille.

Il y a plusieurs recettes avec les pommes; nous sommes dans la saison. Compote de pommes - Pouding aux pommes - Tarte aux pommes - Carré aux pommes - Croustade aux canneberges et pommes - Pouding aux pains, aux pommes et à la cannelle. Voilà des idées nutritives que la famille adore.

BON APPÉTIT

CRÈMEUX POTAGE À LA CITROUILLE

par : Linda Villeneuve

2 c. à soupe de beurre
1 oignon moyen
2 tasses chair de citrouille coupée en cubes
1 gousse d'ail hachée
2 c. à soupe de gingembre frais haché finement
3 tasses de bouillon de poulet
½ tasse de lait
Sel et poivre au goût
1 tasse de crème champêtre 15%
Bouquet de cresson frais pour garnir.



Photo : Linda Villeneuve

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen et faire revenir l'oignon 2 minutes.

Ajoutez la chair de citrouille, l'ail, le gingembre, le bouillon de poulet et le lait. Assaisonner.

Cuire à feu doux 30 minutes.

Réduire la préparation en purée lisse au mélangeur électrique. Remettre dans la casserole.

Incorporer la crème et réchauffer.

Au moment de servir, garnir de cresson frais.

BON APPÉTIT

PRÊT·E POUR LES FÊTES ?

- ✓ **Commande ton traiteur**
- ✓ **Réserve ton resto ou ta salle préférée**
- ✓ **Déniche-toi un beau kit de Noël**
- ✓ **Magasine tes cadeaux locaux**





**Yannik
Morin**

L'HISTOIRE DE LA FAÇON DONT J'AI APPRIS À IGNORER LA DOULEUR AU VIETNAM

Ce soir-là, les parents étaient attablés, probablement après quelques verres, dans ce genre de souper entre amis qui s'étire. Les intéressés parlaient fort et riaient de bon cœur, visiblement moins vigilants quant à la surveillance des enfants. J'avais environ 6 ou 7 ans, entouré d'une dizaine d'autres petits. Nous étions les rois de la maison, évitant soigneusement la salle à manger pour ne pas rappeler aux adultes notre existence. Notre jeu du moment : la cachette. Et comme j'habitais les lieux, je connaissais bien les meilleurs «spots» malgré mon jeune âge.

Pour cette manche finale, j'ai oublié quel copain devait compter jusqu'à 30, mais moi, j'étais bien caché au sommet du deuxième réfrigérateur. Encore aujourd'hui, je me demande pourquoi il y avait toujours deux frigos chez les parents, mais peu importe, c'était une cachette parfaite. Tout le monde avait été trouvé sauf moi. Fatigué d'attendre, je me suis laissé tomber et... craque! Fracture nette de deux métatarses au pied gauche. Sans dire bonne nuit, je suis allé me coucher.

Le lendemain, je vaquais à mes activités habituelles quand ma mère remarqua quelque chose d'anormal : je me déplaçais à quatre pattes.

— « Y a-t-il une raison pour laquelle tu ne te lèves pas ? » — « Je ne peux pas poser de poids sur mon pied, maman. »

Plus tard ce jour-là, le diagnostic du médecin fut posé : fracture. Ce n'était pas ma première puisque j'avais déjà cassé mes deux clavicules à la naissance. Ce fut la première d'une longue série qui suivit au fil des années. En toute honnêteté, je n'ai pas une tolérance à la douleur supérieure à celle des autres. D'ailleurs, il serait difficile de le démontrer puisque nous ne pouvons pas ressentir la douleur des autres.

Mes parents ont souvent raconté cette histoire, un peu comme une légende familiale. La fracture au pied n'était probablement pas très douloureuse mais je préférais croire que j'étais particulièrement résistant. Cette idée de bravoure, de souffrir en silence, m'a suivi longtemps, et je dois admettre que j'ai surfé sur cette vague du «je suis robuste», même encore aujourd'hui.

Peut-être un an après cet événement, le film *First Blood* est sorti, avec Sylvester Stallone dans le rôle de John Rambo. Je me souviens d'une scène où Rambo expliquait les effets de ses années au Vietnam : « *J'ai piloté des hélicoptères de combat, conduit des tanks, j'étais responsable d'équipements valant des millions de dollars. J'étais entraîné à ignorer la douleur, à ignorer les intempéries, à survivre en pleine nature, à*

manger des choses qui feraient vomir une chèvre... ». Vous voyez le tableau ? J'adorais dès lors repousser les limites de l'inconfort, encore et encore.

Quand mes enfants étaient petits, ils me demandaient souvent : « Pap's, t'as pas mal ? », « Pap's, t'as pas froid ? » Et je leur répondais toujours avec un clin d'œil : « Bien sûr que non, j'ai appris à ignorer la douleur au Vietnam. » Ils me regardaient, perplexes et fascinés, n'ayant aucune référence ni au Vietnam ni à Rambo. Plus tard, ils ne faisaient que hausser les sourcils, et maintenant, adolescents, ils secouent la tête, un peu désabusés par cette blague de papa absurde. C'est devenu un running gag chez nous. Pourtant, à l'aube de la cinquantaine, même si je ressens la douleur comme tout le monde, je dois avouer que l'inconfort m'apporte encore une forme de satisfaction.

D'un point de vue plus pragmatique, si on met de côté l'aspect macho associé à la « dureté » et les clichés des super-héros, il y a tout de même quelque chose de positif à sortir loin de notre zone de confort. J'aimerais un jour prendre les 450 passagers d'un Boeing 777, confortablement installés dans leurs sièges rembourrés, regardant un film dans un espace tempéré et pressurisé, et les asseoir brusquement dans une calèche reliant Québec à Montréal sur une route chaotique par -30 degrés. C'était pourtant la réalité des gens d'ici du 17^e au 19^e siècle, des humains génétiquement semblables à nous, à quelques allergies alimentaires près.

Sérieusement, nos vies aseptisées, suralimentées, et parfaitement climatisées nous rendent « mous », ne trouvez-vous pas ? C'est quand la dernière fois que vous avez soulevé quelque chose de très lourd ? La dernière fois que vous n'aviez absolument rien à faire, comme passer une soirée seul dans une tente ? La dernière fois que vous avez eu faim ou que vous étiez exténué ? Pour moi, c'était ce soir, une heure avant le souper. Je suis allé courir 20 minutes au parc Yamaska, et pendant 10 minutes, j'ai donné tout ce que j'avais. Ensuite, j'ai plongé dans le lac. Le 13 octobre, dans la pénombre. J'étais, évidemment, le seul. Cela a été suivi d'un sentiment de bien-être intense, presque ultime.

