

PANORAMA

HALLOWEEN

À lire en page 19

**Venez cueillir
vos pommes
vous-mêmes**

OUVERTURE 29 AOÛT 2025

7 jours/7 • De 8 h à 18 h

VERGER
JEAN-PIERRE BISSON
Pomiculteur

situé au

1535 route 139

(entre Roxton Pond et Roxton Sud
à 3 km du village)

450 777.0903

- Plusieurs variétés de pommes
- Jus de pommes 100% pur
- Tartes • Gelée de pommes
- Miel et autres produits dérivés.

**Également disponibles
pommes à chevreuil**

Vendues en boîte économique de 800 lb

Aussi carottes

vendues en sac de
50 lb



**Par ici
l'achat local !**

Waterloo
CENTRE-VILLE



ville.waterloo.qc.ca/JACHETEAWAT



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**



Gino B.

LA VIE CONTINUE

Le mois passé, je vous parlais de la perte d'un être cher. Le vide que ça laisse en nous est très grand. Maintenant qu'elle nous a quittés, la vie continue mais ce n'est plus pareil. Chaque jour est différent, chaque jour peut bien se passer comme chaque jour la douleur peut nous rattraper. On devient une vraie balance, ne sachant jamais de quelle côté notre humeur se penchera. J'ai pleuré, j'ai crié, j'ai tourné dans mon lit pendant des nuits. Rien n'a changé, elle ne reviendra pas. J'apprends donc à accepter. J'apprends à ouvrir mon cœur sur ma vie car oui, je dois la continuer!

Dans un monde où toutes les nouvelles sont plutôt inquiétantes, il n'est pas toujours facile d'entrevoir une belle perspective. Je dois me relever de la perte que j'ai eue afin de poursuivre dans ce monde où la menace est omniprésente.

Que ce soit l'économie qui est chambranlante ou encore les assassinats, les tueries et même le risque de guerre (ouf!), il est où le tiroir de l'espoir pour que je fouille à l'intérieur? Si mon humeur balance entre le bonheur et la douleur. Je n'ose même pas imaginer comment est celle de nos grands dirigeants! Il ne se passe pas une journée sans qu'il n'y ait pas une triste nouvelle ou une nouvelle menace. Comment vais-je gérer tout ça? Parce qu'au-delà de ma petite vie, de mes douleurs, de ma personne et ses problèmes, de mes peurs, de mes rêves, il y a une planète entière, huit milliard deux-cent-trente et une personnes qui vivent tous des joies comme des peines. Et de ce groupe, seulement quelques-uns décident de l'avenir de tous! Alors, si je n'ai aucun contrôle sur tout ce qui se passe autour, je décide de reprendre le contrôle sur ce qui se passe en dedans...dans mon

intérieur, dans mon cœur! Parce que ça, je ne veux pas le laisser aux autres. Ça, c'est mon salut, c'est la clé du bonheur, c'est ma perspective sur le reste du monde. Si je regarde la lumière plutôt que la noirceur, je laisse la place au bonheur et à tout ce qu'une simple journée peut m'offrir de beau.

Un arbre, ce n'est pas simplement un arbre. C'est une espèce vivante qui prend racine et qui fait grandir ses racines afin de devenir plus fort. Celles-ci vont aller voir plus loin, là où il y a de l'eau afin de permettre que la vie se poursuive. Je vais aller voir plus loin, trouver ma source, et devenir plus fort! Un arbre, c'est aussi un abri pour les petits animaux, une maison pour les oiseaux, il partage sa vie et sa force, pour permettre la survie d'autres espèces. Si j'étends mes racines, je serai, moi-aussi, assez fort pour continuer d'aider les

autres. L'arbre emmagasine même le Co2 afin de purifier l'air, il joue un rôle essentiel sur l'équilibre environnemental. Le rôle que je peux jouer pour la société, j'ai aussi le contrôle dessus. Alors, quand je marche en forêt, quand je regarde partout autour de moi, quand je vois les enfants rire, jouer. Quand je vois un couple de personnes âgées se tenir la main, je me dis que rien n'est fini, tout n'est question que de perspective! Le temps ne s'arrête que si on veut qu'il le fasse. Prenez le temps, regardez chaque source de bonheur autour de vous et vous verrez la force qui vous anime et vos racines qui s'étendent.

Fenestrie
Portes & Fenêtres

299 Denison Est
(route 112)
Granby, Qc J2H 2R4

Tél. : 450 372-0067

DÉBOSSÉLAGE ET PEINTURE
ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.
DEPUIS 1976

MICHEL MAROIS,
Propriétaire

Spécialité : Peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

74, CHEMIN FOSTER
SHEFFORD, Qc

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

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, Yvan Cliche, Mireille Labrecque Lessard, Anny Schneider, Marguerite Tate, Emilee Veluz, Barbara Verhoef, 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

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

CLIQUEZ AIMER SUR LA PAGE

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

Nicole Brunelle
Représentante des ventes

Journal Panorama
Tél. : 450 539-2183
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



JOURNÉE 100 % CYCLOCROSS ESTRIE 2025 : WATERLOO PLONGÉE DANS L'ACTION MALGRÉ LA PLUIE

par : Manon Godard

Waterloo, le 6 septembre 2025 – Malgré une pluie continue qui n'a cessé de tomber du matin au soir, l'enthousiasme était bien présent au parc Robinson pour la Journée 100 % Cyclocross Estrie 2025. Organisée par le Club West-Sheffield/St-Onge/Vélomania, en collaboration avec la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC), cette journée d'initiation et de compétition a su démontrer que ni l'herbe mouillée ni les flaques d'eau ne freinent la passion du cyclocross.

Une initiation avec une championne

Les participants ont eu la chance de s'initier au cyclocross en compagnie de Christel Ferrier, ancienne coureuse internationale. Encadrée par des experts, la clinique a permis de découvrir les bases techniques de la discipline dans une ambiance conviviale et inclusive.

Une compétition régionale relevée

Tous les types de vélos étaient acceptés, et plusieurs nouveaux adeptes ont profité de l'occasion pour vivre une première expérience en compétition grâce à la formule « Découverte ». Waterloo a été la seule des quatre villes participantes (Gatineau, Laval, Lévis et Waterloo) à offrir une catégorie découverte.

- 14 h 30 : Catégories Découverte H/F, U11 H/F, U13 H/F – la plus jeune compétitrice avait seulement 7 ans.
- 15 h 20 : Catégories Juniors et + H/F, U15 H/F.

Quand la pluie devient un atout

Si la météo aurait pu décourager, c'est tout le contraire qui s'est produit. Les conditions humides ont ajouté un défi supplémentaire et permis aux cyclistes de tester leur technique dans un contexte réaliste et stimulant.

Un succès à répéter

En réunissant initiation et compétition, l'événement a rempli sa mission : promouvoir le cyclocross, créer des ponts entre les clubs et la communauté, et donner envie d'y revenir. Waterloo peut être fière d'avoir accueilli ce rendez-vous unique, où sport et camaraderie étaient au rendez-vous malgré la grisaille.

Résultats – Coupe de l'Estrie, manche 1 (Waterloo)

- Découverte F : **Pauline Diaz** (Montréal) – 33:24
- Découverte H : **Alexis Qurion** (équipe CCM) – 28:25
- U11 F : **Dorothée Richard** (Sherbrooke) – 34:57
- U11 H : **Clovis Miville-Deschênes** (Bromont) – 27:41
- U13 F : **Sophie Mayodon** (Lachine) – 33:28
- U13 H : **Alexandre Ferrier** (Bromont) – 28:42



Photo : Manon Godard

Le 2 novembre
On November 2nd

WATERLOO 2025

Je VOTE



**Pierre-Paul
FOISY**

Conseiller indépendant
Independant councillor
Siège # 1 / seat # 1

**Pascal
RUSSELL**

MAIRE / MAYOR
Candidat indépendant / Independant candidate

**Pierre-Richard
CÔTÉ**

Conseiller indépendant
Independant councillor
Siège # 2 / seat # 2

ENSEMBLE POUR L'AVENIR / Together for the future

Payé et autorisé par : Pascal Russell Agent officiel, Pierre-Paul Foisy Agent officiel et Pierre-Richard Côté Agent officiel / Imprimé par: Hebdo Litho, Saint-Léonard



par : *Linda Villeneuve*

À Santé Courville de Waterloo, nous nous engageons à fournir le plus haut niveau de soins de qualité depuis 1935. Nos bâtiments comme à la maison et une atmosphère conviviale font que nos résidents et leurs visiteurs se sentent bien accueillis et valorisés. C'est ce qui nous distingue ainsi que notre personnel attentionné et compatissant qui est consacré à répondre aux besoins uniques de chacun avec chaleur authentique et un sourire.

Madame Christine Durocher a eu le privilège d'occuper le poste de directrice générale pendant plusieurs années.

Monsieur Kenneth Courville, président de Santé Courville, Marc Parent Lavoie, le nouveau directeur général, Johanne Fontaine, directrice générale adjointe et Wylam Courville, chef des installations et membre du conseil d'administration, se joignent à moi pour vous souhaiter la bienvenue à cette célébration d'une longue tradition: celle de prendre soin des personnes âgées en perte d'autonomie, dans l'esprit du **"We Care"**.

Remerciements chaleureux aux personnes suivantes pour avoir accepté de se joindre à nous pour l'occasion:

M. Jean-Marie Lachapelle, maire de Waterloo

Mme Isabelle Charest, Députée de Brome-Missisquoi, Ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein Air

Ministre responsable de la région de l'Estrie

Rosanne Rivard, responsable pour l'hébergement au CIUSSS Estrie

Il faut également souligner la présence de nos anciens employés, aujourd'hui à la retraite, qui ont été des véritables piliers dans la création d'un milieu de vie accueillant pour nos résidents, et d'un milieu de travail où il fait bon évoluer. Je veux adresser un mot spécial à Mme Christiane Bessette, directrice des soins à la retraite, qui a inspiré tout son équipe par son dévouement et sa volonté constante de placer le résident au centre de ses préoccupations.

L'année 2025 marque un jalon exceptionnel: le 90^e anniversaire de Santé Courville, fondé en 1935 par Vivian Doe Courville. Ce n'est pas seulement une étape dans le temps, c'est l'hommage vivant d'une tradition, aujourd'hui portée par une équipe guidée par le respect, la dignité et l'humanisation des soins offerts à nos aînés.

Evelyne et George Courville, la deuxième génération, ont porté le flambeau avec passion et dévouement. Sous leur leadership, Santé Courville est devenu un véritable milieu de vie chaleureux et innovant. Ils ont été précurseurs dans l'élaboration de plans de soins personnalisés, dans l'offre de chambres privées avec salle de bain en CHSLD, et ont mené le premier établissement de santé au Québec à obtenir **L'Agrément Canada**, en 1970.

Aujourd'hui, M. Kenneth Courville, représentant la troisième génération, poursuit cette mission avec une vision centrée sur la qualité et l'amélioration continue. Il met en place des transformations organisationnelles et technologiques axées sur le bien-être des résidents. Grâce à son leadership et à sa persévérance, en 2021, Santé Courville de Waterloo s'est agrandie, devenant ainsi le premier établissement à obtenir des lits privés conventionnés depuis le moratoire de 1990. L'amélioration continue comme en témoigne notre belle Agora, toute rénovée sous la magie de Lyne Arbour.

Les valeurs du **"We Care"** trouvent leur pleine expression avec Wylam Courville, quatrième génération, et toute l'équipe dévouée et profondément appréciée des résidents



Photo : *Marguerite Tate*

DÉJÀ 90 ANS

et des familles. J'aimerais d'ailleurs adresser une mention spéciale à Madame Johanne Fontaine, directrice générale adjointe pour son implication exceptionnelle et son dévouement à bâtir un milieu de vie empreint de bienveillance.

Chez nous, le mot famille dépasse largement la direction: plusieurs employés ont vu leur conjoint, leurs enfants et même plusieurs générations de leur famille travailler à Santé Courville. Ce lien unique crée un esprit de solidarité et une chaleur humaine qui se ressentent au quotidien, tant pour nos résidents que pour nos équipes.

Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance aux résidents et à leurs familles, de nous faire confiance en choisissant Santé Courville. Un gros merci à tous nos employés, qui, jour après jour, démontrent **Le coeur qui aime et les mains qui donnent**, ainsi qu'à nos bénévoles, au comité des résidents et aux membres du comité du milieu de vie dont l'engagement fait toute la différence pour le bien-être et la joie de nos résidents.

Dès le seuil franchi, un sourire lumineux nous a enveloppé: celui d'une bénévole qui, d'un mot doux, nous souhaitait une belle journée. Comme une porte ouverte sur la joie, ce geste simple annonçait déjà la couleur de la fête.

