

WATERLOO • SHEFFORD • ST-JOACHIM • WARDEN

NOVEMBRE 2026

Volume 23 - No 11

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

COMMUNITY NEWSPAPER

PANORAMA

JEUX ÉQUESTRES DU QUÉBEC CABALLISTA

À lire en page 8



Yanick Beauregard
Courtier immobilier
- de la passion à la profession -

ÉVALUATION - VENTE - ACHAT

450-405-3435 Yanick.beauregard@remax-quebec.com

REMAX ACTION
1225 av. Green
Westmount, QC
514-333-6781



Centre de Rénovation



Service de livraison

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



HEURES D'AFFAIRES :

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

info@surplusmalouin.com
www.homehardware.ca

450 539-3722

6400, Foster
Waterloo, Qc J0E 2N0



Gino B.

On entre dans le mois des morts. Le froid qui s'installe tranquillement. Je ne peux m'empêcher de penser aux gens qui sont dans la rue affrontant le climat jour après jour, nuit après nuit. Je vous en ai déjà parlé, les statistiques et le visage de l'itinérance change au Québec. La rue est beaucoup plus proche que l'on ne le croit pour bien des gens.

Pour cet hiver, les acteurs du milieu de l'itinérance prévoient une situation particulièrement critique, voire une situation d'urgence humanitaire. En raison de la crise persistante du logement, du manque de places d'hébergement permanentes et du coût de la vie, plusieurs s'attendent à ce qu'un nombre record de personnes passent la saison

hivernale à l'extérieur. Les organismes communautaires expriment de vives inquiétudes et redoutent un « hiver horrible ». Partout dans la province, les campements de fortune et le nombre de tentes continuent de se multiplier à l'approche du gel.

- À Montréal, le campement Notre-Dame compte à lui seul près de 200 tentes.
- Des situations similaires de campements qui se densifient et s'installent pour l'hiver sont observées dans différentes régions du Québec.

Le climat de cet hiver risque de compliquer sévèrement les conditions de survie dans la rue. Selon l'almanach des fermiers, la fin d'année 2026 s'annonce

LA RUE

plutôt instable, gel et dégel, mais un virage brutal vers un froid mordant et de fortes tempêtes de neige est prévu dès janvier 2027. Les intervenants craignent que l'exposition prolongée à ces vagues de froid extrême n'entraîne de graves drames humains. Les services météorologiques du Canada prévoient sensiblement la même chose en vertu de la présence d'El Niño dans le Pacifique. Alors, imaginez-vous, un jour de sloche suivi d'un jour de glace, ce n'est pas agréable pour les sports d'hiver, ça l'est encore moins quand on couche dans une tente de fortune... Et bien sûr, les vagues de froid glacial de janvier et février n'aideront en rien.

Face à l'imminence de la saison froide, les municipalités tentent de prendre les devants plus tôt que par les années passées

- **À Montréal :** La Ville a présenté son « plan chaleur » début octobre 2026. Elle promet d'ouvrir 3 000 places au chaud (haltes-chaleur et hébergements d'urgence), soit 500 de plus que le reste de l'année. Neuf haltes-chaleur réparties dans sept arrondissements visent à

offrir des services continus 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. La métropole réclame toutefois un financement d'urgence de 20 millions de dollars par an sur 3 ans au gouvernement provincial pour soutenir ces structures.

- **En région :** Des initiatives locales s'organisent également. À Trois-Rivières, la halte-douceur reprendra du service le 1er décembre avec une capacité de nuit d'une trentaine de personnes. Dans Brome-Missisquoi (Cowansville), une nouvelle ressource centralisée combinant halte-chaleur et hébergement temporaire a ouvert ses portes, bien que sa capacité maximale soit déjà atteinte en raison d'une forte demande.

C'est la triste réalité et ce qui est d'autant plus malheureux, c'est qu'encore une fois, nous serons beaucoup plus dans l'urgence et le temporaire, donc des sommes investies qui ne dureront pas dans le temps. Alors, que le problème est connu et grandissant depuis déjà longtemps...



DÉBOSSÉLAGE ET PEINTURE MICHEL MAROIS, Propriétaire

ANDRÉ MAROIS & FILS ENR.