Je suis convaincu que sortir de votre zone de confort pourrait vous aider à atténuer le stress, à redécouvrir un moi authentique, à vous sentir revivre, à combattre l'anxiété, et probablement bien plus encore.

À vous de me le dire.

L'ÉTOILE FILANTE DE MA VIE

par : M. André Beaugard

Issu soudainement de régions inconnues
Parcourant rapidement le ciel nocturne
Cet infime grain de poussière enflammé
Suscite, momentanément, un émoi profond.

Mon arrivée dans le ciel de mon patelin
Mes premiers cris, mes premiers bâillements
Ont éveillé, ce jour-là, de grandes émotions
Chez les gens qui m'aimaient déjà tendrement.

Vraiment, le mystère de la vie est grand.
Comment évaluer à leurs justes prix
Les extraordinaires caractéristiques
De ce don aux origines si lointaines ?

Comment dire merci au Cosmos
Qui a permis la naissance de la vie

Sur cette infime planète bleue
Perdue dans l'univers infini des étoiles ?

La diversité innombrable des gènes
Et l'union souvent imprévisible
D'éléments disparates venus du ciel
Tout a soutenu cette marche vers la vie.

Les yeux humains ne cessent de s'émerveiller
Devant l'inconcevable variété des vivants
Ce monde végétal et animal
Qui ne cesse d'animer notre biosphère.

Suite à des événements incroyables
Et façonnée durant des siècles
La pensée humaine surgit alors
Dans cette communauté biologique.

Les développements de la conscience
Ont donné à l'être humain le pouvoir
Fabuleux, pleinement capable

De changer la face de la terre.

Depuis l'ère des premiers sages
L'esprit humain ne cesse de grandir
Faisant naître à travers le temps
D'immenses élans d'empathie et de solidarité.

Quelle extraordinaire puissance naturelle
Habite le cœur de l'homme et de la femme
Leur permettant de découvrir
La beauté des relations amoureuses.

Au cours des décennies et des siècles
Que de vertus humaines se sont développées
Souvent suscitées et favorisées
Par l'intensité de la vie collective.

Oser faire la liste de ces perles
Qui rehaussent l'humanité de chacun
S'avère un exercice difficile
Et pourtant si plein d'espérance.

Si la matière a le pouvoir de se recréer,
Les milliards de neurones, à leur tour,
Suscitent le développement presque infini
De la connaissance et de la créativité.

Puis un jour, un peu tristement
Mes amours, les yeux remplis de larmes
Accompagneront mes dernières émotions
Mes derniers souvenirs, mon dernier regard.

Après avoir parcouru en un instant si court
Le temps accordé à mon existence
L'étoile de ma vie filera vers la nuit sidérale
Circulant incognito dans cet univers sans fin.

La poussière terrestre de mon être
Consumé dans l'atmosphère humaine
Retrouvera sa nature première
Celle de la poussière cosmique.



NOVEMBRE 2024

TA VILLE T'INFORME



UN PREMIER PLAN D'ACTION CULTUREL À WATERLOO!

Tu te souviens de notre Politique culturelle et patrimoniale, adoptée en 2022? Ce plan d'action donne enfin vie à cette vision!

Au total, 27 actions ont été ciblées pour enrichir notre culture et notre patrimoine au cours des trois prochaines années.

**LE PLAN D'ACTION EST DISPONIBLE EN LIGNE.
CONSULTE-LE!**

» VILLE.WATERLOO.QC.CA/POLITIQUES-PLANS-PROGRAMMES-ET-SUBVENTIONS



**PROCHAINE SÉANCE DU
CONSEIL : 5 NOVEMBRE, 19 H**

DEVANCÉ AU 1ER DÉCEMBRE

CINÉMA EN FAMILLE : SPÉCIAL DE NOËL !

Ouverture des portes à 10 h,
début de la projection à 10 h 30

LIEU : Maison de la culture

ENTRÉE : Une denrée non
périssable par personne



MONOXYDE DE CARBONE

AS-TU TON AVERTISSEUR ?

Tu as un appareil de combustion
solide ou au gaz? Ton garage est
relié à ta résidence?

Assure-toi d'avoir un avertisseur
de monoxyde de carbone et de le
tester régulièrement.
C'est OBLIGATOIRE!



Seul un tel avertisseur peut détecter
ce gaz incolore, inodore et...
extrêmement toxique!

» VILLE.WATERLOO.QC.CA/PREVENTION-INCENDIE

STATIONNEMENT DE NUIT INTERDIT

15 NOVEMBRE > 15 AVRIL

ENTRE 23 H ET 7 H

Beau temps, mauvais temps, en période
hivernale, on laisse les rues dégagées pour
faciliter l'entretien nocturne de la chaussée par
nos équipes. Merci de respecter le règlement!



30 NOVEMBRE

PARADE DE NOËL

À LA PLACE DU CENTENAIRE !

PRÉSENTÉE PAR



PHOTOS : SARAH-JADE CHAMPAGNE



14 H

**Viens rencontrer le
père Noël!**

16 H 30

Début de la parade

17 H

**Feu d'artifice, présenté
par**



WATERLOO
ton beat.



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

Les derniers mystères du Saint Suaire

Les sites catholiques font écho ces derniers temps de nouvelles découvertes sur le Saint-Suaire de Turin. Quels sont ces éléments nouveaux qui font ainsi frémir la toile catholique ? Il s'agit de deux articles dans des revues scientifiques qui portent sur deux aspects : la datation du tissu et les traces de sang visibles sur le Suaire qui a enveloppé le corps du Christ.



Ce premier article traite de la datation du Saint-Suaire. Le texte qui rapporte cette avancée est paru il y a deux ans dans la revue *Héritage*, revue internationale en libre accès, évaluée par des pairs, sur les sciences du patrimoine culturel et naturel, publiée mensuellement par le MDPI. L'auteur principal est Liberato De Caro, de l'Institut de cristallographie du Conseil national de la Recherche en Italie.

L'article commence par rappeler que « le suaire de Turin est l'objet archéologique le plus étudié au monde ». Il rapporte également l'affaire de la datation au C14, en 1988, qui avait attribué l'année 1325 au Saint-Suaire. Mais le résultat fut critiqué. Il fallut 30 ans et une action en justice, pour que la communauté scientifique puisse accéder aux données brutes de l'analyse. L'article note que ces données étaient « statistiquement hétérogènes » avec des invraisemblances dans les échantillons de mesure. Mais aussi le fait que « d'autres méthodes de datation s'accordent pour attribuer le Saint-Suaire au premier siècle de notre ère ».