La salle brillait de mille petites attentions: guirlande de lumières, ballons dansants, décors pensés avec tendresse. On sentait, dans chaque détail, le désir de créer de la beauté, de semer un peu de magie.

Les résidents, entourés d'amour, partageaient des moments de complicité, tandis que le personnel attentif et dévoué, veillaient avec douceur au bien-être de chacun comme on veille à un trésor. Les résidents, rayonnants, partageaient ce moment avec tous. C'était une fête de coeur, une réunion d'âmes heureuses.

Pour couronner le tout un repas chaud, parfumé, savoureux et réconfortant a réuni les convives autour de la table, ajoutant une touche de convivialité. Ce fut un instant précieux où la simplicité devenait fête et où la chaleur humaine illuminait bien plus que les décorations.

Santé Courville est ce qu'elle est aujourd'hui grâce à la contribution de chacun d'entre vous. Notre réputation, ainsi que l'excellence des soins et des services, témoignent de notre engagement sincère à faire de Santé Courville, non seulement un lieu de soins, mais un véritable milieu de vie, et un milieu de travail où il fait bon être.

Encore une fois, un immense MERCI à chacun d'entre-vous et Félicitations pour le 90^e anniversaire de dévouement et d'un engagement durable au bien-être des personnes âgées.

Parce que **"We Care"**





GRANDE MARCHÉ DE SHEFFORD

L'automne arrive à grands pas... c'est donc le retour de la **Grande Marche de Shefford** qui invite la population de Shefford et des villes avoisinantes pour une autre édition. Plusieurs centaines de marcheurs/marcheuses se sont rassemblés l'an passé pour marcher et participer à un moment exceptionnel. En collaboration avec le Grand Défi Pierre Lavoie et la fédération des médecins omnipraticiens du Québec, dans plus de 100 villes au Québec, cet événement invite les participants à bouger ensemble et à faire de la prévention une priorité. La Grande Marche met de l'avant l'importance de l'activité physique dans le maintien d'une bonne santé et la prévention de plusieurs maladies.

Comme l'an passé, le départ se fera du Centre multifonctionnel au 5, rue Laurette-Bellefleur. Le tracé de 5 km se trouve sur le site internet **onmarche.com**. En poussette, en marchette, ou pour profiter de ce moment pour promener le chien en laisse, tous sont les bienvenus. Cet événement est gratuit et s'adresse à tous.

Invitez vos parents et amis à participer à ce grand rassemblement de marcheurs et inscrivez-vous dès maintenant. Apportez votre gourde d'eau et votre entrain. Beau temps, mauvais temps nous serons là samedi 18 octobre prochain à compter de 14 h 30, c'est un rendez-vous!

Vos membres du comité organisateur Stéphane Brochu, Patrick Lemay, Isabelle Rheault et Michael Vautour



Image : Gracieuseté de Joffrey Lemieux

CÉLÉBREZ L'HALLOWEEN AVEC NOUS !

par : Le service des loisirs

La Municipalité vous convie à deux activités spéciales pour souligner l'Halloween.

Soirée cinéma – Vendredi 24 octobre, 19 h
Venez frissonner de plaisir au **Centre multifonctionnel** avec la projection du film d'horreur gagnant de notre vote populaire : **La famille Addams (1991)**

Une soirée parfaite pour se mettre dans l'ambiance de l'Halloween !

Halloween au parc – Vendredi 31 octobre, dès 16 h

Passez au **Centre multifonctionnel** pour une



distribution de bonbons dans un décor d'Halloween festif. Aucune inscription requise. Enfilez votre plus beau costume et venez célébrer !

La distribution se poursuivra tant que les quantités le permettront.

Nous avons hâte de vous voir nombreux pour ces activités effrayamment amusantes !



SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES 2025

par : Le service incendie

La Semaine de la prévention des incendies se déroulera du 5 au 11 octobre 2025. Cet événement national vise à rappeler l'importance d'adopter de bonnes pratiques en matière de sécurité incendie à domicile.

Dans le cadre de cette semaine de prévention, les pompiers du Service de sécurité incendie du Canton de Shefford réaliseront des visites dans les centres de la petite enfance, les écoles et les bâtiments municipaux. Les visites résidentielles, qui sont effectuées tout au long de l'année, seront également réalisées durant cette semaine afin de sensibiliser la population à l'importance de la prévention des incendies à la maison. Ces interventions comprendront des activités de sensibilisation et des exercices d'évacuation, afin d'assurer que chacun connaisse les bons réflexes à adopter en cas d'urgence.

Les données démontrent que les appareils électriques et les systèmes de distribution d'électricité sont responsables de 23 % des incendies ayant endommagé des bâtiments résidentiels. Cette statistique met en évidence la nécessité d'une vigilance accrue : éviter de surcharger les prises, remplacer les rallonges endommagées et faire vérifier régulièrement les installations électriques sont des mesures simples et efficaces.





IL ÉTAIT UNE FOIS...

par : Manon Godard

Dans mon amour des livres jeunesse, j'aime beaucoup aussi l'idée de ne pas toujours acheter, mais de faire circuler les histoires pour qu'un plus grand nombre d'enfants et de familles puissent en profiter. À l'Espace Familles, une petite bibliothèque est à votre disposition : venez découvrir, emprunter et partager des trésors de lecture!

La Journée mondiale des animaux – 4 octobre

Saviez-vous que la Journée mondiale des animaux est célébrée chaque année le 4 octobre? Elle a été instaurée en 1931 lors d'un congrès de protection de la nature à Florence. Cette date correspond aussi à la fête de Saint François d'Assise, reconnu comme le saint patron des animaux.

Cette journée spéciale sert à :

- Sensibiliser à la protection des animaux, sauvages comme domestiques.



- Mettre en lumière les enjeux du bien-être animal (adoption, habitat, biodiversité).

- Encourager les initiatives d'adoption, de soin et de protection responsable.

Suggestion de lecture :

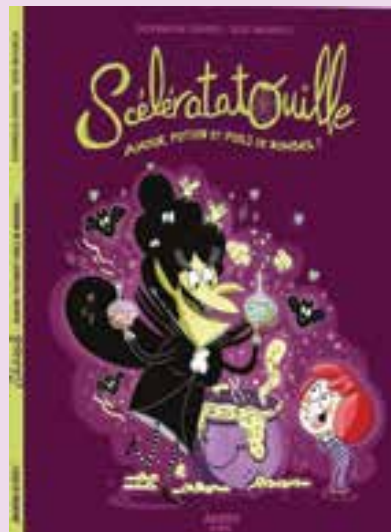
Est-ce qu'un ours fait caca dans les bois? — Un album humoristique où Barry, un ours timide, cherche un endroit tranquille pour faire ses besoins... mais les autres animaux n'arrêtent pas de le déranger! De quoi bien rigoler tout en parlant du respect et de la nature.

L'automne, c'est aussi Halloween!

Octobre rime aussi avec citrouilles, bonbons et déguisements. Voici deux belles suggestions pour entrer dans l'ambiance :

L'Halloween chez les 1000 enfants – de Valérie Fontaine & Yves Dumont

Une folle journée où 1000 enfants veulent se déguiser et sonner aux portes. Mais... sont-ils trop nombreux pour cette tradition?



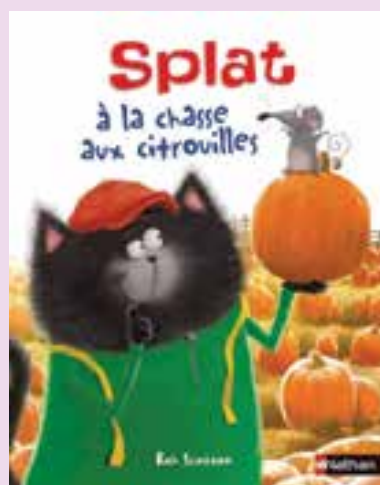
Scélératatouille : amour, potion et poils de nombril ! – de Dominique Demers & Jess Pauwels

Scélératatouille croit qu'on lui a jeté un sort : son cœur bat la chamade, ses mains deviennent moites... Et si elle était tout simplement amoureuse?



Activité spéciale à l'Espace Familles

Ne manquez pas le **Café-brioche halloweenesque** animée par Ève!



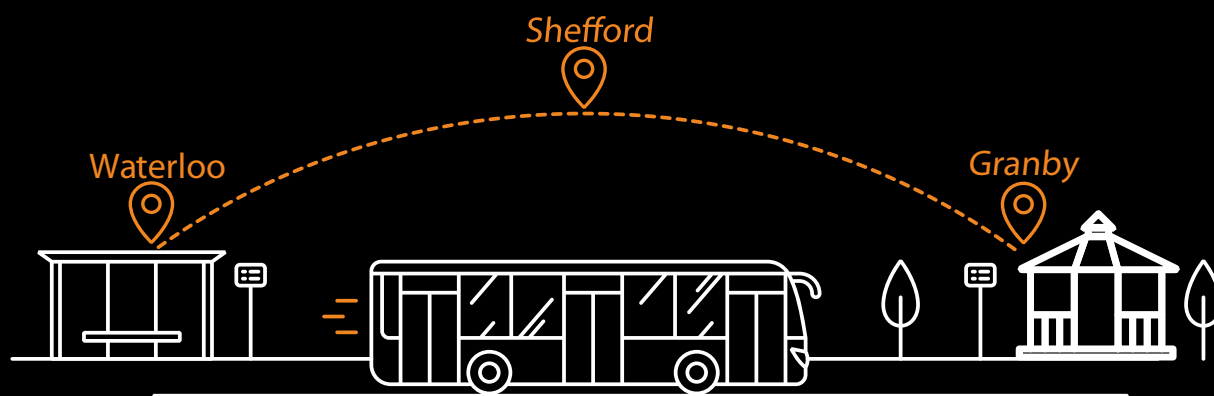
Vendredi 24 octobre à 10h

Espace Familles – 5005, rue Foster, Waterloo (porte 200, stationnement arrière)

Lecture du livre jeunesse *Splat à la chasse aux citrouilles* et plein d'activités thématiques.

Activité gratuite | Inscription obligatoire
450-776-2232

Transport collectif 450 539-4515



MRCHauteYamaska.ca/services aux citoyens

Tarification au 1^{er} janvier 2025 :

Passe mensuelle :	120 \$ / mois
Demi-passe :	68 \$ / 15 jours consécutifs
Étudiant du Cégep :	80 \$ / mois *
Passage :	6.50 \$
Livret de 6 passages :	34.50 \$

* Admissible à un remboursement de 15 \$ de l'Association des étudiants et étudiantes du Cégep de Granby.

Lundi au vendredi :	de ± 6 h 30 à ± 18 h 30
Samedi :	de ± 8 h à ± 17 h
Dimanche :	Fermé

Cowansville : Rendez-vous médicaux
Info: 450 539-4515

NOUVEAU : Support à vélo sur les véhicules



À LA RENCONTRE DE CLAUDIA RIENDEAU

par : Mireille Labrecque

Artiste peintre, Artisane, Couturière

De retour de vacances, je reprends ma tournée des artistes et artisans de la région. C'est sur la rue Western que je m'invite cette fois. Plus précisément au 325, près de l'aréna. Une affiche de costumes à vendre identifie la boutique de Claudia. Notre Claudia!

En effet, plusieurs personnes de la ville et de la région connaissent cette femme énergique, à la créativité sans borne ainsi qu'aux multiples talents et intérêts. Une touche à tout! Si vous la connaissez, un sourire illumine déjà votre visage; dans le cas contraire, au détour de chaque paragraphe je vous ferai découvrir cette femme joviale, accueillante, déterminée, qui n'a pas peur de dire ce qu'elle aime ou n'aime pas.

En route vers son milieu natal, le Lac St-Jean! On s'arrête à Dolbeau, Mistassini, une région forestière. C'est là que Claudia est née. Après sa naissance, six autres enfants ont suivi de sorte qu'étant l'aînée, Claudia s'est occupée de ses frères et sœurs pendant que sa mère travaillait. Sa mère était couturière et faisait aussi de la peinture. Claudia se rappelle qu'elle et ses frères et sœurs demandaient souvent à leur mère de leur dessiner une main et que celle-ci s'amusait à répondre à leur demande. Elle avait peint un ange grandeur nature dans sa chambre ce qui inspire encore Claudia à choisir les anges comme thème à peindre. C'est donc à Dolbeau qu'elle a complété son école primaire. Puis, la famille a déménagé à Montréal. À ce moment-là, Claudia avait 12 ans. Elle a poursuivi ses études chez les religieuses du Saint-Nom de Jésus et de Marie. L'éducation y était sévère et Claudia se retrouvait souvent chez la mère Supérieure. Hyperactive, elle dérangeait trop au goût des enseignantes. Elle m'avoue sans détour qu'elle était un peu meneuse mais qu'elle avait beaucoup d'amies!