DEPUIS 1976

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

Couturière

Carole Ferrer

Atelier / Boutique

Mercredi, jeudi et vendredi
entre 10h et 16h
ou sur rendez-vous

77 chemin de Fulford
Shefford

Carole: 514 718-2342

www.caroleferrer-mosaiste.com

LE JOURNAL COMMUNAUTAIRE

PANORAMA

reçoit une subvention du ministère de la Culture et des communications

Québec

Conseil d'administration
Pierre Brien, Nicole Brunelle, Ginette Choinière, Yvan Cliche, Manon Godard, Susanne Lefebvre, Antoine Marchand, Marguerite Tate, Guylaine Trachy, Barbara Verhoef et Linda Villeneuve.

Présidente : Manon Godard

Vice-Présidente : Barbara Verhoef

Secrétaire et trésorière : Kelly-Ann Ferrigan

Conception et Graphisme : Ginette Choinière

Représentante publicitaire : Nicole Brunelle

Correction : Chantal Levasseur

Comité de production :
Nicole Brunelle, Ginette Choinière

Collaborateurs
Gino B, Sylvie Blais, Yvan Cliche, Kelly-Ann Ferrigan, Anne Francoeur, Antoine Marchand, Nathalie Rivard, Anny Schneider, Angela Talbot, Marguerite Tate, Guylaine Trachy, Emilee Veluz, Barbara Verhoef, Linda Villeneuve, Étudiants de l'école Wilfrid-Léger, Exit MDJ et tous nos précieux collaborateurs du mois.

Distribution
7500 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

Journal : 450 539-2268
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



91^E ANNIVERSAIRE DE LA MAISON COURVILLE

par : Marguerite Tate

Le 23 septembre 2026, c'était le 91^e anniversaire de la Maison Courville.

Revenons en 1935 quand Madame Vivian Doe Courville fonde le Vivian Courville Nursing Home à Stukely Sud. Qui aurait pu penser que c'était le tout début d'une grande histoire de soins et de services médicaux pour la population de Waterloo et ses environs?

Aujourd'hui connue sous le nom de Santé Courville de Waterloo, le centre est sous la présidence de Monsieur Kenneth Courville, la troisième génération de l'entreprise familiale.

Depuis, la quatrième génération s'est jointe à l'équipe. Karolyne et William Courville y ont exercé plusieurs postes aux services auxiliaires, aux loisirs, dans l'administration et comme infirmière.

Le « **We Care** » est bien plus qu'un slogan, c'est une tradition et une philosophie qui place le résident au centre de toutes ses préoccupations.

La fierté de cette institution est de prendre bien soin de nos aînés en perte d'autonomie.

Une équipe de professionnels en soins gériatriques donne un service exceptionnel en attribuant des soins adaptés à chaque résident.

Maintenant, en 2026 une équipe d'une vingtaine de personnes travaillent ensemble pour prendre soin de leurs résidents. De nombreux bénévoles offrent leur aide pour améliorer les soins nécessaires au bien-être de leurs proches, souvent une maman, un conjoint, un frère ou simplement pour redonner au suivant.

Il y a même une chorale qui offre de beaux moments de partage, deux fois par mois, aux résidents.

La «**Chorale des aînés**» qui compte une quinzaine de membres, de deux excellentes musiciennes, Madame Huguette Perreault, au violon, Madame Huberte Lanteigne, au piano et notre dirigeante Madame Ginette Williams.

Les temps changent, les méthodes changent mais ce qui ne change pas à la Santé Courville c'est sa première mission, le «**We Care**» c'est un incontournable.

Et c'est sa fondatrice Madame Vivian Doe Courville qui l'a transmise aux générations suivantes.



Photos :
Marguerite Tate



**566, rue de la Cour, Suite 1
Waterloo, Qc JOE 2N0
talisman1@videotron.ca**

**Ouvert tous
les lundis
10h à 16h
RÉPARATIONS
BIJOUX
Vendez vos
vieux bijoux
en or
& bijoux en
argent**



CITOYEN PASSIONNÉ

Jean-Christophe Renaud : courir pour la vie, inspirer par l'action

par : Barbara Verboef

À Waterloo, Jean-Christophe Renaud ne se contente pas de prêcher les bienfaits de l'activité physique : il les incarne. Athlète d'endurance, engagé, ce passionné de 36 ans multiplie les initiatives pour faire bouger les gens, nourrir les liens communautaires et démontrer que la persévérance peut mener bien au-delà de nos limites.