Une nouvelle méthode de datation des fils de lin anciens

L'étude utilise une nouvelle méthode de datation du lin ancien, par la méthode « de diffusion des rayons X aux grands angles ». Pour les passionnés, le site Malvern Panalytical présente une page sur la « diffusion de rayons X, analyse de la taille, de la forme et de la structure », diffusion aux petits angles (SAXS), biologique (Bio-SAXS), aux ultra petits angles (USAXS), aux grands angles (WAXS), totale, aux petits angles en incidence rasante (GISAXS) et la réflectométrie des rayons X (XRR).

La méthode WAXS permet de dater des fils de lin anciens « par l'inspection de leur dégradation structurale », autrement dit leur vieillissement, considérée sous l'angle microscopique. Elle a été appliquée à une fibre du Saint-Suaire d'environ 0,5 mm x 1 mm.

Résultats

L'analyse de l'échantillon « permet de conclure qu'il est très probable que le Saint-Suaire soit une pièce de lin d'environ 20 siècles ». Les résultats sont « entièrement compatibles avec les mesures analogues obtenues sur un échantillon de lin dont la datation, selon les documents historiques, est de 55-74 après J.-C., datant du siège de Masada (Israël) ».

Du fait de la divergence des résultats d'avec la datation au C14, les auteurs proposent de poursuivre l'étude sur d'autres échantillons du Saint-Suaire. En rappelant que les échantillons peuvent être très petits et que les expériences peuvent être répétées, car elles n'endommagent pas les fils.

François Tessier



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

GUIGNOLÉE 2024: La Guignolée se fera encore cette année en utilisant la formule traditionnelle, soit la collecte de porte à porte, à votre domicile, de dons sous forme de denrées non périssables ou sous forme d'argent comptant. Des Chevaliers et bénévoles se présenteront chez vous samedi le 7 décembre, à Waterloo, à Shefford et à Warden. Si vous ne pouvez être chez vous ce samedi, laissez vos denrées près de la porte. Vous pourriez aussi faire un don monétaire de quatre autres façons: 1) soit en expédiant par la poste un chèque à l'ordre des Chevaliers de Colomb de Waterloo, à l'adresse suivante: Chevaliers de Colomb de Waterloo, c.p. 2134, Waterloo (Québec) J0E 2N0, 2) soit en remettant ce chèque ou tout argent comptant à un Chevalier, lequel se chargera de les remettre au secrétaire financier, 3) soit par Interac à l'adresse guignolee@cdec2077.org ou encore, 4) par carte de crédit à l'adresse www.cdec2077.org. Sur demande, un reçu pour fins fiscales pour tout don supérieur à 20 \$ sera remis. Les résidents de Waterloo et Warden pourront toujours contacter M. François Tessier par téléphone au 438 827-6475 et ceux de Shefford, Mme Josée Ouellette, au 450 775-6044, pour toute information concernant cette Guignolée. Toute personne désireuse d'aider à la cueillette et former équipe pourra s'inscrire à l'adresse www.cdec2077.org.

INSCRIPTION POUR ÊTRE ADMISSIBLE: toute personne voulant bénéficier de cette Guignolée devra d'abord s'inscrire en se présentant personnellement au sous-sol à l'église St-Bernardin soit les vendredis 15, 22 ou 29 novembre, entre 9h et 12h ou entre 13h et 16h. Elle devra apporter avec elle son bail, compte d'électricité et de téléphone, Bell et/ou Videotron. Il est souhaitable de porter un masque anticovid lors de l'inscription.

CAMPAGNE DES OEUVRES: la Campagne des œuvres des Chevaliers de Colomb du Québec 2024-2025 est lancée. Vous pouvez rejoindre M. André Rainville au numéro de téléphone 450 405-3288 pour vous procurer des billets. À qui la chance de gagner l'un des 15 prix d'une valeur totale de 200,000.00 \$...? Un billet: 2 \$, 3 billets: 5 \$, 1 livret de 6 billets: 10 \$.

BRUNCH DOMINICAL MENSUEL: n'oubliez pas le prochain brunch, dimanche le 10 novembre, au sous-sol de l'église St-Bernardin de Waterloo, de 8h30 à 12 h. Bienvenue à tous!

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

vous invite à leur vente d'articles artisanaux et articles pour vos cadeaux de Noël, pâtisseries maison et un repas léger.

LE 30 NOVEMBRE DE 9h À 15h

Pour information : contacter Rose Everett au: 450 539-2988

DÉJEUNER, SALLE LA LÉGION DÉJEUNER MENSUEL À LA LÉGION ROYALE CANADIENNE

77 Lewis, Waterloo

Le 17 NOVEMBRE 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.»

Lise Ferland



Le centre de femmes informe toutes les femmes de la région que nos nouveaux locaux sont situés au 80 rue d'Ottawa, Granby (Québec) J2G 2R8.

ELLES'INFORMENT CAFÉ-RENCONTRE

Mercredi de 9 h à 11 h 30, offert gratuitement et sans inscription

06/11 Quand le négatif devient positif

On entend souvent les expressions : le positif attire le positif ; il ne faut pas toujours voir le côté négatif des choses, il faut voir les bons côtés ; il faut chercher le positif dans le négatif... et bla-bla-bla ! C'est bien beau tout cela, mais comment s'y prend-on ? Est-ce possible ? La pensée positive, est-ce que ça fonctionne ? Il n'y a pas de baguette magique pour être heureux. Nous allons voir ensemble, comment on peut s'y prendre pour faire de la lumière sur ces journées ou ces événements plus sombres. En échangeant nos expériences personnelles sur ce sujet, vous repartirez avec un baluchon rempli de trucs et d'astuces à mettre en pratique dans votre vie de tous les jours.

13/11 Développer son attention

Découvrir les raisons de nos distractions, prendre soin de notre cerveau et revenir à ce qui est essentiel pour soi. L'attention ne se force pas, il faut l'appivoiser.

20/11 Pourquoi je me retrouve toujours dans les mêmes situations

Mêmes problèmes, mêmes conflits, mêmes situations désagréables, pourquoi ? Ce café-rencontre explore le fonctionnement du cerveau et de l'inconscient pour mieux comprendre notre fonctionnement.

27/11 Vivre sa sexualité en solo

Célibataire ! Le fait de ne pas être en couple empêche d'avoir du plaisir sexuel ? Comment il est possible d'avoir une sexualité en SOLO, sera le thème de la discussion lors de ce café-rencontre.