L'école n'était pas vraiment l'endroit où elle se plaisait de sorte qu'après sa 9^e année, elle a quitté les études pour aller sur le marché du travail. Au couvent, elle s'était souvent mérité le premier prix en arts ménagers, section couture de sorte qu'elle n'a pas eu de difficulté à trouver un emploi dans ce domaine. C'est pour l'entreprise du Parc Belmont qu'elle a travaillé durant trois années à coudre des toutous. *Lieu-culte de Montréal, le parc Belmont était un parc d'attractions qui a opéré de 1923 à 1983.* On pouvait s'y amuser dans les nombreux manèges et participer à des jeux d'adresse en espérant gagner un des nombreux toutous empilés dans les kiosques. Claudia n'avait que 14 ans! De fil en aiguille, à 15 ans, elle cousait déjà tous ses vêtements et elle me confie que lorsqu'elle rencontrait celui qui est son mari encore aujourd'hui, elle se confectionnait chaque fois un nouveau vêtement! C'est une femme fière et unique en son genre.

C'est par l'entremise d'une amie Denise de Waterloo, qu'elle a rencontré son conjoint André, entrepreneur électricien, et qu'elle s'est retrouvée à habiter à Waterloo. Arrivée ici, Claudia s'est impliquée dans de multiples domaines. Elle a joué à la balle molle dans une équipe de femmes, elle a donné des cours de patin artistique à de jeunes enfants, elle a joué au tennis, elle s'est inscrite à un cours d'aquarelle; c'est d'ailleurs le seul cours qu'elle a suivi! Autodidacte dans tout le reste de ses réalisations, Claudia s'amuse comme elle me répète souvent!

Dès notre entrée chez elle, c'est l'évidence même! Le grand salon lui sert de boutique et nos yeux sont attirés par ses collections de poupées, d'animaux rembourrés, de coupes peintes à la main, de sacs en tissu de toutes les grandeurs, de bijoux vintages, de projets en bois etc. Une vraie caverne d'Alibaba! Le passage qui mène à son lieu de travail lui sert de galerie d'art. Plusieurs toiles de différents



thèmes y sont exposées. Les fleurs sont à l'honneur pour le moment me précise Claudia. C'est un thème qu'elle affectionne particulièrement ainsi que les visages d'enfants. Dans son album, j'ai découvert de magnifiques visages de femmes autochtones. Elle peint aussi des paysages, des animaux, des anges, mais pas d'abstrait me dit-elle! « Ce qui est important c'est que ça bouge, que ça représente quelque chose et que ça ressorte! » Elle peint à l'acrylique mais préfère l'huile pour la douceur et la facilité de travail de ce médium. Elle a donné plusieurs cours et en donne encore: à l'acrylique, sur toile ou sur bois; soit dans le magasin qu'elle a acquis et opéré durant 23 ans ou chez elle.

Claudia évalue à 50-50 le pourcentage du temps qu'elle consacre à la couture et à la peinture. Je ne vous ai pas parlé de son sous-sol qui recèle de costumes à louer, une centaine, confectionnés par elle-même. Elle vient d'en vendre environ 500. Ce qui allège sa collection qui s'agrandira encore si j'en juge les costumes déjà taillés, prêts à être assemblés qu'elle m'a montrés. Une mini friperie occupe aussi une partie de son sous-sol ainsi qu'un petit marché aux puces. Deux des quatre chambres de la maison sont occupées: l'une par sa salle de couture et de peinture, et l'autre par sa table de coupe et par diverses fournitures qui remplissent plusieurs tablettes. « J'aime inventer, créer! »

À l'âge de 40 ans, elle a acheté le magasin de couture de Colombe Nolin sur la rue Foster, magasin qu'elle a géré durant 23 ans. Lorsqu'elle l'a vendu, c'est avec un pincement au cœur qu'elle y a laissé environ 2 000 costumes confectionnés de ses mains. En plus de tout cet éventail de réalisations, Claudia fait aussi des altérations de vêtements, elle jardine, tricote, fait du bénévolat en peinture (elle aide présentement des membres du Cercle des Fermières les lundis soir). Claudia fait partie des Peintres Unis de Waterloo depuis environ quinze ans. Elle en a d'ailleurs été la présidente durant trois ans au début.

Pourquoi je fais tout ça? Je m'amuse! me dit-elle et son plaisir est palpable. J'ai rencontré une femme heureuse qui n'a pas le temps de s'ennuyer!

¹ Parc Belmont : référence prise sur Wikipédia



LE 12 AOÛT DANS UNE LIBRAIRIE PRÈS DE CHEZ VOUS!

par : Antoine Marchand

les lecteurs sont invités à acheter un livre québécois. Venant d'une initiative de l'auteur granbyen Patrice Cazeault et de l'autrice de Rimouski Amélie Dubé face à la morosité ambiante dans l'industrie du livre au Québec, l'impact de cette date est de plus en plus conséquent. Selon le bilan Gaspard du 12 août 2025, le phénomène a des retombées immédiates sur les ventes de livres québécois dans les librairies indépendantes et particulièrement les ouvrages de fiction. Dès la première année de cette initiative, la vente de titres québécois a été multipliée par 3,1. En 2025, onze ans plus tard, la vente de livres de fiction québécoise est multipliée par 12,5. Donc, si, en moyenne, une librairie X vend 40 livres québécois par jour, le 12 août, elle en vendra 500. Et ce chiffre est constamment en hausse depuis la création de cette journée spéciale pour les acteurs du milieu du livre. Le rapport montre également que cette journée est bénéfique pour les livres qui ont été publiés depuis plus d'un an et pour les auteurs un peu moins populaires. En 2024, 264 263 titres distincts avaient été vendus le 12 août. Avec ces chiffres qui sont en augmentation année après année, c'est de bon augure pour la littérature d'ici!

Cette année, le roman de Marie-Christine Chartier trône au sommet des ventes avec son dernier roman **Oasis** (Hurtubise), paru quelques jours avant le "douxou". Il s'agit de son œuvre la plus autobiographique, où elle raconte l'histoire d'une écrivaine à succès, étoile montante de l'humour. Sur le podium, **Eka ashate: ne flanche pas** de Naomi Fontaine (Mémoire d'encrier) se classe au deuxième rang des ventes, suivi du deuxième roman de l'humoriste almatois Joël Martel, **Le chien ne meurt pas à la fin** (La mèche).

En ce qui me concerne, je me sers de la date fatidique du 12 août pour me choisir un livre "que je n'aurais pas acheté un autre jour". Ce que je veux dire, c'est que je tente ma chance. Si pendant l'année, j'hésite pour n'importe quelle raison à prendre un tel

livre; le 12 août, je tente ma chance. Si je découvre une nouvelle maison d'édition québécoise; le 12 août, je tente ma chance avec eux. Cette façon de procéder m'a permis, en 2023, de découvrir **Le refuge** d'Alain Beaulieu (Druide), un roman à la forme singulière et à l'écriture maîtrisée. Deux retraités, Antoine et Marie, vivent paisiblement dans un chalet reclus dans le fond du Québec, jusqu'à un soir d'hiver où leur vie va changer à jamais. Entre le roman de suspense et le roman contemporain, ce texte est une belle réflexion sur la mort, la justice et la culpabilité. Une adaptation en série télé de ce roman est notamment en pré-développement. Grâce au 12 août, j'ai aussi découvert le premier roman de Mali Navia, **La banalité d'un tir** (Léméac) qui est un bijou de récit autobiographique où l'autrice se questionne sur l'attachement, les origines et les limites de l'exil, tout en enquêtant sur la disparition de son père en Colombie. Un premier roman sur le deuil, la famille et notre place dans le monde, qui nous est extrêmement bien écrit.

Ces deux titres, je ne les aurais jamais achetés si ce n'était pas de cet événement. Par conséquent, je tiens particulièrement à remercier, au nom de milliers de québécois, Patrice Cazeault et Amélie Dubé pour l'initiative.

Source:

Rapport Gaspard: <https://gaspard12aout.ca/#BTLF>

Oasis (Hurtubise): <https://editionsdruide.com/livre/oasis/>

Eka Ashate: Ne flanche pas (Mémoire d'encrier): <https://memoiredencrier.com/catalogue/eka-ashate-ne-flanche-pas/>

Le chien ne meurt pas à la fin (La mèche): <https://groupecourteechelle.com/la-mèche/livres/le-chien-ne-meurt-pas-a-la-fin/>

Le Refuge (Druide): <https://www.editionsdruide.com/livres/le-refuge>

Le Refuge (Sodec et FMC): <https://www.editionsdruide.com/actualites/la-sodec-et-le-fmc-financeront-le-predeveloppement-de-la-serie-telvisée-basee-sur-le-refuge>
<https://lemeac.com/livres/la-banalite-dun-tir/>



École du 3^e rang
VIGNOBLE | CIDRERIE

AUTO-CUEILLETTE
POMMES | POIRES | RAISINS | PRUNES

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

450 539-5467

Aussi disponibles :
CIDRE | VIN | LIQUEUR DE POIRE

Du jeudi au dimanche de 10h à 17h

www.ecoledu3iemerang.com



NATURE DEN
Architecture de Paysage

Mise en valeur de votre propriété | Plan d'implantation de paysage
Projets clés en main | Aménagements biophiles

natureden.ca | 450-539-4114

Encan des biens de l'église

Samedi le 8 novembre 2025 à 10h00

Mobilier, décorations, articles religieux, etc.
Encanteur : M. Sylvain Perron

Ouverture des portes dès 8h30
655 rue Principale
St-Joachim-de-Shefford (QC) J0E 2G0
Pour toutes questions : Camille Savaria au 579-488-2018






UN NOUVEAU SITE DE RETOUR DE CONSIGNES À WATERLOO

par : Denise Lauzière

Un pas vers la protection de l'environnement.

L'organisme Consignation poursuit son déploiement au Québec avec l'ouverture d'un tout nouveau point de dépôt dans la municipalité de Waterloo. Situé à la Place Waterloo, au 5351, rue Foster, ce site vient bonifier l'offre de services dans la région et faciliter la vie des citoyens soucieux de poser un geste concret pour l'environnement.



Photo: Denise Lauzière



Une expérience de retour simplifiée

Sur place, deux options s'offrent aux utilisateurs. D'une part, le système de retour express permet de déposer un sac transparent de contenants non triés, évitant ainsi aux usagers d'avoir à les séparer à l'avance. Pour utiliser cette méthode vous devez installer l'application Consignation sur votre téléphone intelligent et vous y inscrire. Du personnel est là pour vous aider. D'autre part, vous pouvez utiliser les récupératrices automatisées pour insérer vos contenants consignés un à un et obtenir instantanément un remboursement.

Cette flexibilité représente un atout majeur, surtout pour les familles ou les organisations qui accumulent un grand volume de bouteilles et de canettes. Selon l'Association

québécoise de récupération des contenants de boissons (AQRCB/Consignation), il s'agit d'un modèle novateur qui vise à rendre le processus plus rapide, plus pratique et mieux adapté aux habitudes actuelles de consommation.

Accessibilité et horaire élargi

Le nouveau dépôt de Waterloo se distingue également par ses heures d'ouverture généreuses. Les citoyens peuvent s'y présenter du lundi au mercredi ainsi que les samedis et dimanches de 8 h à 18 h, tandis que les jeudis et vendredis, le site demeure accessible jusqu'à 19 h. Cette plage horaire élargie assure une grande flexibilité et permet à chacun de planifier son passage selon ses disponibilités.

Une consigne en pleine évolution

L'ouverture de ce site s'inscrit dans un contexte plus large : celui de l'élargissement de la consigne au Québec. Depuis le 1er mars 2025, tous les contenants de boissons prêtes-à-boire en plastique, d'une capacité de 100 ml à 2 litres, sont désormais visés. Cela inclut les bouteilles d'eau et d'eau pétillante, les jus, les boissons pour sportifs.

Cette réforme représente une étape importante vers une gestion plus responsable des matières résiduelles. En intégrant davantage de contenants dans le système de consigne, le Québec s'assure d'en détourner une part significative de l'enfouissement, contribuant ainsi à la réduction des déchets et à la préservation des ressources naturelles.

La transition se fera toutefois en plusieurs phases. La troisième étape, prévue pour le 1^{er} mars 2027, intégrera les bouteilles de vin, de même que les contenants de carton multicouche, comme les boîtes de lait et de jus. Cette échéance marque l'objectif d'un système encore plus universel et inclusif.

Un geste citoyen concret

Avec ce nouveau site, Waterloo se joint au réseau grandissant de points de retour qui couvrent progressivement l'ensemble du territoire québécois. L'initiative permet non seulement de rendre le processus plus simple et convivial, mais elle s'inscrit aussi dans un mouvement collectif en faveur de la protection de l'environnement.