Né, établi et travaillant à Waterloo, Jean-Christophe Renaud a grandi dans une famille où le sport occupe une place de choix. Troisième d'une famille de quatre enfants, il a été inspiré très tôt par ses parents, eux-mêmes actifs dans différentes disciplines sportives et impliqués dans l'entraînement et l'organisation d'événements. Athlétisme, handball, volleyball : autant de terrains où il a développé ses aptitudes, mais aussi le goût de l'effort collectif.

Diplômé de l'Université de Sherbrooke, il enseigne aujourd'hui l'éducation physique, option plein air, à l'école secondaire Wilfrid-Léger de Waterloo. Pour lui, transmettre le plaisir de bouger et encourager les jeunes à adopter de saines habitudes de vie font partie intégrante de sa mission.

7,700 kilomètres pour une cause

Inspiré par Terry Fox et en incarnant un peu le look de Forrest Gump, Jean-Christophe décide en 2017 de relever le défi de taille avec deux amis : traverser le Canada à la course. De cette audacieuse aventure naît l'organisme **Cours Pour Ta Vie**, créé pour recueillir des fonds et sensibiliser la population à la sédentarité, à la malnutrition et à l'importance de saines habitudes de vie.

Le départ a lieu le 11 mars 2017, à St-John's, Terre-Neuve. L'arrivée se déroule le 20 octobre suivant à Stanley Park, à Vancouver. Entre les deux, quelques 7,700 kilomètres parcourus en sept mois, à raison d'environ 150 kilomètres par semaine, répartis sur cinq jours. Un rythme exigeant, alternant jours de course et périodes de récupération soigneusement planifiées.

« Je veux essayer l'impossible pour prouver que c'est possible », disait Terry Fox. Cette philosophie accompagne Jean-Christophe tout au long de son périple, où la persévérance et le dépassement de soi deviennent bien plus que des mots.

Dans plusieurs villes traversées, des écoles se joignent au mouvement. En mai, lors de son passage à Waterloo, des élèves emboîtent le pas aux coureurs. Ceux de l'école Les Jeunes Explorateurs de Granby parcourent même la vingtaine de kilomètres séparant Waterloo de Granby. Une belle démonstration de solidarité et de mobilisation jeunesse.

Toutefois, un tel défi ne se déroule pas sans embûches. Lorsqu'un des coureurs abandonne, Jean-Christophe doit trouver une solution. Il lance un appel sur les réseaux sociaux et, à sa grande satisfaction, plusieurs personnes répondent présentes, venant courir sur des distances et des périodes variées. Le projet se poursuit jusqu'à son terme. La fierté d'avoir mené cette aventure à bon port, malgré les obstacles, demeure immense.

Faire bouger toute une communauté

L'esprit de Cours pour ta vie se poursuit bien au-delà de la traversée canadienne. Les 23 et 24 octobre derniers se tenait la 10^e édition de l'événement **24 h Cours pour ta vie**, un rendez-vous qui invite les adeptes comme les néophytes à relever un défi de course ou de marche, à leur rythme.

La population peut soutenir l'organisme en faisant un don en ligne ou en achetant, Chez Duff, un panier de fruits et légumes au coût de \$40, dont environ la moitié du montant est remise à Cours pour ta vie.

Autre initiative qui lui tient à cœur : les tournois de volleyball de plage **Funky Beach**, organisés au parc du Lac Waterloo et qui en sont à leur quatrième édition. Année après

année, une cohorte de jeunes revient participer à ces rencontres sportives où plaisir, activité physique et camaraderie se conjuguent naturellement.

Un athlète qui repousse les frontières

Les défis d'endurance font partie de l'ADN de Jean-Christophe. Il a notamment participé aux épreuves de 25 et de 55 kilomètres de l'Ultra-Trail de Bromont, puis parcouru les 300 kilomètres du Cabot Trail en cinq jours et demi. En 2020, la pandémie fait avorter son projet de traverser l'île de Cuba. Qu'à cela ne tienne : il décide de parcourir l'équivalent au Québec, soit 1,100 kilomètres. Pour couronner l'aventure, il réalise les 160 derniers kilomètres en 25 heures. Une autre preuve de sa détermination à transformer les imprévus en occasions de se dépasser.