CAFÉ-RENCONTRE AU CAB AUX 4 VENTS WATERLOO

Jeudi de 9 h à 11 h 30, offert gratuitement

07/11 Les secrets de famille

Chaque famille a ses secrets. Certains plus gros que d'autres. Certains secrets traversent les années et se perdent ; d'autres restent et continuent de planer. Ces secrets peuvent unir ou désunir une famille. Est-ce bon de garder des secrets ? Toute vérité est-elle bonne à dire ? Qu'arrive-t-il lorsqu'un secret est dévoilé ? Et qu'arrive-t-il lorsqu'il ne l'est pas ? Les secrets de famille existent-ils encore aujourd'hui ou s'il y en avait plus avant ? Ce sont toutes de bonnes questions. Donc, si vous avez envie d'échanger sur le sujet, je vous attends pour ce café-rencontre qui sera, sans nul doute, rempli de souvenirs.

21/11 Les intelligences multiples

Comment ça se fait que mon amie se rappelle des dates de fête de toute sa parenté et que moi, je ne me rappelle même pas le numéro de téléphone d'une seule amie ? Comment ça se fait que lorsque je vais à un endroit, je me rappelle les détails des maisons et pas le nom des rues ? Certaines personnes apprennent facilement, d'autres difficilement. Certaines personnes sont plus visuelles et d'autres plus auditives. Nous avons tous notre façon d'apprendre. Nous appelons cela, les intelligences multiples. Mais qu'est-ce que c'est que cela ? C'est ce que nous verrons ensemble. À l'aide de petits jeux et exercices, nous pourrions tenter de déterminer à quelle catégorie nous appartenons. En apprenant ce que sont les intelligences multiples, on comprend beaucoup de choses...

CLICK TA SOURIS !

Les lundis de 10 h à 11 h, offert gratuitement avec inscription

Apprends à te servir d'un ordinateur et d'internet. Préserve ton autonomie numérique !

- Communiquer avec l'entourage via la messagerie ou les réseaux sociaux, faire ses courses, se divertir, s'informer, prendre des rendez-vous médicaux au GAP, regarder des vidéos, écouter des livres audios, de la musique ...
- Entretenir l'ordinateur et sécurité informatique.
- Atelier informatique pour les très débutantes. Inscris-toi !

RENCONTRES INDIVIDUELLES

Les rencontres individuelles sont offertes durant les heures d'ouverture à Granby et à Waterloo. Contactez-nous pour plus d'information.

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

Inscription et information : 450 375-4042. Entr'elles est situé au 80, rue d'Ottawa à Granby.

Patricia Salhuana



Comme nous l'avons écrit le mois dernier, le Cercle de Fermières Waterloo a été fondé en mai 1981.

Créés en 1915 par le ministère de l'Agriculture, et par les agronomes Alphonse Désilets, Raoul Dumaine et Georges Bouchard, le projet était d'insuffler l'idée à un petit groupe de femmes rurales de contrer les effets néfastes engendrés par l'urbanisation et la modernisation de la société, à l'époque. Dès leur fondation, les Cercles ont eu comme objectif de veiller à la transmission du patrimoine culturel et artisanal du Québec. Ils se sont aussi donnés comme mission l'amélioration des conditions de vie des femmes et le bien-être de la communauté. Leur longue histoire, parfois mouvementée, témoigne d'une ferme volonté de poursuivre ces deux aspects de leur mission, en dépit des nombreux défis qui se sont dressés sur leur route. Malgré une baisse importante de leurs effectifs au cours des trente dernières années, les Fermières continuent d'agir aujourd'hui comme gardiennes des traditions et de la justice sociale. (Tiré de l'encyclopédie du patrimoine culturel de l'Amérique Française)

Les activités au Cercle de Fermières Waterloo se poursuivent. La prochaine rencontre aura lieu le 12 novembre et notre invitée sera Mme Lucienne Simard, de l'organisme Les Diabétiques de la Haute-Yamaska, assistée d'une infirmière. Cette conférence est offerte à toute la population, afin de vous informer d'une maladie très répandue dans nos milieux : le diabète. Nous vous accueillerons dès 18 h 30 à la salle 101 du Centre paroissial St-Bernardin et la conférence débutera à 19 h pour une durée d'une heure. Vous serez libre d'assister à la réunion qui suivra si vous le désirez.

Le 12 novembre est également la date finale pour commander et payer les coffrets de fromage St-Benoit. Car comme les années passées le Cercle procède à sa levée de fonds annuelle et vous propose des délicieux fromages en coffret de 5, 6 ou 7 morceaux, à partir de 25\$. Pour information : Denise au 450 539-0111

N'oubliez pas qu'en tout temps vous pouvez adhérer au Cercle et bénéficier d'un abonnement au Magazine l'Actuelle (5 parutions) rempli de patrons, recettes et articles d'actualité. Le coût annuel est de 35\$ et vous pouvez contacter Mme Marjolaine Gince pour plus d'information : 450 539-3971 ou par courriel : pres.fed17.waterloo@outlook.com

Au plaisir de vous rencontrer soit à nos ateliers d'artisanat du lundi de 13 h à 16 h ou de peinture de 18 h à 20 h (le même jour) et à une de nos rencontres mensuelles les 2^{ème} mardi du mois. Prochaine rencontre, ouverte au public, le 12 novembre à compter de 18 h 30



FADOQ CLUB WATERLOO

(Salle communautaire St-Bernardin (103))

6 nov. Bingo à 19h

13 nov. Pétanque-atout et cartes à 19h

20 nov. Bingo à 19h

27 nov. **SOUPER DES FÊTES à 17h30 - Buffet du Chef - \$30**
Réservation: Mme Louise Royer: tél.: 450 539-0203



CLUB D'OBSERVATEURS D'OISEAUX DE LA HAUTE-YAMASKA

Sorties guidées dans la région et parfois ailleurs au Québec. Club existant depuis 1987. Jumelles requises.

Clientèle : adultes

Horaire : 10 à 12 sorties proposées par saison

Coût d'abonnement : 25\$ ou 40\$, selon le choix effectué

Activités-vedettes : Recensement des oiseaux de Noël, Baie-du-Febvre au printemps

Inscription en tout temps

Informations : www.coohy.org | infocoohy@gmail.com



**Sylvie
Blais**

L'ÉGLISE SAINT-JEAN-BAPTISTE DE ROXTON FALLS, D'HIER À AUJOURD'HUI

L'histoire de l'église Saint-Jean-Baptiste de Roxton Falls témoigne de divers phénomènes ayant profondément marqué la société québécoise et ce, d'hier à aujourd'hui.

Commençons par le début : en 1845, la colonisation s'amorce à peine. Citons Mario Gendron qui nous raconte dans son ouvrage *Les grandes tanneries de la région de Granby, 1850-1900* (Société d'histoire de la Haute-Yamaska) que :

« Roxton Falls naît, en 1848, de l'effort conjugué de la British American Land Company (BALC) et de l'Association pour l'établissement des Canadiens français dans les townships ; la première désire mettre en valeur les terres qui lui ont été concédées ou vendues dans le canton de Roxton, la deuxième poursuit l'objectif de contrer la fuite migratoire des Canadiens français aux États-Unis. En septembre 1849, soit un an après le début des établissements, le hameau compte déjà 80 familles et 330 habitants. Ces nouveaux arrivants sont des journaliers et des ouvriers sans emploi de Montréal, « tous poussés par la misère du temps ».