Chaque contenant retourné représente un pas vers une économie circulaire et un avenir plus durable. Pour les citoyens, il s'agit d'un geste à la fois simple, rapide et porteur de sens, désormais facilité par l'arrivée de ce point de dépôt au cœur de la ville.

Nous proposons dans le cimetière de Waterloo un endroit paisible pour honorer la mémoire de nos êtres chers décédés.

N'hésitez pas à venir nous rendre visite et à comparer nos prix très compétitifs.

450 539-1888



Lots pour cercueils et/ou urnes ainsi que des niches au Columbarium sont disponibles, selon vos besoins.

450 539-1888



Ce mois-ci, COLLECTE DES ENCOMBRANTS!

Sur inscription



seulement!



GENEJETER.COM/ENCOMBRANTS



RÉNOVATIONS

Avant

Après

RBQ : 5753-1030-01

ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

Pour tous travaux de rénovation: rallonge, sous-sol, salle de bain, installation portes et fenêtres, bois franc, céramique, plancher flottant, deck de piscine et travaux de finition.

Rénovation salle de bain

Avant

Après

Galerie/Patio/Deck

ESTIMATION GRATUITE GRANBY ET RÉGION

Nous joindre : **450 375-6023**

Courriel : robinduchesne40@gmail.com

Suivez-nous sur

SUR LE LAC TRANQUILLE

par : *Linda Villeneuve*

Le 8 septembre dernier, le Lac Waterloo s'est transformé en miroir du ciel et a offert son plus beau visage. Sous un ciel

bleu infini, pas un nuage seulement cet éclat et la caresse d'une douce brise.

Au loin, un voilier se dessinait, léger comme un rêve avançant au rythme des souffles invisibles qui gonflaient ses voiles et qui dansaient avec élégance.

Tout autour, le calme de ce lac se faisait complice de ce moment de sérénité, en harmonie avec la nature. Une scène simple, mais lumineuse qui rappelle combien ces instants de douceur ont suspendu le temps et rempli le cœur de qui la contemplait.



ISABELLE CHAREST

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

→ Besoin d'aide ?

- Revenu Québec
- SAAQ
- Hydro-Québec
- Aide sociale
- Autres enjeux

Bilingual services

450 266-7410 | Sans frais : 1 833 257-7410

isabellecharest.com

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

HALLOWEEN

VOS PETITS MONSTRES, VOS PRINCESSES ET VOUS, ÊTES INVITÉS À VENIR COURIR L'HALLOWEEN

VENDREDI, LE 31 OCTOBRE DE 17H30 À 19H

CHEZ SANTÉ COURVILLE

AU 5305 AVENUE COURVILLE

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER

450 539-1821 POSTE 265

SONIA

LÂCHER-PRISE



Barbara Verhoef

Tout récemment, on m'a suggéré d'écrire sur le thème lâcher-prise, que ça me ferait du bien, que j'avais besoin d'appliquer cette notion dans ma vie. Ah oui! Mais qu'est-ce que ça veut dire au juste? À mon avis, cela correspondait à ne plus exercer de contrôle sur les autres, sur notre entourage, sur notre famille, sur les situations, mais après quelques recherches, j'ai

découvert un aspect beaucoup plus profond et spirituel que les croyances communes et populaires. Tentons de démystifier ce phénomène.

La prière des AA : « Mon Dieu, accordez-moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux changer et la sagesse d'en connaître la différence », pourrait bien décrire le concept du lâcher-prise. Mais encore! De manière générale, on nous a enseigné à éprouver le besoin de contrôler notre existence, de planifier notre vie, de savoir vers quoi et où on se dirigeait et d'avoir une vision déterministe pour concrétiser nos plans. Comme ça restait des convictions bien ancrées en nous, on voulait avoir le contrôle, toutefois c'était sans savoir que la Vie déciderait d'en faire qu'à sa tête. Le temps avance, les générations se succèdent, et un vocable contemporain et profus, le lâcher-prise, est apparu sur quasi toutes les lèvres.

En conséquence, en adoptant le lâcher-prise, on développerait une paix intérieure, une tranquillité d'esprit et une maîtrise de soi. On ne vivrait pas selon un plan, mais on se fierait à notre intuition, celle-ci venant de notre cœur et non de notre tête. Elle apparaîtrait, soudainement, dans le calme et le silence. L'intuition ne se trompe jamais, au contraire de nos pensées et de notre ego qui ont emprise sur nous. Nous, les personnes humaines, avons des attentes de la Vie et lorsqu'elles ne sont pas comblées, nous sommes déçues, nous devenons anxieuses et toutes les peurs débarquent avec leurs grands sabots. Peur de l'échec, peur d'être malade, peur de manquer d'argent, peur de se tromper, etc. On veut contrôler notre vie et nos émotions, on veut bien paraître intellectuellement et physiquement, on veut bien faire les choses et lorsqu'on n'y arrive pas, les peurs surgissent. Partant de ce fait, pourquoi ne pas tenter de se fier à notre intuition profonde? On n'a rien à perdre et tout à gagner.

Par contre, cela impliquerait qu'il faudrait faire confiance à la Vie au lieu de tenter de la contrôler. En dépit de cette mention, allez dire ça aux parents où les deux travaillent à l'extérieur, où les enfants vont à l'école ou à la garderie et ont des activités sportives ou éducatives, où ils jonglent quotidiennement avec une longue liste des choses à faire pour que tout baigne dans l'huile. Contrôle et stress obligeront! Mais, il y a un grand « mais ». Tout est dans l'approche. La liste existera toujours mais si on se défaisait de la dénomination du faire et de l'avoir pour être dans l'être. Et faire, pour quoi faire? Pour se sentir valorisé, reconnu, envié? Et quoi encore! La société nous pousse à nous identifier à nos actions et à nos réalisations. Pour trouver un équilibre émotionnel, il nous faudrait comprendre le concept d'être dans l'être, en prenant conscience de soi, en vivant le moment présent, en connaissant nos désirs au lieu d'avoir des attentes, en n'anticipant pas des scénarios négatifs, car le futur est abstrait. Notre ego n'aime pas être et il se tient à l'antipode du lâcher-prise. Ce fameux ego, notre inconscient, qui se nourrit de contrôle, de reconnaissance et qui règne sur nos peurs et nos doutes. Ces mêmes peurs et doutes qui nous empêchent de lâcher prise.

Pour poursuivre, la théorie de Freud définit l'ego comme un terme psychologique complexe, où il fait référence au « moi », nous différenciant des autres. L'ego est orgueil qui veut avoir raison, qui veut contrôler, qui a besoin d'être reconnu, qui se rehausse en critiquant autrui, qui se nourrit des aspects négatifs de la vie. Il nous fait alors manifester de l'insécurité, de l'anxiété, et du stress. Mettre notre ego de côté, c'est retrouver une certaine paix intérieure, une liberté, liberté de nos peurs et de nos doutes. Soit dit en passant, ne pas confondre avoir un ego et avoir confiance en soi, lesquels constituent deux termes subtilement distincts. Risquons le tout pour le tout et initions-nous à apprivoiser notre ego et à avoir confiance dans la force qui gouverne l'univers, confiance en nous, confiance en notre intuition, avec foi et persévérance.

En fait, il y a longtemps que j'ai abandonné de m'en faire de ce que les gens pensent ou disent de moi. Il y a cette expression anglophone : « you're damned if you do and you're damned if you don't » qui pourrait être traduite en français par : « quoique tu fasses, tu as tort ». Alors arrêtons de « faire » pour plaire à la société et lâchons prise sur notre ego, adoptons ce mode de vie qu'est le lâcher-prise. Une discipline quotidienne. Ce n'est pas si simple! Écrire cette chronique fut ardue, j'ai eu peur de manquer de temps, de ne pas être à la hauteur. J'avais bien des peurs en fait et j'ai dû lâcher prise et faire confiance.



Cette année le Cercle de Fermières Waterloo célèbre ses 45 ans!

Un programme à ne pas manquer!

Nous vous préparons tout un **programme** pour l'occasion. Toute l'équipe travaille à 3 projets pour souligner l'événement en grand. Le premier sur la liste s'appelle **Jouons dehors au Chaud** et a pour objectif de confectionner des tuques, cols et bas à des enfants des familles ciblées par le CAB aux 4 vents. Au moment où vous lisez ces lignes des images de ce projet ont été tournées. Vous pourrez les découvrir bientôt. Nous vous promettons que ce sera surprenant!!! Nous serons également présentes pour la **parade de Noël** et pour clore les festivités nous vous préparons en collaboration avec de nombreux partenaires de la communauté un **défilé de mode** sous le thème : **Chapeaux et pivoines** qui aura lieu le 31 mai. Mieux vaut réserver la date à votre agenda et rester informées car les billets s'envoleront comme des petits pains chauds.

Vous êtes invités à **notre prochaine conférence** qui aura lieu mardi le 14 octobre. Elle portera sur le **bien-être** et sera **animée par madame Mireille Pépin**. Elle débutera à 19h00. Nos portes sont ouvertes chaque lundi dès 13h00 à compter du 15 septembre. N'hésitez pas à venir voir nos installations et équipement et dire bonjour aux membres qui sont à l'œuvre dans notre local. Vous constaterez par vous-même tout ce que nous pouvons vous offrir. Notre superbe local est situé au **101 au sous-sol de l'église St-Bernardin, 5005 rue Foster à Waterloo**.

Vous souhaitez vous **initier aux arts textiles**, un projet dépasse vos compétences actuelles. La solution est simple, communiquez avec nous. Vous serez jumelées à une membre qui saura vous enseigner les techniques répondant à vos besoins. Si nécessaire, vous pourrez utiliser nos équipements. Vous pouvez me contacter par courriel communication.fed17.waterloo@outlook.com. Je traiterai votre demande dans les meilleurs délais. Vous pouvez également rejoindre la présidente Angèle Arès au 450-522-7773.

Chaque lundi, vous êtes les bienvenues afin de découvrir notre offre de service par vous-même!

Diane Lavoie

LE TRICOT : PLUS GRAND QUE LA SOMME DE SES PARTIES

Par : Kelly Ann Ferrigan, tricoteuse invétérée

Une longueur de fil et des broches : avec une seule broche (le crochet), une paire de deux, une très longue et flexible avec

les embouts affutés, trois ou quatre qu'on tient en rond, une série de piques sur un tricotin ou une machine à tricoter: les outils peuvent varier mais au bout du compte, la technique reste la même. Méthodiquement, et selon la forme et la matière qu'on voudrait obtenir, on fabrique un morceau de tissu plus ou moins élastique en façonnant des nœuds coulants en série. Les mailles connectées dépendent les unes des autres, les colonnes de mailles s'alignent et les imperfections disparaissent, se fondant dans le produit final.

Une maille à l'endroit ! Une de jetée, deux mailles à l'envers... Les actions que l'on fait nous aident à dessiner dans l'espace, on crée des formes, et les mêmes techniques peuvent servir pour fabriquer des cordes, des gaines isolantes ignifuges, des t-shirts, des bas de nylon, et des tuques très à la mode. Tout dépend de la matière choisie et du modèle, de la matrice (le patron, rendu à son plus simple et exécuté à répétition).

Le plus incroyable, c'est que l'on se sert de seulement deux éléments de base : nœud à l'endroit, nœud à l'envers. C'est avec des choses très simples qu'on fait des montages plus compliqués : un peu comme la programmation, en fait. Qui aurait cru qu'on faisait des sciences avancées, au coin du feu ou autour du service à thé, à faire notre tricot ? Le temps est peut-être venu d'ailleurs, de changer les perceptions et des stéréotypes autour de la création et des travaux manuels. On peut troquer le thé pour un verre de vin entre amis, sont les bienvenus aussi. Tricotons en dehors de la maison, sur les terrasses, à la plage, à la bibliothèque et même au cinéma! Plusieurs salles font des projections avec la lumière tamisée, et les spectateurs et spectatrices sont invités à apporter leurs projets en cours- broderie, crochet, tricot, pour le partage et le plaisir. À quand, dans une salle de cinéma, près de chez nous!

La créativité ne s'use pas: plus vous l'utilisez, et plus vous en avez. - Maya Angelou



OCTOBRE 2025

TA VILLE T'INFORME!



L'HALLOWEEN À L'HÔTEL DE VILLE

31 OCTOBRE
16 H À 19 H



Bonbons, parcours
magique et sandwichs
au fromage fondu
t'attendent!



NOUVEAUTÉ

**Paye tes droits de mutation
en quatre versements!**

Applicable aux droits de mutation
facturés à partir du 10 septembre 2025.