Balados et conférences lui ont aussi permis de partager son expérience autour du dépassement de soi, du plaisir de bouger et des saines habitudes alimentaires. Toutefois, comme il le résume lui-même : « Je préfère prêcher par l'action et par l'exemple. »

Un artiste et un citoyen profondément enraciné

L'engagement de Jean-Christophe ne se limite pas au sport. Depuis son adolescence, il s'investit dans la vie communautaire de Waterloo : théâtre, musique, guitare, conseil étudiant, handball, volleyball et athlétisme. En cinquième secondaire, dans le cadre du 30^e anniversaire de Wilfrid-Léger, il reçoit la bourse de l'ambassadeur de l'école en reconnaissance de son implication.

Vingt ans plus tard, son envie d'implication est toujours présente. Il préside le conseil d'administration de la Télé communautaire et celui de Cours pour ta vie, tout en agissant comme coordonnateur pour le programme de secondaire en spectacle à Wilfrid-Léger.

Courir pour soi, agir pour les autres

Chez Jean-Christophe Renaud, la performance n'est jamais une fin en soi. Elle devient un moyen de rassembler, de sensibiliser et de donner envie aux autres de passer à l'action. Qu'il soit devant une classe, sur un sentier, au bord du lac ou au sein d'un organisme communautaire, il poursuit le même objectif : démontrer que chacun peut trouver sa façon de bouger et contribuer au mieux-être collectif.

À Waterloo, son parcours rappelle qu'il n'est pas nécessaire de courir 7,700 kilomètres pour faire une différence. Parfois il suffit de faire un premier pas, d'entraîner quelqu'un avec soi et de continuer, ensemble, à avancer.

Et je me permets de conclure en reprenant, à ma façon, une réplique du film *Forrest Gump* : « Vous ne me croiriez pas si je vous le disais, mais Jean-Christophe court comme souffle le vent. »



Photos : Jean-Christophe Renaud

LAVALLÉE, LACASSE & POIRIER
NOTAIRES - NOTARIES

4547 RUE FOSTER, WATERLOO QC J0E 2N0
WWW.LLPNOTAIRES.COM

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





UNE SOIRÉE DE DANSE COUNTRY AU PROFIT DE LA GUIGNOLÉE

Vous êtes un danseur country? Vous cherchez une soirée où pratiquer vos pas dans une ambiance décontractée et amicale? La municipalité du Canton de Shefford vous invite à une soirée animée par l'école JMB Danse Country Pop.

Ce sera également une occasion de participer à la guignolée en offrant une denrée non périssable en échange d'une entrée à la soirée. Tous les dons seront remis au Centre d'action bénévole aux 4 vents qui offre du dépannage alimentaire annuel aux citoyens des communautés de Shefford, Waterloo, Warden et Saint-Joachim-de-Shefford.



6 novembre
19h30 à 22h30
CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE SHEFFORD
NOTEZ QUE LA CAPACITÉ D'ACCUEIL EST 125 PERSONNES.

LA FÉERIE DU TEMPS DES FÊTES S'INVITE À SHEFFORD

Noël approche à grands pas et la municipalité du Canton de Shefford se glissera dans l'ambiance féérique du temps des Fêtes, le samedi 28 novembre, pour un événement destiné aux petits... et aux grands! Vous êtes invités à un conte de Noël mettant en vedette les lutins du célèbre Père Noël. Venez découvrir cette histoire fabuleuse en savourant un bon chocolat chaud!



28 novembre
10h30
CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE SHEFFORD
ACTIVITÉ OFFERTE GRATUITEMENT AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

EN PROMENADE, GARDEZ-LE EN LAISSE!

Qu'il soit petit ou grand, calme ou bien dressé, aucun chien n'est exempté de l'obligation d'être tenu en laisse lors de ses sorties. La laisse doit avoir une longueur maximale de 1,85 m.

Le saviez-vous?

Le non-respect de l'obligation de tenir son chien en laisse dans un lieu public peut entraîner une amende de 500 \$ à 1 500 \$.

Un doute ou un problème lié à un animal? La SPA de l'Estrie assure la gestion animalière sur notre territoire depuis le 1er janvier 2026.

819 821-4727

spaestrie.qc.ca



Où promener votre compagnon?



Parc écologique Jean-Paul-Forand
Chiens acceptés, en laisse seulement.
Pensez à ramasser leurs déjections!



Parc des Montagnards et parc Ménard
Chiens et autres animaux domestiques interdits, même en laisse.

ÇA BOUGE À SHEFFORD

Les **Matins en famille** sont lancés avec le premier rendez-vous offert le 3 octobre dernier.