On parle de francophones, pour la majorité analphabètes. Mais qui préside donc cette fameuse « Association pour l'établissement des canadiens français dans les townships » : nul autre que Mgr Ignace Bourget, évêque de Montréal de 1840 à 1876. Il est l'un des personnages les plus importants et les plus influents de notre histoire. L'une de ses missions : que les Canadiens français se distinguent des Anglo-protestants par leur foi et leur grandeur. Sa lutte se manifestera sous diverses formes, y compris... dans l'architecture des églises! Nous y reviendrons.

Pour le moment, Mgr Bourget est fier : une première paroisse canadienne-française est créée dans les « townships » et une première chapelle-école, construite autour de 1850. Toutefois, la population explose bientôt, deux tanneries s'étant installées dans le village en 1852 et 1854, dont l'une, la John Wood, emploie 80 travailleurs. Elle est la tannerie la plus importante, et de loin, de la grande région de Granby. Roxton Falls arrive alors en tête de liste des villages où la croissance démographique est la plus rapide dans la région au cours de la période 1860-1880.

La petite chapelle n'est donc bientôt plus assez grande pour la population, qui atteint 3 500 personnes en 1864. La construction de l'église Saint-Jean-Baptiste de Roxton Falls débute en septembre 1862. Son architecte est l'homme de confiance de Mgr Bourget : Victor Bourgeau. À l'époque, il n'existe pas encore de formation officielle pour devenir architecte. Menuisier, charpentier, sculpteur, puis apprenti, il commence à superviser des chantiers d'importance à Montréal et dans les environs vers 1850. Rapidement, il s'impose comme l'architecte le plus prolifique et talentueux en matière de construction conventuelle et religieuse. Mgr Bourget lui confie le projet de la basilique Marie-Reine-du-Monde à Montréal, en 1852, en lui enjoignant de prendre pour modèle la basilique Saint-Pierre de Rome. Pour le prélat, voilà l'affirmation de la suprématie catholique dans l'architecture religieuse au Québec!

Pour autant, Bourgeau n'abandonne pas le style néo-gothique, qui marquera son époque. Et les projets prestigieux, par exemple la réfection du décor intérieur de la basilique Notre-Dame, ne le détournent pas des paroisses modestes autour de Montréal, où il dessine des dizaines et des dizaines d'églises.

Roxton Falls a donc la chance d'avoir un tel architecte pour concevoir les plans de son église, dont la construction débute en 1862. Ses volumes sont généreux et l'utilisation de matériaux traditionnels et locaux tel que la pierre de St-Dominique, lui confèrent originalité et élégance. Les ouvertures en forme d'ogives et les vitraux flamboyants, caractéristiques du style néo-gothique, rehaussent sa qualité architecturale. Le gros œuvre est terminé en 1877 mais il faudra plus de temps et d'autres artisans pour compléter l'intérieur. Il faut dire que le recul des activités de tannage après 1880 provoque une importante baisse de la population, qui tombe sous la barre des 1 000 personnes en 1891. Waterloo est alors devenu le centre industriel régional avant de laisser sa place à Granby.

L'ensemble est complété vers 1896. La qualité des sculptures des autels et de la chaire,

l'ornementation des boiseries du chœur et de la balustrade, ainsi que les vitraux de Delphis-Adolphe Beaulieu sont autant d'éléments artistiques de qualité.



L'église Saint-Jean-Baptiste de Roxton Falls, photographie de Projet espace Roxton.

Sautons plus d'un siècle pour dire que la pérennité de ce monument est aujourd'hui menacée : comme tant d'autres paroisses québécoises, la fabrique ne peut plus assurer l'entretien de l'église, trop peu utilisée par la communauté. En 2022, un regroupement de citoyens se mobilisent donc pour fonder Projet Espace Roxton, un organisme à but non lucratif en économie sociale. Depuis, leur dynamisme est au cœur du projet : transformer le bâtiment patrimonial en espace multifonctionnel. Leur objectif est d'accroître la richesse collective en répondant à un besoin réel de la communauté. Un projet innovant, qui a récolté de nombreux appuis et une aide appréciable du Conseil du patrimoine religieux du Québec, lui permettant d'entreprendre plusieurs des études indispensables au développement du projet.



J'ai eu la chance de visiter l'église et de rencontrer la très sympathique équipe du Projet Espace Roxton, il y a quelques mois, lors du tournage de l'émission « De Victor Bourgeau à aujourd'hui ». Produite et réalisée par MATV l'émission est disponible sur le web, dans le cadre de l'émission « Libre accès Granby ». Les images de l'église sont magnifiques et on fait connaissance avec monsieur Peter Lanken, architecte et spécialiste

de Victor Bourgeau, ainsi qu'avec Luc Brunelle, bénévole et Karine Lavallée, porte-parole, tous deux de Projet Espace Roxton. Déterminés et inspirants? Sans nul doute et bravo à eux.



MAGNIFIQUE JOURNÉE

par : Linda Villeneuve

L'été s'accroche à ces dernières journées, le soleil envoie ses rayons sur les fruits à mûrir et les enveloppe de chaleur.

Voici un couple de Longueuil qui vient passer ses derniers moments au Lac Waterloo pour un changement de décor et d'habitude. Il y avait beaucoup de personnes aujourd'hui et les tables à pique-nique étaient toutes occupées. Rien à l'épreuve de ce couple. Ils se sont assis sur le gazon près d'une grosse roche et se sont mis à déguster leur lunch dans le stationnement.

Très bonne idée.

Le plus grand plaisir de la vie, ce couple l'a bien compris et le vit.

Petite Pensée du jour: C'est lorsque vous prenez consciemment le temps de remarquer les petits détails de la vie et de vivre pleinement la bonté d'aujourd'hui.



Photo : Linda Villeneuve

BELLE JOURNÉE

par : Linda Villeneuve

Le samedi 14 septembre dernier avec un merveilleux soleil et 25°C, quoi demander de mieux que passer sa journée au

Lac à Waterloo pour fêter Méliane qui a maintenant 9 ans. Une fête célébrée avec sa famille et ses petites amies. Eh! Bien!

Son souhait s'est réalisé.

Son papa me disait avec un grand sourire que chaque année, ils viennent fêter au Lac. Sa maman me racontait que tout est ici et elle a raison. La température, la vue du lac, l'espace pour courir, les jeux d'eau, ce sont de beaux cadeaux à offrir dont la fillette se souviendra longtemps. Chaque instant est si précieux!