> ville.waterloo.qc.ca/droits-mutation



**PROCHAINE SÉANCE
DU CONSEIL
MERCREDI 1^{ER} OCTOBRE - 19 H**

ADOPTION DU NOUVEAU PLAN D'URBANISME

Le 9 septembre dernier, le conseil municipal a adopté le
nouveau plan d'urbanisme et ses règlements.



Apprends-en plus en consultant tous les
documents de la démarche sur notre site Web.

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

PARCOURS

HISTOIRES DE PEUR



Laisse-toi plonger dans les histoires
macabres de la ville avec notre
conteur local Paul Bradley.

FRISSONS ASSURÉS!

1er novembre 2025

Version familiale : 10 h

Version infernale (+13 ans) : 19 h

Départ au Bureau d'information touristique

INSCRIS-TOI, C'EST GRATUIT

> ville.waterloo.qc.ca/histoires-de-peur



POUR CHOISIR LE DÉCOR

DE TA VILLE, VIENS VOTER !

Consulte **les dates**
et les lieux de vote
sur notre site Web.



> ville.waterloo.qc.ca/elections-municipales

SEMAINE DE LA PRÉVENTION INCENDIE

■ 9 octobre 2025 · 11 h à 17 h

📍 **Métro Plouffe**

- Activité de simulation
- Conseils de feu !



Les pompiers t'attendent !



L'AVERTISSEUR DE FUMÉE... SAUVE DES VIES !

Les incendies mortels surviennent surtout la nuit. Pour que tout le monde se réveille à temps, **assure-toi d'avoir un avertisseur de fumée !**

LES RÈGLES D'OR

- ✓ Vérifie le bon fonctionnement de ton avertisseur de fumée.
- ✓ Prépare un plan d'évacuation.
- ✓ Exerce-toi à évacuer.

GÉRER SES FEUILLES MORTES 101

> FEUILLYCLAGE

Laisse tes feuilles mortes sur ton terrain et passe la tondeuse par-dessus. Les feuilles broyées feront un bel engrais pour ton gazon ! La solution la plus simple... et certainement la plus écolo !

> COLLECTE DE SURPLUS DE FEUILLES ET DE RÉSIDUS DE JARDIN

Collecte spéciale de la MRC, consulte le calendrier pour connaître les dates.

> ÉCOCENTRE

Tu n'as pas de tondeuse ? Tu as manqué les collectes ? Sors ton râteau, remplis de feuilles mortes les sacs de papier prévus à cet effet et direction écocentre.

Rappel : BRÛLAGE INTERDIT



Le ramassage des feuilles et petites branches ne rime pas avec feu de camp. Il est maintenant interdit de faire du brûlage à Waterloo.

Tu peux toujours faire un feu de plaisance ! Avec un foyer muni d'un pare-étincelle, c'est dans la poche !





L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Savoir dire *merci*

Début octobre, bien des familles vont profiter des couleurs, faire un dernier tour au verger, ramasser les courges. Dans les maisons, c'est le temps des cannages : on engrange et on se réjouit. Ça sent la dinde et les tartes aux pommes. Dieu que c'est bon!

Le temps des récoltes nous invite à ralentir et à reconnaître la richesse de la terre. La joie qui nous saisit ne vient pas seulement du fait de remplir la réserve ou les congélateurs. Au fond de nous, il y a aussi un élan de *gratitude* : merci à la Vie de prendre soin de nous, une fois encore.

Cet élan est tellement fort qu'on en a fait une fête, l'Action de grâce, ou *Thanksgiving* en anglais – littéralement le fait de dire merci... Et c'est exactement ce que l'on fait aussi dans la tradition chrétienne, de dimanche en dimanche, avec l'Eucharistie (la messe).

Un même merci à la table et à l'autel

Le mot *Eucharistie* vient d'un terme grec qui signifie précisément « action de grâce ». À chaque messe, les chrétiens remercient pour la vie, pour la beauté de la création, et surtout pour le don de Jésus-Christ qui se donne lui aussi en partage.

Les premiers colons, qui voyaient l'hiver venir, savaient remercier le Ciel de leur donner de quoi tenir jusqu'au printemps. On se retrouvait pour se réjouir ensemble, pour partager la nourriture en communauté. Et pour prier.

Un grand témoin spirituel nous aide aussi à voir les liens entre ces fêtes et la foi chrétienne. Dans son *Cantique de la Création*, saint François d'Assise chante la beauté du monde comme un reflet de l'amour de Dieu. On fête François d'Assise le 4 octobre et on célébrera l'an prochain le huit-centième anniversaire de sa mort (+1226). Ce saint qui a vécu en Italie appelle les éléments de la nature « frère Soleil », « sœur Lune » ou encore « sœur Eau », et invite à remercier pour chacun d'eux. Pour François, reconnaître la création, c'est reconnaître que tout est don et que nous ne sommes pas propriétaires, mais gardiens de ce monde.

C'est exactement ce que nous rappellent à la fois l'Action de grâce et l'Eucharistie. Dans nos champs comme sur nos tables, dans le pain et le vin consacrés, nous voyons le fruit du travail humain, mais aussi le don gratuit du Créateur. Dire merci devient un geste de foi et d'humilité : merci pour la nature qui nous nourrit, merci pour les relations qui nous unissent, merci pour la vie que Dieu nous confie.

Et pour le reste, vive la tarte aux pommes et merci la cuisinière ! J

Laurent Fontaine, diacre

Vous avez des questions sur la foi ? N'hésitez pas à m'écrire à laur.fontaine@gmail.com.

Messes du dimanche : Saint-Joachim : 9 h 30 – Saint-Bernardin : 11 h
Baptêmes et catéchèses (enfants et adultes) : prenez le temps d'appeler au 450 539-1888

Messe des nations : le 19 octobre 17 h, cathédrale de Saint-Hyacinthe



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

BRUNCH DOMINICAL et ACTION DE GRÂCE: le prochain brunch dominical aura lieu dimanche le 12 octobre prochain et coïncide à une journée près avec l'Action de grâce qui a lieu le lendemain lundi le 13. Pourquoi ne pas inviter à ce déjeuner une ou des personnes vivant seules et à qui vous offririez un repas, question de partager avec elles les nourritures terrestres et un moment d'humanité? Lieu: salle communautaire (sous-sol) du centre paroissial St-Bernardin. Heures: de 8 h 30 à 12 h. Le coût demeure le même qu'il était: gratuit pour les enfants jusqu'à 6 ans inclusivement, 6\$ pour ceux de 7 à 12 ans inclusivement et 12\$ pour tous les autres. Au plaisir de vous y voir.

CAMPAGNE DES OEUVRES: la Campagne des œuvres des Chevaliers de Colomb du Québec 2025-2026 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 \$.



FADOQ CLUB WATERLOO

(Salle communautaire St-Bernardin (103))

- 1 oct. - Pétanque et cartes à 19 h
- 7 oct. - Déjeuner Restaurant Le Bistro
- 8 oct. - Bingo à 19 h
- 15 oct. - Baseball-poches et cartes à 19 h
- 22 oct. - Bingo à 19 h
- 29 oct. - Pétanque et cartes à 19 h

Participer aux activités de la FADOQ de Waterloo, c'est fuir l'isolement, partager et s'amuser.

Pour info : Louisa Thomas : 450 920-0774

THÉ D'AUTOMNE

par "Les Dames Auxiliaires de la Filiale 77 de la Légion Royale Canadienne,
15 octobre de 14h à 16h - 15\$

Contactez Rose pour réserver: 450 539-2988 ou rose.everett@gmail.com

DÉJEUNER, SALLE LA LÉGION

DÉJEUNER MENSUEL À LA LÉGION ROYALE CANADIENNE

77 Lewis, Waterloo

Le 19 OCTOBRE 2025 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



ACTIVITÉS D'ENTR'ELLES AU POINT DE SERVICE WATERLOO

Lieu : CAB aux 4 vents, 107 rue Lewis Ouest
Horaire : Jeudi de 9h à 11h30

- 02/10 Le cercle d'influence de l'image de soi
- 09/10 L'amitié
- 16/10 Activité spéciale : « Muscler vos méninges 1 »
- 23/10 Activité créative : « Je me souviens »
- 30/10 Apprendre à vivre seule

ACTIVITÉS AU CENTRE DE FEMMES GRANBY

Lieu : 80 rue d'Ottawa

NOUVEAUTÉ

- **Les cercles de parole**
Horaire : vendredi de 10h30 à 12h
Dates : le 3, 17 et 31 octobre

ATELIERS DE GROUPE

- **Les grandes saisons de ma vie**
Horaire : Mercredi de 13h15 à 16h15 ou de 18h00 à 21h00
- **Faire du ménage dans ma vie**
Horaire : Jeudi de 13h15 à 16h15 ou de 18h00 à 21h00
- **Muscler vos méninges**
Horaire : Jeudi de 13h15 à 16h15

CAFÉS-RENCONTRES

Horaire : mercredi de 9h à 11h30

- 01/10 L'autocompassion
- 08/10 Marche mondiale femmes 2025
- 15/10 Les styles d'attachement
- 22/10 Café-santé : Ménopause
- 29/10 On est toutes intelligentes

Horaire : mercredi de 18h à 20h30

- 01/10 L'autocompassion
- 08/10 Les styles d'attachement
- 15/10 Gestion du Temps
- 22/10 Ni fusion ni rejet
- 29/10 Ciné'elles

LES SPÉCIAUX

Horaire : jeudi de 13h15 à 16h15

- 09/10 Une bouteille à la mer
- 16/10 Mon sentier des roches
- 23/10 Socialiser, rencontrer et jouer !

RENCONTRES INDIVIDUELLES

Les rencontres individuelles sont offertes durant les heures d'ouverture à Granby et à Waterloo.

Besoin d'aide ? www.entrelles.ca/halte-crise/ 450 375-0487

CENTRE D'INTERVENTION DE CRISE 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.

LE TRÉSOR PERDU DE JENNY

par : Linda Villeneuve

Un samedi après-midi du mois juillet dernier, Jenny alla au parc au Lac Waterloo avec sa grand-maman. Le ciel était un peu couvert et gris, mais cela n'empêcha pas Jenny de rire et courir vers les jeux. Comme toujours, elle avait emporté avec elle Fuzzy, son petit ours chéri en peluche qu'elle aimait de tout cœur. Jenny jouait avec d'autres enfants, elle se balançait, courait, faisait des châteaux de sable. Elle déposa Fuzzy près d'elle. Elle était heureuse d'être avec ses amis et puis sans y penser elle s'éloigna du carré de sable.

Un peu plus tard lorsque le vent s'éleva, Jenny serra ses bras... et se rendit compte que Fuzzy n'était pas là. Ses yeux se remplirent de larmes. *Grand-maman, j'ai perdu Fuzzy*, dit-elle d'une voix tremblante! La grand-maman pris sa main, elles cherchèrent partout. Sous les balançoires, autour des tables de pique-nique, près des arbres, quand soudain... là, sur un banc face à la plage, Fuzzy les attendait. Assis bien tranquille, il n'avait pas bougé, comme un grand ami. Jenny courra vers lui et le serra contre son cœur.

Je ne te laisserai plus jamais, je t'aime, murmura-t-elle.

Grand-maman sourit, et marcha main dans la main avec Fuzzy blotti contre Jenny. Elles rentraient à la maison le cœur rempli d'amour et de bonheur.



Photo : Linda Villeneuve

Couturière



Mosaïste - Vitrailliste



Recyclage - Réparation - Création

www.caroleferrer-mosaiste.com

77 chemin de Fulford, Shefford ☎: (514) 718-2342

Pharmacie R. Ferrier, S. Fiset et D. Rodriguez

membre affilié à
Proxim



Rodolphe Ferrier Stéphane Fiset Damien Rodriguez

SERVICES INFIRMIERS ET PRISE DE SANG

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



**Sylvie
Blais**

Waterloo autrefois

LE PREMIER HÔTEL DE VILLE - MARCHÉ DE WATERLOO

Depuis deux étés, nous avons la chance d'avoir un Marché local à la Place du Centenaire de Waterloo. Certains samedis, entre 10h00 et 14h00, il est possible d'y découvrir des producteurs et artisans de Waterloo et des environs : fleurs, miels, produits maraîchers et de l'éclaircie, objets uniques, utilitaires ou décoratifs, bref, s'il y a relativement peu de kiosques, l'offre est variée et il est difficile de partir sans un achat. Profitez de la dernière édition, le samedi 4 octobre, entre 10h00 et midi, en songeant, que vous perpétuez une tradition historique en ce lieu de Waterloo... Hé oui!

En effet, pendant environ 80 ans, il y avait un grand marché public exactement à cet endroit, sans nul doute le cœur vivant et animé de Waterloo.