Plein de gâteries, hot-dogs sur le BBQ, et un super beau gâteau décorer avec une tomate au lieu de chandelles.

Écoute c'est juste cute. Méliane, une charmante petite fille. Je tiens à te souhaiter une très belle fête. Que cette journée soit aussi unique que toi et remplie de belles surprises.



Photo : Linda Villeneuve



Photo : Linda Villeneuve

TERRE D'AUTOMNE

par : Linda Villeneuve

Quand la brume du matin vient se poser sur les sillons comme un doux voile argenté, le vent froid s'installe, l'automne chante, un tracteur lent avance et une silhouette à l'horizon évoque l'éternel ballet de la terre et des hommes labourant les champs où bientôt tout s'endormira.

Les feuilles tournaient tapissant les sillons. La récolte gorgée des sueurs d'été attend

paisiblement dans les mains du vent. C'est la saison où les vergers regorgent de fruits mûrs et juteux. Quelle abondance.

L'Action de grâce résonne dans chaque instant en un remerciement aux fruits de la patience à la terre vivante et à sa renaissance. Les mains se joignent en un murmure de prières.



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



isabellecharest.com



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Votre députée à l'Assemblée nationale

Besoin d'aide ?



UN NOUVEL ENSEIGNANT D'ANGLAIS À WILFRID LÉGER !

Éric Bisaillon sera le nouvel enseignant d'anglais à Wilfrid Léger pour les prochaines années !

En effet, cette année, l'école Wilfrid Léger accueille un nouvel enseignant d'anglais suite à la prise de retraite de madame Nathalie Arsenault. Après avoir enseigné 19 ans à l'école J.H. Leclerc, Éric Bisaillon a décidé de prendre le poste, car ses amis enseignants à Wilfrid lui racontaient toujours à quel point c'était une belle école, il y avait de bons élèves et que l'équipe du personnel était bien.

Pourquoi venir à Wilfrid Léger?

Il explique qu'après 19 ans d'enseignement dans la même école, il avait besoin de nouveaux défis, sortir de sa routine, faire quelque chose de nouveau et changer de milieu. « L'autre raison, je demeure à Bromont, donc c'est plus près pour moi », ajouta Éric.

Ce qu'il aime le plus jusqu'à présent

Surnommé Mister B, Éric a déclaré : « Pour de vrai, c'est que je trouve que les élèves sont gentils, j'adore ça. Je trouve que le personnel est super gentil avec moi. Ici, tout le monde se connaît. Il y en a à qui je n'enseigne pas, c'est ma première année et ils m'appellent Mister B. C'est un petit milieu donc c'est le fun, c'est familial. » Éric a ensuite dit qu'il aimait vraiment l'école.

Le nouvel enseignant explique qu'il a étudié pour être professeur d'éducation physique. Quand il a terminé

l'université, il savait qu'il allait avoir de la difficulté à se trouver un emploi, donc il a complété un certificat en enseignement de l'anglais, langue seconde pour être capable d'enseigner l'anglais et l'éducation physique. Il avoua ensuite qu'il a toujours travaillé en anglais, il a fait un seul remplacement en éducation physique il y a très longtemps et il n'en a jamais refait.



Éric Bisaillon, alias Mister B, succède à Nathalie Arsenault comme enseignant d'anglais à l'école secondaire Wilfrid-Léger.

Pourquoi aime-t-il enseigner?

« Ah! C'est pour l'interaction avec les élèves. J'adore parler avec les élèves, j'adore savoir où ils travaillent, savoir ce qu'ils font, quels sont leurs passe-temps. J'aime ça être avec les ados, précisa l'enseignant, parce que j'ai déjà enseigné au primaire et ce n'était pas pour moi. J'aime mieux l'interaction avec le secondaire. J'aime moins corriger, vraiment moins, c'est la partie que j'aime le moins de mon emploi mais essayer d'avoir des conversations avec les élèves c'est ce que j'aime le plus. »

Selon Zackaël Ostiguy et Damien Morel, des élèves de secondaire 3 et 4, Mister B est drôle et gentil. « Je l'aime bien, j'aime sa manière d'enseigner et sa manière de faire les oraux en équipe », lâcha Élie-Anna Beaudin, élève de secondaire 4.

Laurabel Dumont
4^e secondaire

FORMATION DE MÉTIERS SEMI-SPÉCIALISÉS UN AUTRE PARCOURS SCOLAIRE POUR LA RÉUSSITE DES JEUNES.

Le F.M.S est un programme scolaire qui aide les jeunes en difficulté d'apprentissage à réussir leur parcours scolaire. Marie-Claude Gaudreau Pollender, l'enseignante de ce programme à l'école secondaire Wilfrid-Léger en présente les grandes lignes.

Le parcours F.M.S, qui signifie formation de métiers semi-spécialisés, est un programme scolaire qui vise à aider les élèves pour qu'ils puissent avoir une diplomation complétant des stages en entreprise. Pour l'obtention de leur diplôme F.M.S, ils ont des prérequis à respecter. Durant une séance de questions, l'enseignante du parcours F.M.S, Marie-Claude Gaudreau Pollender a mentionné : « Si tu veux avoir ton diplôme F.M.S, tu as besoin d'avoir tes 300 heures de stage et d'avoir réussi ton cours de préparation au marché du travail... »

Les raisons pour lesquelles les élèves se rendent dans ce programme sont assez spécifiques. La principale cause serait que l'élève a des grandes difficultés à réussir à l'école, dans le parcours régulier. Pour spécifier davantage

sur ces informations, Mme Marie-Claude Gaudreau Pollender a ajouté que c'est un programme pour des élèves qui avaient beaucoup échoué au régulier mais qui étaient très bons en travail manuel, qui avaient des aptitudes pour le marché du travail.



Le programme du F.M.S. ne donne pas accès à tous les métiers auxquels une personne avec un diplôme d'études secondaires aurait accès. Le diplôme du F.M.S permet d'accéder aux métiers qui sont semi-spécialisés. Toutefois, ceci n'empêche pas d'avoir une variété de choix très élevée. Mme Marie-Claude Gaudreau Pollender a précisé : « Il existe plusieurs métiers semi-spécialisés et tous les stages sont en lien avec ces métiers semi-spécialisés qui sont dans 21 secteurs différents. Le diplôme du F.M.S ouvre des portes jusqu'à environ 135 métiers. »

Jayden Fortin
4^e secondaire



NOTRE ÉQUIPE S'AGRANDIT!

- Infirmière ou assistant.e infirmière chef.fe
- Infirmière auxiliaire
- Préposés aux bénéficiaires
- Pharmacien.ne
- Ergothérapeute

Tu as le goût d'évoluer dans un milieu de vie de proximité où l'humain est au centre de toutes les préoccupations, et où tu peux y faire une différence par ta présence et ta contribution ? Rejoins-nous avec ton enthousiasme, ta créativité, tes idées novatrices et ton approche bienveillante pour nos différentes clientèles âgées et pour tes futurs collègues. Tu pourras être très heureux avec nous parce *We Care* !

Nous t'offrons :

- Le salaire et les conditions de travail du réseau de la santé
- Un fonds de pension et des assurances collectives
- Un prix préférentiel pour les repas à notre cafétéria
- Le stationnement gratuit
- Une salle de repos pour échanger avec tes collègues et prendre soin de toi
- Un programme d'aide aux employés, si tu en ressens le besoin
- Et bien plus encore!

Prêt.e?

Fais-nous parvenir ton CV ou ta demande d'information à
rh.sc@ssss.gouv.qc.ca



NOUVEAUTÉ À WATERLOO

Massothérapie E.D.

60 min. pour 65\$ / 90 min. pour 85\$

Pour prendre rendez-vous : 418 566-9591

Massothérapie E.D.

Certificat-cadeau

Massage professionnel seulement / Reçu d'assurance disponible

Édith Dubois,
propriétaire

Noël Chez
Mönikat
votre animalerie de Waterloo

Samedi le 30 Novembre 2024
de 10:00 à 16:00

Chocolat chaud - Beignes
Feu de camp et guimauves - Gonflable

Séance photo Gratuite (contribution volontaire)
Roxanne Gousy photographe sera sur place
pour vos photos de Noël avec ou sans animaux

50% des dons seront remis aux pompiers
pour le Noël des enfants de Waterloo

Spéciaux - Rabais
Surprise pour tous les chiens présents

**C'est le temps de penser
aux bas de Noël de vos bêtes !**

5049 Foster, Waterloo 450-539-3956



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

Novembre 2024

Bienvenue aux jeunes de 12 à 17 ans



VIENS NOUS VOIR ! PROPOSE TES IDÉES!

WATERLOO :

Lundi : Fermé

Mardi : 11h à 12h et
de 15h05 à 17h

Mercredi : 11h à 12h
et de 15h05 à 21h

Jeudi : 11h à 12h et
de 15h05 à 17h

Vendredi : 11h à 12h
et de 15h05 à 21h

Saint-Joachim-de-Shefford
567 1^{er} rang Ouest,
Saint-Joachim-de-Shefford
450 539-2222

Jeudi : 15h30 à 21h

Vendredi :
15h30 à 21h

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			SOIRÉE FILM D'ANIMATION SURPRISE (Transport de Waterloo)
CINÉMA	jeu de société	Aide aux devoirs / libre	Wibit à l'eau
ASSOCIATION DES JEUNES	Capsule temporelle	Aide aux devoirs / libre	Karaoke
Aide aux devoirs / libre	DONATION ET PRÉVOIR	Aide aux devoirs / libre	ARCADE DE SOIRÉE
Aide aux devoirs / libre	Service pour les dévotion et association jeunes	Aide aux devoirs / libre	Cache-cache chenille dans le noir (inter md)



LES LÉGUMINEUSES

par : *Ginette Choinière*

Que pensez-vous des légumineuses dans votre assiette?

Mme Georgette Boivin nous a présenté 4 bonnes recettes de légumineuses qui regroupent une grande variété de produits: pois chiche, lentilles, fèves, etc. Nous avons eu la chance de goûter à chacune des recettes, toutes très bonnes, les unes autant que les autres.

Les légumineuses contiennent de nombreux avantages pour la santé, car elles sont riches en protéines, en fibres et en fer. La plupart sont faibles en gras. Dans les épiceries, elles sont vendues sèches (en sac) ou en conserve. Ça dépend de ce que vous aimez. Si vous achetez en sac, il faut les faire gonfler, mais en conserve, elles sont prêtes à être servies.

Certaines bonnes façons d'incorporer les légumineuses à votre alimentation peuvent être bénéfiques pour vous. Vous pouvez les ajouter aux salades, aux ragoûts, etc...

Merci Georgette pour ce bel après-midi.



Photo : Ginette Choinière

GARAGE BAZINET & FILS inc.

54, rue Nord, Waterloo, Qc J0E 2N0

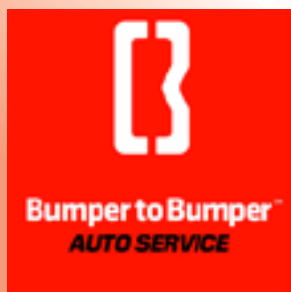
Tél. : 450 539-1144 / www.garagebazinetetfils.com

Air climatisé • Mécanique • Carrosserie • Pneus

Entreposage de pneus • Alignement en 3D

PRISE DE RENDEZ-VOUS EN LIGNE
au www.garagebazinetetfils.com

Éric Bazinet,
propriétaire



LES RENDEZ-VOUS agroalimentaires *des fêtes*

GRANBY

Au Centre Notre-Dame, 270 rue Principale

DATE

29-30 novembre et 1^{er} décembre

HEURE

17h à 20h (vendredi) et 9h à 16h (samedi et dimanche)

marchepublicgranby.ca



Avec la participation financière de



MORT, OÙ EST TA VICTOIRE?



Photographe: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,

Autrice et herboriste, Shefford

“La mort ne surprend point le sage : il est toujours prêt à partir.”

Fable de Jean de la Fontaine

Raccourci facile mais sortie et justice, inévitables pour nous tous et chacun, la mort est un sujet incontournable.

Grisaille et humidité, morosité générale côté économie et politique internationale, période charnière entre le flamboiement des couleurs et le scintillement des fêtes. Partout, on appelle le mois de novembre le mois des morts.

Si au Mexique au *Dia de los muertos*, on fait le party sur la tombe des trépassés et des défilés de monstres dans chaque ville, dérapage de l'Halloween ou fusion des croyances chrétiennes et païennes, on se raille comme on peut de l'issue fatale. Comme chaque naissance et chaque vie, chaque sorte de mort est unique et singulière et ceux qui ont aimé la personne, sa mère ou ses enfants, est unique et gravée dans les mémoires des proches aimants.

J'ai vu mourir ma mère à côté de moi lors d'un voyage et j'ai même tenté de la réanimer, mais un anévrisme aortique c'est rapide et fatal. Mon fils de 8 ans alors présent m'a dit : ah, maman c'est si rapide mourir?