Vue de l'ancien hôtel de ville-marché, vu depuis la rue Foster. À l'arrière, on remarque la tour pour faire sécher les boyaux de la caserne de pompiers. Photographie : Société d'histoire de la Haute-Yamaska, coll. Photographies Granby et région, P70-H26-H1-2-P8.

Si on remonte le temps, grâce aux recherches de la Société d'histoire de la Haute-Yamaska et tout particulièrement de Chantal Lefebvre, on apprend qu'en avril 1869, un groupe de citoyens de Waterloo présente une pétition au conseil municipal pour lui demander d'inclure une place de marché dans le projet de construction de l'hôtel de ville. Cette idée est courante : on observe des hôtels de ville abritant aussi des marchés aussi bien dans les petites villes comme Acton Vale, Saint-Hyacinthe, Plessisville, que dans les villes importantes, comme Montréal où on admire encore aujourd'hui le Marché Bonsecours.

L'idée est adoptée car « (...) la requête répond à un double besoin : à celui des cultivateurs pour lesquels il s'agit là d'une façon commode d'écouler leurs produits et à celui des villageois dont l'approvisionnement en aliments frais s'en trouverait amélioré. » Un certain W.O. Laurence se voit offrir 20\$ pour réaliser les plans de l'édifice et les diverses spécifications.

À l'époque, la rue Taylor rejoint la rue Foster, en plein au centre de la ville. L'hôtel de ville-marché sera bordé par cette rue et construit entre les rues de la Cour et Foster. Il doit être en brique, surmonté d'une tourelle avec une cloche et doté d'un porche élégant surmonté d'un balcon accessible par une double porte cintrée, probablement dans le but d'y accueillir des élus et d'y faire des déclarations importantes. Car la Salle du conseil doit être à l'étage. Elle sera aussi utilisée pour des spectacles de musique, de théâtre et autres, lors de « Soirées récréatives » ainsi que des réceptions.

Dès que les plans sont terminés, le projet avance rapidement et le contrat de construction est octroyé en 1870 à Horace Dawson pour près de 5 000\$. Le bâtiment doit être terminé avant le 1er mai 1871, le conseil de ville prévoyant une première réunion en ces lieux en juin 1871.

Le vaste rez-de-chaussée est donc réservé au marché. Il est ouvert trois jours par semaine : les mardis, jeudis et samedis, et ce, à longueur d'année. Les étals de boucherie, quant à eux, sont mis à l'encan chaque année, au mois de mai, et ceux qui ont des tables à l'extérieur paient un montant pour la location d'un espace saisonnier. Chantal Lefebvre précise : « Dans le but de préserver la vocation commerciale des lieux, les encans ainsi que la vente de produits comme les attelages, les bottes, le vin et les spiritueux, de même que les jeux de hasard étaient interdits sur le site les jours de marché. » (Bulletin de la SHHY, été 2004).

Le centre de Waterloo est très animé, la présence du marché stimulant l'apparition de nombreux commerces complémentaires aux alentours, sur la rue Foster, alors que la salle de l'hôtel de ville devient un lieu de rassemblement citoyen, mais aussi de culture et de divertissement.

Les années filent et si les époques se suivent, elles ne se ressemblent pas. Durant les années 1950, la multiplication des grands marchés d'alimentation provoque le déclin des marchés locaux. Sur un plan de 1955, on voit que celui de Waterloo est toujours là. Il ne va pas tarder à être démoli, probablement en 1958.



Le Plan d'assurance de Waterloo (Insurance Plan of the Town of Waterloo, Que. Underwriters' Survey Bureau), publié en juin 1955 et conservé à la BANQ, nous montre qu'à cette date, le marché et l'hôtel de ville sont encore debout, dans le prolongement de la rue Taylor vers la rue Foster. En diagonale, donnant sur la rue de la Cour, le premier poste de pompiers ou « Fire Station », construit à une date inconnue mais avant 1929.

L'espace qu'occupait l'hôtel de ville-marché est grand et son emplacement est stratégique. Pendant quelques décennies, j'ignore comment on l'a aménagé. Le plus probable : un parc a été sommairement aménagé, le parc du Centenaire, du moins il en existait un quelques décennies plus tard, en 2007, bordé par les rues Déragon et Taylor.

Un projet majeur de réaménagement, chapeauté par les conseillers Jean-Marie Lachapelle et Paul-Éloi Dufresne, prend forme avec un souci de beauté, de confort et de convivialité. En plus de travaux esthétiques, on plante arbres et arbustes et un nouveau mobilier urbain est installé. Il faudra trois ans de démarches, de réflexions et de consultations pour que le projet de la « Place du Centenaire » soit finalement réalisé. L'élément principal de la nouvelle place est l'implantation, au centre, d'un pavillon hexagonal couvert, à l'image des kiosques à musique dont étaient dotés les parcs à partir du 19^e siècle. Durant des décennies, dans les villes et les villages, ces kiosques accueilleraient avec succès des fanfares, des harmonies, des bandes de musiciens locales ainsi que des fêtes publiques.

Ce type de lieu de rencontre populaire, ouvert à tous et en plein-air, conserve encore de nos jours son attractivité. Aux « Dimanches enchanteurs » ont succédé divers événements et spectacles. Rien de plus sympathique que d'apporter sa chaise durant l'été et d'assister à l'un des « Mercredis Chauds », des spectacles courus, présentés par la Ville en collaboration avec la Maison de la culture de Waterloo. Et depuis deux ans, nous avons certains samedis notre marché local à Waterloo. Un renouveau qui a des racines plus anciennes que nous le croyons...

Le marché local de Waterloo, à visiter sans faute une dernière fois cet automne, le 4 octobre prochain!



Crédit : Ville de Waterloo



OCTOBRE À BORD, CAP SUR LA MARINE D'ICI !

par : PM1 Huot

Depuis 2023, au Canada, une campagne est menée au cours du mois d'octobre en partenariat avec la Fondation des carrières maritimes canadiennes (FCMC), Canadian Geographic Education et d'autres organisations maritimes. Durant ce mois coloré, la diversité des carrières maritimes et les opportunités au sein de la Garde côtière et de la Marine royale canadienne sont mises en lumière grâce à différentes activités.

Notre grand pays est recouvert de grandes étendues d'eau offrant une variété incroyable de professions reliées à cet élément. Malheureusement, on a pu constater que la plupart des jeunes n'ont jamais entendu parler de ces métiers uniques. C'est donc en 2023 que diverses organisations ont décidé de s'unir pour y remédier. Depuis, chaque

mois d'octobre, les enseignants ont la chance de faire participer leur classe à de courts ateliers virtuels gratuits sur des thèmes variés. Découvrir comment le capitaine dirige son bateau, s'informer sur l'Académie de la Garde côtière canadienne, plonger dans le quotidien des ingénieurs de bord sont quelques-uns des sujets des choix d'événements offerts pour 2025.

Vous préférez le contact humain ? Pourquoi ne pas venir passer une magnifique soirée au sein du Corps de cadet de la Marine Royale canadienne de votre ville ! Une équipe de cinq supers officiers pourront vous raconter leur propre quotidien en tant que membre de la Marine royale Canadienne et vous aurez la chance d'interagir avec plus d'une vingtaine de cadets âgés de 12 à 18 ans. C'est une foule de rendez-vous à ne pas manquer !

FESTIVAL DE LA BIÈRE

par : Linda Villeneuve

Belle journée ensoleillée du 20 septembre dernier, les gens se sont rassemblés à la Place du Centenaire de Waterloo. En arrivant, on est bien accueilli à l'entrée par des sourires et des regards lumineux. C'est agréable de voir autant de monde à cette activité tous les ans.

Sous le ciel en fête, la foule dense se mouvait lentement et l'air s'emplissait de rires et d'histoires animées. Les brasseries attirent les visiteurs par leurs arômes tantôt sucrés, amers, épicés, mais chacun avait quelque chose de spécial à offrir. De la bière dorée ou ambrée, les verres se lèvent en savourant chaque gorgée. Dans cette foule, le bonheur est simple et on goûte à la vie et aux plaisirs. L'ambiance était magique, animée et plus tard dans la journée, il y avait un band qui jouait de la musique live et tous étaient content d'être là.

Merci à tous les participants pour cet événement festif.



Photo : Linda Villeneuve

BEER FESTIVAL

A beautiful sunny day on September 20th brought people together at la Place du Centenaire in Waterloo. Upon arrival, we were warmly greeted at the entrance by bright smiles and welcoming eyes.

It's always a pleasure to see so many people gathered for this yearly event. Under a celebratory sky, the dense crowd moved at a gentle pace while the air filled with laughter and lively stories.

Local breweries tempted visitors with aromas-sometimes sweet, sometimes bitter or spiced-each offering something unique.

Golden and amber beers sparkled in raised glasses as everyone savored each sip.

Pure, simple joy was everywhere, and when the live band kicked in later, the place really came alive.

Many thanks to everyone who made this day such a festive success!

GARAGE BAZINET & FILS inc.

54, rue Nord, Waterloo, Qc JOE 2N0

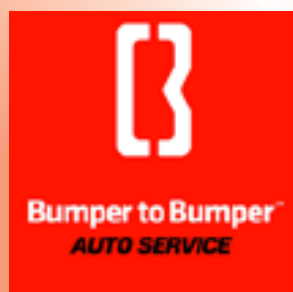
Tél. : 450 539-1144 / www.garagebazinetetfils.com

Air climatisé • Mécanique • Carrosserie • Pneus

Entreposage de pneus • Alignement en 3D

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

Éric Bazinet,
propriétaire



À ne pas manquer ce mois-ci
**COLLECTE DES FEUILLES
ET RÉSIDUS DE JARDIN**

GENEJEITER.COM

**COMPOSTER
RÉCUPÉRER
RECYCLER**
HAUTE-YAMASKA

mrc
**La Haute
Yamaska**
Prospère de nature



UNE RENTRÉE SOUS LE SIGNE DE LA COOPÉRATION ET DE LA JOIE DE VIVRE !



Les élèves de première secondaire de l'école secondaire de Waterloo ont appris à se connaître grâce à des activités de coopération organisées pour la rentrée scolaire.

Le 5 septembre dernier, tous les élèves de secondaire 1 ont participé à une activité de type «Team building». Le but de cette activité est d'apprendre à connaître les nouveaux collègues de classe et faciliter la création de lien dans un autre contexte que la classe.

C'est aussi l'occasion pour les enseignants de mieux connaître leurs élèves. Toutes les activités présentées sont sous forme d'ateliers coopératifs. Les élèves doivent trouver la meilleure méthode de communication pour gagner.

Les ateliers étaient animés par les services des professionnelles à l'école (psychologue, psychoéducatrice, conseillère en orientation et intervenante en prévention des dépendance) ainsi que 5 animateurs de la maison des Jeunes l'Exit de Waterloo.

Noémie Tétreault
Directrice adjointe



Les élèves de l'école ont eu leur traditionnel repas hot-dog et maïs en épis afin de souligner le retour à l'école.



Toute l'école a assisté à une autre défaite des élèves. Il faut dire toutefois que la lutte a été chaude et que l'équipe perdante a su tirer son épingle du jeu face à l'équipe du personnel.



Une autre activité d'accueil fort prisée : le match de baseball opposant les enseignants aux élèves.



HALLOWEEN MISSION SUCRÉE

par : Linda Villeneuve

La nuit tombe, mais les rues s'illuminent d'étoiles miniatures: lanternes citrouilles, yeux qui pétillent, rires qui courent. Des fées aux ailes scintillantes croisent des pirates moustachus, des vampires affamés côtoient des superhéros à capes trop longues.

On entend le froissement des sacs qui se gonflent comme des ballons de fête, le chuchotement des plans stratégiques. Les petits pas pressés résonnent comme une pluie sur le trottoir. Et dans l'air flotte une magie que même les adultes ne peuvent s'empêcher d'attraper: un parfum d'automne, des feuilles dorées, de souvenirs d'enfance. Ce soir, le monde appartient aux sorcières rieuses, aux dragons maladroits et aux chevaliers qui ont les joues pleines de sucre.

Halloween n'est pas qu'une chasse aux bonbons, mais une nuit où l'imaginaire prend les clés de la ville, et où chacun retrouve, sous la clarté de la lune, son âme d'enfant.

Soirée du 31 octobre prochain - activités à l'Hôtel de Ville ainsi que grill-cheese, et le 1^{er} novembre - histoire de peurs avec M. Paul Bradley.

Night falls, yet the streets glow with tiny stars: pumpkin lanterns, sparkling eyes, and laughter that skips like stones. Fairies with shimmering wings brush past mustached pirates, hungry vampires mingle with superheroes whose capes trail a little too long. Bags rustle and swell like party balloons, while secret plans whisper through the air. Footsteps patter like candy on the raining sidewalk.