Le pire c'est tout ce qu'on n'aura pas pu entendre et savoir d'une personne chère et de sa vie, même douloureuse et ne pas avoir pu s'exprimer sincèrement envers celui qui est parti si vite, ces hommes de la génération silencieuse, si peu portés aux

confidences, au mots et aux émotions. Réglez donc d'avance le plus rapidement et proprement possible vos liens et relations avec vos proches, y compris le testament et les mandats d'incapacité. Je vois tellement de vieux amis très âgés qui négligent ces faits et vivent comme s'ils ne devaient jamais partir! Et pourtant, le Québec est champion des demandes d'aide médicale à mourir? Faut-il s'en réjouir quand on a vu des proches devenus séniles mais qui, grâce à un cœur fort, ont tenu dix ans en état de semi-légume? Pas drôles mes propos du mois, mais la faucheuse m'ayant frôlé de près dans ma propre vie, j'en parle sans trop de terreur.

Au pire, il y a trois versions et ces issues possibles. Premièrement, l'athée dit : mourir c'est simple, c'est retourner à la terre, décomposé ou en cendres et disparaître à jamais de la mémoire du monde. Les bouddhistes et hindouistes pensent revenir dans un autre corps tout frais et avoir une chance de mieux faire. Dans nos religions chrétiennes, c'est croire en l'Apocalypse aussi appelé Révélation où les méchants seront châtiés et les bons gagneront une vie éternelle, sans plus de larmes, de peine et de souffrances. Pas simple, mais c'est une version qui me plaît bien, n'ayant pas trop de cadavres dans mes placards et pourvue d'une foi de charbonnière anarcho-protestante adorant Jésus. Vaste sujet vous savez bien, mais en attendant, il est sain de se pencher sur la question, car nous sommes tous concernés, et pas juste en novembre!



Photo : Anny Schneider



YLC's Alphabits : November is Financial Literacy Month

By : Emilee Veluz

Financial literacy means having the skills, knowledge and confidence to make informed decisions about managing money. Many people lack confidence or feel stressed about finances; however, you can improve your skills to help you manage your money with confidence.

ABC Life Literacy has created some money words and their meanings to help strengthen your financial vocabulary. You can also visit their website www.abclifeliteracy.ca for free online financial literacy courses to build your skills and confidence.

Banking basics online course: <https://www.abcskillshub.ca/banking-basics>

Borrowing money online course: <https://www.abcskillshub.ca/borrowing-money>

Money words and their meanings:

Bank	A financial institution that takes cash deposits, lends money, and provides other money services.
Bank account	A safe place to put your money and help you save it.
Cash advance	A loan that you get from a cash store or payday lender. Sometimes called a payday loan.
Cash stores	Places where you can get cash advances and short-term loans quickly. But they will cost you a lot in fees and high interest rates. Sometimes called a payday lender.
Chequing account	A bank account that lets you write cheques, pay bills, and do other personal money tasks.
Customer service representative	A bank worker who can help you open a bank account or cash a cheque.

Debit card	A card that lets you pay for things electronically directly from your personal banking account. You can use your debit card to buy something at a store.
Debit transactions	When you take money out of your account, such as when writing cheques or withdrawing money at a bank machine.
Government of Canada cheque	A cheque from the federal government, such as Employment Insurance or a Child Tax Credit cheque.
Interest	A fee someone pays to borrow money. When you get a loan or use credit, you need to pay back the amount you borrowed plus interest. The amount of interest is usually shown as a percentage of the money borrowed. When you put money in a savings account, the bank pays you interest.
Mobile banking	Using a tablet or smartphone to do your banking.
Online banking	When you do your banking on a computer hooked up to the internet.
Percentages	Parts of 100, or «out of» 100. The symbol for percent is %.
Phishing	A scam that uses email, phone calls, or text messages. Phishing scams try to steal money and personal information from you.
Photo ID	A piece of identification with your photo and signature, such as a driver's license or passport.
Savings account	A bank account that pays you interest on the money you put into it.
Scam	An illegal plan to trick people and steal from them.
Transaction	A record of money that has moved into or out of your banking account.

Contact the Yamaska Literacy Council for more information about financial literacy or to learn about our free services: www.yamaskaliteracy.ca, info@yamaskaliteracy.ca, 450 263-7503.



Sutton

Investir sur toute la ligne



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

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

Laissez pas le froid
**vous voler
le chaud.**



12%

sur toutes nos
portes et fenêtres*



À GAGNER
un forfait
réno-déco
avec la designer
Jacinthe Leroux.

Fenplast

*Pour un temps limité. Détails sur www.fenplast.com

F Portes et fenêtres **Lac-Brome**

Téléphone 450 242-1680

Site web portesetfenetreslacbrome.ca

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

COLLECTE RÉSIDENTIELLE DU **BAC BRUN**: AUX DEUX SEMAINES EN HIVER



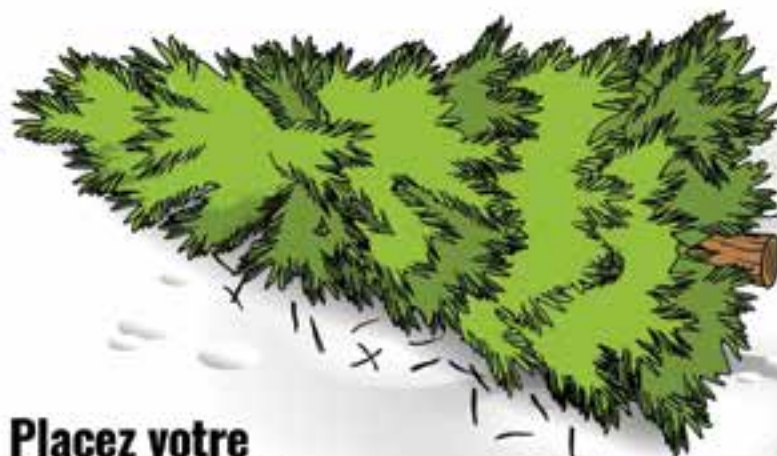
De décembre
à avril

LE TRUC INNÉ:

Doublez-moi d'un grand
sac de papier pour
les feuilles pour éviter
que les matières
collent à mes parois!



COLLECTE DES ARBRES DE NOËL



Placez votre
arbre en bordure
de rue le **dimanche**
5 janvier.

Il sera collecté au cours de la semaine.



Votre arbre doit être dépouillé
de toute décoration et couché
sur le côté en bordure de la rue.



Les arbres de Noël
sont acceptés aux
écocentres en tout temps.

Consultez le calendrier
des collectes



GENEDEJETER.COM

**COMPOSTER
RÉCUPÉRER
RECYCLER**
HAUTE-YAMASKA



mrc
La Haute-Yamaska
Prospère de nature