And in the breeze drifts an enchantment even grown-ups can't resist: a hint of autumn leaves, a sprinkle of childhood. Tonight belongs to giggling witches, clumsy dragons, and knights with cheeks sticky sweet.



Halloween is more than a candy hunt: it's a night when imagination holds the city's keys and everyone rediscovers, beneath the moon's silver light, the child within.

On October 31st at City Hall, children and adults are welcomed to meet different non-profit organisations and receive surprises. You can stop to get a grill-cheese. On November 1st there will be storytelling by M. Paul Bradley.

OUVREZ L'ŒIL!

par : Mireille Labrecque

Bientôt une nouvelle chronique paraîtra!

Chaque mois, pendant un certain temps, c'est avec plaisir que le journal consacrera un espace dédié aux mémoires de la Légion que vous pourrez lire soit en anglais, soit en français.

En effet, la **Légion royale canadienne** comptera en 2026, **100 ans d'existence** et monsieur Léonard Crowley, président de la Filiale 077, Shefford, Waterloo, tient à souligner cet anniversaire. Un représentant de la Légion préparera quelques capsules d'informations sur l'histoire de cette organisation à but non lucratif qui œuvre à travers le Canada et bien sûr à Waterloo.

Située sur la 77 rue Lewis E, la Légion de Waterloo est fière d'appuyer les vétérans et la communauté. Personne ne peut rester indifférent à nos anciens combattants et à leur famille! L'organisation se dédie aussi à la communauté en organisant entre autres plusieurs activités communautaires telles des Thés d'automne et de printemps, des déjeuners mensuels, des BBQ etc. Plusieurs bénévoles s'occupent de rendre ses activités toujours très agréables à suivre!

Soyez là pour en apprendre davantage sur le 100^e ainsi que sur toutes les œuvres dont s'occupe la Légion.

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

Améliorez votre santé !

QI GONG

(entraînement de l'énergie vitale)

Bienvenue à tous!

- **Session automne** (8 sem) : 30 sept. au 26 nov.
- **À Waterloo (en présentiel)** : Les mercredis 13h à 14h30
- **En ligne (via zoom)** : Les mardis 10h à 11h30
- **Rendez-vous Lumineux** (3h) :
- **Vendredi 17 oct.** 13h30 à 16h30

www.etenmouvement.com

514.995.4404

celine.gagne@etenmouvement.com

Céline Gagné, n.d.

CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

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

LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER

NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0

WWW.LLPNOTAIRES.COM

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





CONNAISSEZ-VOUS LES SERVICES QU'OFFRE ESPACE FAMILLES À WATERLOO?

par : Mireille Labrecque

Si vous êtes les parents d'un enfant de 0 à 5 ans, cet article peut grandement vous intéresser. Mais si vous êtes grand-parent, ne vous sauvez surtout pas! Vous pourriez rendre service à un jeune parent en lisant ceci.

Situé au 5005 rue Foster à Waterloo, Espace Familles accueille toutes les familles et ce, du mardi au jeudi de 8h30 à 16h30 et les vendredis de 8h30 à 11h30. Manon Godard, coordonnatrice du service m'y a gentiment accueillie et m'a fait faire le tour des locaux en me précisant que l'organisme de Waterloo est un point de service de la Maison des Familles de Granby et région. Elle dessert Warden, Shefford, Saint-Joachim de Shefford et bien sûr, Waterloo.

Manon me conduit d'abord à **son bureau**. Pour répondre à la Loi 27 bientôt en vigueur, un coin de relaxation invitant y a été récemment aménagé. Fauteuil confortable, plante, lampe, quelques livres... permettront aux six intervenantes de pouvoir relaxer, se recentrer ou de prendre une pause au besoin.

La visite se poursuit en prenant le corridor qui mène au Milieu de vie. Ce corridor n'est pas qu'un lieu de passage, il compte quelques vêtements destinés à être donnés. Présentement, et jusqu'au 10 octobre vous pouvez y apporter des costumes d'Halloween que vous n'utilisez plus et du 14 octobre à la fin du mois, ils seront disponibles gratuitement.

Le corridor débouche sur un vaste local, bien éclairé, aménagé de façon chaleureuse : Le **Milieu de vie** ! À l'entrée, le bureau de l'intervenante du jour, puis, une table et des chaises; au fond, un sofa mais je soupçonne que les enfants doivent plutôt utiliser le grand matelas par terre, ou... le trampoline, ou... un des deux vélos, ou... les mini chaises près de la bibliothèque installée expressément pour eux. Manon mentionne que les livres sont présents dans tous les locaux car la lecture est grandement valorisée chez Espace Famille!

Revenant aux deux vélos, Manon m'explique que leur organisme avait bénéficié par un projet de la MRC Haute-Yamaska, d'une belle flotte de vélos à prêter gratuitement; des vélos pour les parents et les enfants. Placés dehors à la portée des gens, trois vols ont été commis durant le même été. Ce service a donc été coupé et on a dû repenser le projet. Les vélos ont été utilisés cet été par le camp de jour et l'intervenante Gabrielle les utilisera au prochain congé pédagogique.

Tout près, une magnifique serre hydroponique de marque québécoise, (Viréo) a permis de cultiver le superbe basilic déposé sur la table. Ce super jardin permet de faire vivre une autre activité enrichissante parent-enfant. D'autres pousses sont déjà dans la pouponnière de la serre, c'est-à-dire à l'étage inférieur. Pour décembre un petit cadeau émergera de cette activité éducative.

Un milieu de vie est impensable sans une **cuisine**! Celle-ci, en plus d'être accessible aux intervenantes permet l'atelier « **Main à la pâte** » : la réalisation d'une recette parent-enfant à rapporter à la maison. Grâce à une subvention de la Fondation OLO, l'atelier a été revu et maintenant la recette terminée, les parents repartent avec un sac d'ingrédients pour refaire la même recette à la maison. Pas étonnant que l'équipe souhaite que cette subvention leur soit accordée à nouveau!

Des ateliers plus précis, sont offerts par Patricia. Par exemple, les mardis-matin, les parents d'enfants d'au moins 9 mois à 2 ans ont le loisir de participer à un projet de **périnatalité** par le biais duquel ils réfléchissent sur différents sujets dont l'alimentation, l'allaitement, la sécurité avec le siège d'auto etc. L'organisme Nourri-source vient régulièrement donner des conseils et une autre intervenante s'implique à expliquer le portage. En somme, c'est un atelier d'apprentissage de la bienveillance, de comment éduquer son enfant. Il permet de répondre à plusieurs questions que suscitent les réseaux sociaux.

Les mardis après-midi, c'est le moment de prendre **une marche** avec les enfants. Le sentier des Libellules, le centre-ville pour apprivoiser le milieu de vie, la Réserve naturelle, le parc Forand sont ou seront des endroits parcourus.

Les mercredis vers le 1^{er} octobre, pour les 3 à 5 ans débiteront des ateliers d'**Éveil** parent-enfant: des découvertes au niveau cuisine, musique, lecture dans le but de préparer l'enfant à l'école. Plus tard dans l'année, Patricia intégrera un peu de littéracie et de numératie.

Le jeudi, un atelier spécial s'annonce : L'atelier **Grandir Ensemble** qui concerne les enfants de 0 à 24 mois. Il comprendra des activités de stimulation et de développement de l'enfant. En tout, 14 rencontres toutes aussi intéressantes les unes que les autres vous permettront entre autres d'apprendre les techniques du RPR, de rencontrer une infirmière, une nutritionniste, une ergothérapeute, un spécialiste en sièges d'auto pour enfant... C'est le temps de vous inscrire!

Les vendredis, place au **Café-Brioche**! C'est Gabrielle qui anime l'atelier car Patricia fait cette animation à Granby.

À la mi-octobre, l'atelier **Porte-clés** va recommencer. Il s'agit d'une période de 90 minutes d'aide aux devoirs qui s'adresse aux petits de première et deuxième année. L'aide se fait de façon active, ludique, afin de rendre le tout agréable. Bien sûr, le temps est divisé en périodes de jeux, de collation fournie par le centre et d'environ 20 à 30 minutes de devoir selon la capacité de l'enfant. Les enfants doivent être référés par l'équipe-école ou par la direction.

Durant ma visite, j'ai rencontré Gabrielle, **travailleuse de proximité** à Waterloo. Pour elle, malheureusement, le financement d'un merveilleux projet se termine en décembre et elles n'ont pas trouvé de solution pour le bonifier. Ce projet lui permettait de faire les accompagnements à la résidence des parents. L'approche sera la même mais le travail sera plus limité. Gabrielle aide les parents d'enfants de 0 à 12 ans à faire le pont entre un organisme et une autre association. Elle vise aussi à les amener à Espace-Familles.

Je n'ai pas pu visiter le local de la **Halte-garderie** car les petits faisaient dodo. Ce local sert toute la journée le jeudi pour donner un répit aux parents ou par bloc de trois heures et ne coûte que 2\$! Les enfants qui viennent à Espace Famille sont ceux qui n'ont pas de place à la garderie ou ceux dont les parents ne veulent pas utiliser ses services pour des raisons personnelles. Réalisez-vous? Tout ça est quasi gratuit! On vous demande juste d'être membre au coût de 10\$ par année.

Avez-vous remarqué que j'ai mentionné plusieurs fois dans mon texte l'expression « parent-enfant »? J'avoue avoir fait exprès pour que vous saisissiez que la mission de cet organisme est de favoriser un milieu de vie harmonieux et de créer des réseaux sociaux pour les parents accompagnés de leur (s) enfant (s).

Courriel : info@mfg.org / Téléphone : 450 776-2232



Photo : Manon Godard



GÉRER LES EAUX PLUVIALES, UN GESTE POUR L'AVENIR DU LAC WATERLOO

Par : Roxane Hutchings-Baudin, Agente en environnement ALW

Un lac ne vit pas isolé, il fait partie d'un bassin versant. Imaginez un territoire sur lequel toutes les gouttes de pluie ou la neige fondue s'écoulent sous l'effet de la gravité et se rejoignent en un même endroit pour former un plan d'eau. Dans le cas du lac Waterloo, les précipitations tombant sur le territoire des municipalités de Waterloo et de Shefford se retrouvent dans le lac qui se déverse lui-même dans la rivière Yamaska. Ce parcours de l'eau montre bien que les actions menées dans tout le bassin versant se répercutent directement sur le lac, puis jusque dans l'eau potable consommée dans d'autres villes.

Le développement du territoire contribue à l'augmentation des surfaces imperméables, comme les routes, les bâtiments et les stationnements, qui remplacent les milieux naturels. Par ruissellement, l'eau qui ne peut pas s'infiltrer dans le sol transporte des nutriments et des sédiments vers le lac. Ces apports, particulièrement de phosphore et d'azote, le nourrissent et accélèrent son vieillissement en précipitant son eutrophisation. On peut y observer la prolifération d'algues, une réduction de l'oxygène et la fragilisation de la biodiversité aquatique. Il est d'autant plus préoccupant que les changements climatiques affectent les pluies en augmentant leur fréquence et leur intensité, ce qui rend difficile l'absorption de toute cette eau par les milieux naturels.

Des solutions à notre portée

Heureusement, des solutions existent! Les municipalités peuvent installer des bandes filtrantes, des toitures végétalisées ou enrocher les fossés pour ralentir l'eau qui ruisselle. Chez les citoyens, les bandes riveraines, les jardins intelligents et les barils récupérateurs d'eau de pluie sont des moyens simples et efficaces de réduire le ruissellement. À Waterloo, des subventions sont même offertes pour soutenir ces initiatives. Bien sûr, la meilleure protection reste la conservation des milieux naturels, particulièrement des milieux humides qui filtrent les contaminants, régulent le niveau d'eau et l'érosion, rechargent les nappes souterraines et offrent des refuges pour la biodiversité.

Protéger le lac Waterloo commence par chacun de nous. **Petits gestes, grands impacts** : en aménageant nos jardins, en végétalisant nos terrains ou en soutenant des initiatives municipales, nous contribuons tous à réduire le ruissellement et à préserver la qualité de l'eau. **Ensemble pour le lac Waterloo**, nous pouvons agir concrètement pour la santé du lac et de tout le bassin versant.



Jardin de Lyne, résidente de Shefford,
photographié lors de la Tournée des jardins intelligents 2025



Jardin de Steve, résident de Waterloo,
photographié lors de la Tournée des jardins intelligents 2025

Petits gestes, grands impacts!

-  Je protège ma bande riveraine
-  J'aménage un jardin intelligent
-  Je récupère l'eau de pluie dans un baril
-  Je profite des subventions offertes par ma Ville



actionlacwaterloo.ca | ville.waterloo.qc.ca/lac



HOCKEY SENIOR : À QUOI S'ATTENDRE DE LA SAISON DES MAROONS ?

par : *Yvan Cliche*

Il y a à peine deux ans, les Maroons de Waterloo, alors menés par le spectaculaire Eliezer Sherbatov, atteignaient la finale des séries 2024 dans la Ligue senior élite du Québec (LSÉQ). Ils s'y étaient inclinés face à une solide formation de Vaudreuil-Dorion, alors au sommet de sa forme.

Les attentes étaient donc élevées pour la saison 2024-2025, dans cette ligue composée de 10 équipes. Malheureusement, une série de blessures est venue chambouler les plans. Les Maroons ont bien accédé aux séries éliminatoires, mais ont été éliminés dès le premier tour, sans remporter un seul match. Le HC Crédit Oui de Sainte-Martine (Montréal) a finalement remporté les grands honneurs l'an dernier.

Alors, que peut-on espérer pour la saison 2025-2026, qui s'ouvre le samedi 20 septembre à l'aréna Jacques-Chagnon de Waterloo ?

En août dernier, le jeune propriétaire de l'équipe, Benjamin Duff, et son directeur général adjoint Francis Charrette, ont décidé d'insuffler un vent de renouveau derrière le banc. Ils ont confié les rênes de l'équipe à Jean-François Coutu, un homme de 46 ans natif de Waterloo, qui a évolué dans tout le système du hockey mineur local.

Coutu cumule 20 ans d'expérience comme entraîneur-chef au niveau élite, de l'atome AA jusqu'au junior AA à Granby, où il a dirigé des jeunes hommes âgés de 18 à 21 ans. Comment envisage-t-il ce nouveau défi et la saison à venir ? Il s'agira d'une première pour lui : diriger des hommes dont l'âge varie de la jeune vingtaine à la mi-trentaine, des adultes, parfois des pères de famille, qui mènent une vie professionnelle durant la semaine. Le rythme du jeu sera évidemment beaucoup plus rapide que dans le hockey amateur.

Mais Jean-François Coutu ne part pas de zéro : il connaît bien la ligue et ses rouages, ayant suivi de près ses activités. Il a même déjà dirigé certains joueurs qui y évoluent actuellement, au sein de diverses formations.

Que souhaite-t-il apporter aux Maroons avec son riche bagage ? En deux décennies derrière le banc, il estime avoir été exposé à toutes les situations possibles dans le hockey élite.

Son approche repose sur trois piliers fondamentaux.

Le premier : le respect, envers les dirigeants, les entraîneurs, les coéquipiers et les partisans.

Le deuxième : la discipline, sur la glace comme en dehors. Il insiste notamment sur le respect des horaires, la ponctualité aux matchs et aux entraînements, et la rigueur dans la préparation. Il exige un engagement sérieux des joueurs envers la structure mise en place et qui vise à obtenir la meilleure performance possible.

Le troisième pilier : le plaisir. « Ayez du fun », répète-t-il à ses joueurs. Selon lui, même à l'âge adulte, les hockeyeurs conservent ce cœur d'enfant et cette joie de patiner, de compétitionner, de tout donner sur la glace. Cette passion doit demeurer vivante pour que les résultats soient au rendez-vous.

Jean-François Coutu apprendra à connaître sa formation plus en profondeur au fil des premières rencontres. Il privilégie un style de jeu à la fois responsable en défense et axé sur l'attaque. Il souhaite que ses défenseurs aient la liberté de soutenir l'offensive lorsque l'occasion se présente.

Visiblement motivé et animé par cette nouvelle étape dans sa longue et riche carrière d'entraîneur-chef, son objectif est clair : voir les Maroons figurer parmi les cinq meilleures équipes de la ligue, confiant que son équipe livrera un hockey compétitif, match après match.



Jean-François Coutu, nouvel entraîneur-chef des Maroons de Waterloo

LES MERCREDIS CHAUDS DE WATERLOO

par : *Marguerite Tate*

La Maison de la Culture de Waterloo a présenté cette année une très belle programmation du 2 juillet au 20 août en offrant toute une série de concerts gratuits en plein air à la Place du Centenaire mettant en vedettes des artistes émergents.



Photo : Marguerite Tate

Les spectacles avaient lieu les mercredis à 19h et en cas de mauvais temps ils étaient transférés à la Maison de la Culture comme les années précédentes.

Dès 18 h, les gens arrivaient, s'installaient confortablement sur leurs chaises, soit en famille ou entre amis pour assister à un concert gratuit.

J'y étais avec des amies, le 26 juillet, le groupe Liquor Store, un sextuor montréalais on donnait une très belle performance de funk, soul, jazz et hip-hop.

Le 6 août, Vaëlle et Marc-André Marois, on aussi donné un spectacle bien apprécié des spectateurs.

À voir tous ces citoyens heureux, sur une place publique, en plein Centre Ville me fait penser qu'il fait bon vivre à Waterloo.

Un rendez-vous à mettre à votre agenda pour l'été 2026.



Photo : Marguerite Tate

ÉLECTIONS : OUTILS DE CHANGEMENT OU PIÈGES À CONS?



Photographe: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,

autrice, herboriste et poétesse

On ne ment jamais autant qu'avant les élections, pendant la guerre et après la chasse.
Georges Clémenceau, homme d'état français

Dans notre pays et province, bientôt auront lieu d'autres élections, les municipales en premier, provinciales l'an prochain et, avec la marge mince des récents gagnants, au fédéral sûrement bientôt aussi!

En tant qu'écologiste et française immigrée au Québec depuis 43 ans, je m'intéresse à la politique depuis un demi-siècle. Je sais que toutes les décisions venant des autorités, qu'elles soient locales ou régionales, ont un impact direct sur notre quotidien. Il suffit de suivre ce qui se passe chez notre voisin du Sud pour voir à quel point est absurde le choix d'un chef pourtant connu pour ses méfaits d'avant, affecte le quotidien de tant d'Américains, les plus fragiles et faibles surtout! Tout sauf chrétiennes leurs façons d'agir! La férocité contre les immigrants sur les réseaux sociaux par exemple, à condamner systématiquement les latinos pour la drogue et les gangs de rue est très discutable. Ne sont-ce pas les Guatémaltèques et les Mexicains qui récoltent nos légumes pour un salaire de misère, de la Floride à Dunham? Et notre maître spirituel en chef n'a-t-il pas déclaré ceci : *"J'étais étranger et vous m'avez accueilli?"*

Tant d'autres points à questionner, dont les projets de loi C5 qui veut outrepasser tous les intérêts économiques à court terme versus les ressources naturelles comme l'eau et l'oxygène, indispensables à toutes les formes de vie. Et les changements climatiques, un mythe? Au Québec le tollé de protestations contre la loi 97 qui braderait nos forêts publiques au privé, (à un milliardaire indonésien encore pire!), a été mis sur la glace et la ministre des forêts évincée de son poste grâce aux associations pro environnement dont la SNAP, les Mères au front et l'Action boréale. Bravo! Contester, fouiller, s'informer et s'exprimer prend du temps et du courage mais ce qui nous anime, c'est

l'amour du vivant, des arbres debout, des animaux sauvages qui restent, de nos enfants et petits-enfants. Le reste, bof!

Oui, la santé, la beauté et la solidarité sont des valeurs précieuses à défendre, à incarner même si parfois le déficit démocratique me sidère et m'attriste. Par exemple cet hiver, aux séances du conseil municipal de Shefford, nous étions rarement plus de quatre citoyens présents! Alors, jeunes personnes aux belles valeurs, femmes surtout : songez à vous présenter dans votre municipalité!

"Pour changer votre monde : pensez globalement, agissez localement!", a écrit Lovelock, éminent scientifique britannique. Effectivement, de chercher à bonifier ce qui est directement accessible est plus réaliste que de tenter de changer le monde entier. Améliorer la culture, l'environnement, l'éducation, la sécurité et le système de santé est possible dans vos propres vies, si vous utilisez les bons outils! Par conséquent, quel que soit votre âge, votre statut social et votre capacité à vous exprimer, observez, parlez et agissez à votre mesure pour améliorer ce monde qui en a bien besoin! Qui ne dit rien consent...

Chaque voix forte compte, ces temps-ci plus que jamais!



YLC'S Alphabits: Yamaska Literacy and Townshippers' Association

Partner to bring you Senior Wellness Waterloo

By : Emilee Veluz

October is Health Literacy month. It is observed around the world to raise awareness of the importance of having strong health literacy skills, and to advocate to make health information and services easy to understand and access.

At the Yamaska Literacy Council, health literacy is a topic we highlight every year and throughout our programming. For the past several years we have had the pleasure of inviting seniors in the community into our office in Waterloo. Some people visit out of curiosity about what we do, some come to take a book or leave a book, or to drop by just to say "hi" and have a friendly chat. Through these conversations, we noted that English-speaking seniors needed a safe space to gather and meet with other seniors.

That's when we had a light bulb moment! Breaking social isolation significantly benefits a person's health in so many ways. So, we started doing our research and discovered that our colleagues at the Townshippers' Association have been offering their Senior Wellness program for about 20 years in the Estrie region. They currently hold Senior Wellness sessions in Bury, Knowlton, Richmond, Magog, and Sherbrooke, but not in Waterloo. We contacted Zia, the Senior Wellness Initiative Program Coordinator, and asked why the program was created. Zia said, "The main motivation was to break social isolation among English-speaking seniors living in the Estrie region."

When asked about the activities offered, he replied, "Our activities vary depending on the needs and interests of our seniors. The goal is to empower them through a wide range of topics and activities. These include health-related workshops, physical activities to support mobility and wellbeing, legal information sessions, and technology training to help seniors stay connected and up to date." Since these topics and activities pair well with the mandate of YLC, we are happy to launch a new partnership, **Senior Wellness Waterloo!**

On Wednesday, September 10, 2025, we held our first session, Tea & Tales. It started off with our personal introductions followed by information about the free services our organizations have to offer. Then we turned the tables around and played a friendly ice breaker game called, *Two Truths and a Lie*. Each person had to share two truths and a lie about themselves and everyone had to guess which was the lie. It was filled with laughter and chuckles and even a planking demonstration, but you had to be there to understand. We then discussed the needs and interests of the group over some coffee and muffins. Everyone left with a smile and was looking forward to the next session. We even had 2 people that did not know each other when they arrived and left together because they discovered that they lived behind each other! And this is why Senior Wellness Waterloo is needed in our community.

We are in the planning stages for our next session, scheduled for Wednesday, October 8, 2025, from 1 pm to 3 pm. If you would like more information, interested in attending or know someone that would, please do not hesitate to contact Emilee at Yamaska Literacy Council: 450-204-2787 / emileeveluz@yamaskaliteracy.ca or Zia at Townshippers' Association: 819-566-5717, ext. 110 / zamiri@townshippers.org. The sessions are in English and everyone is welcome.



Venez faire le changement de
vos pneus et l'entretien de
votre véhicule chez :



DALTON CHARBY | MÉCANICIEN AUTOMOBILE

**RECHERCHE MÉCANICIEN
(compagnon A, B ou C)**

450 539-2851

Au plaisir de vous servir !

**6561, RTE 243
SHEFFORD J2M 1G3**



visitez notre site web
pour consulter les calendriers!

Mdjexit.ca **scannez-moi!**



 Mdj L'Exit de Waterloo

Email: exitdewaterloo@gmail.com

Saint-Joachim-de-Shefford
567 1er rang ouest
450 539-2222

Waterloo
350 Rue Waterloo
450 539-4578



VIVRE UN GRAND AMOUR EN 2025 Encore possible ?

Un atelier en trois rencontres pour les hommes et les femmes de tout âge en quête d'amour vrai, afin de répondre à vos questions :

1. Comment s'ouvrir à l'amour ?
2. Comment vaincre la peur d'aimer ?
3. Comment vivre la joie d'aimer ?

Les lundis 6, 13 et 20 octobre, à 19h00



LA PUISSANCE DE L'EXERCICE LÉGER

Se pourrait-il que l'EXERCICE D'INTENSITÉ LÉGÈRE tout au long de la journée ait les mêmes effets bénéfiques sur la santé cardiométabolique qu'une séance de deux heures d'exercice d'intensité vigoureuse ? Découvrez ce type d'exercice, ainsi que ses nombreux bienfaits par rapport à la position assise.

Lundi 3 novembre, à 19h00

ATELIERS CONFÉRENCES

Par Danièle Starenkyj,
auteure de plusieurs
bestsellers sur la santé
globale et conférencière
internationale



LIEU : 2012, rte 112, Stukely- Sud • FRAIS : 5\$ par atelier
Réservations : pm.southstukely@gmail.com ou 873 200-9855