Les familles pourront renouveler l'expérience le 7 novembre de 9h à midi au Centre multifonctionnel. L'Espace familles participera à l'activité en proposant un coin lecture avec la collection de la maison d'édition jeunesse Fonfon.

La **Journée des aînés** a été célébrée en grand avec la prestation de l'humoriste et imitateur Stéphane Bélanger. Une soixantaine de spectateurs ont assisté à l'événement où le plaisir et les rires étaient au rendez-vous.

Les **Journées de la culture** ont été soulignées avec enthousiasme par la prestation d'artistes de cirque, d'une pianiste et la présence d'exposants. Un atelier de dessin a aussi été proposé aux participants. Cet événement qui a rassemblé une cinquantaine de citoyens a permis de mettre en lumière la richesse des arts et de la culture de la communauté.



Artistes présents lors des Journées de la culture

À VOTRE AGENDA!

La Scène Shefford

Vendredi 13 novembre
Dès 19h
Centre multifonctionnel
5, rue Laurette-Bellefleur, Shefford

Marché de Noël de la petite Route des cultures

Samedi 28 et dimanche 29 novembre
De 10h à 17h
Centre multifonctionnel
5, rue Laurette-Bellefleur, Shefford

Marché de Noël de l'école du Zénith

Vendredi 4 décembre
De 15h à 17h30
École du Zénith
1, rue Laurette-Bellefleur, Shefford



CONTE EN VESTON... DES AMIS, DES ÉCRANS... ET UN BON LIVRE!

par : Manon Godard, Espace Familles Waterloo

Le 21 octobre dernier, le Conte en veston à l'Espace Familles Waterloo accueillait Carl Desbiens, directeur de production à la Télévision communautaire de Waterloo. Pour ce rendez-vous de lecture, notre invité a prêté sa voix à La merveilleuse machine à se faire des amis, de Nick Bland.

Dans cette fable pleine d'humour, Pep, une poulette très amicale, découvre un téléphone intelligent et se fait de nouveaux amis virtuels. Absorbée par ses messages, elle délaisse peu à peu ses amis de la ferme. Lorsqu'elle invite ses nouvelles connaissances à dîner, une drôle de surprise l'attend!

Le choix de ce livre faisait un beau clin d'œil au travail de notre invité dans les médias. Il ouvrait aussi la porte à une réflexion sur la place des écrans dans nos vies et sur les liens que nous entretenons, en ligne comme en personne.

Les écrans nous permettent de nous divertir, de nous informer et d'apprendre. Dans le quotidien des familles, il est aussi précieux de garder du temps pour rire ensemble, bricoler, faire un casse-tête, bouger au parc ou retrouver des amis. Et pourquoi ne pas simplement ouvrir un livre et partager une histoire?

Dès la petite enfance, la lecture partagée nourrit le plaisir de découvrir. En écoutant une histoire, les tout-petits rencontrent de nouveaux mots, observent les images et apprennent à faire des liens avec leur quotidien. Ils peuvent reconnaître une émotion, imaginer la suite ou poser une question. Ces échanges soutiennent le langage et donnent envie de s'exprimer, chacun à son rythme.

Lire ensemble, c'est aussi se rapprocher. La voix familière d'un adulte, sa présence et son attention font du livre un moment rassurant. Il n'est pas nécessaire de terminer l'histoire ni de lire chaque phrase : commenter une illustration, imiter un animal ou laisser l'enfant tourner les pages fait aussi partie du plaisir. Même quelques minutes peuvent trouver leur place dans la journée. À l'Espace Familles, le Conte en veston invite les familles à vivre cette expérience et à découvrir des histoires qu'elles auront peut-être envie de retrouver à la maison.

Vous connaissez peut-être ma passion pour les livres jeunesse. J'aime que l'histoire choisie pour notre invité du mois ait un sens, qu'elle fasse sourire et qu'elle laisse une petite idée à emporter à la maison. Cette fois-ci, elle nous rappelait toute la valeur d'un moment d'attention partagé.

Merci à Carl Desbiens d'avoir pris part à cette belle tradition. Pour voir ou revoir des extraits du Conte en veston d'octobre, rendez-vous sur tvcw.tv.

Et si vous veniez vivre le prochain Conte en veston avec nous? En novembre, nous aurons le plaisir d'accueillir Stéphane Patry, auteur de livres jeunesse de chez nous, à Waterloo.

Toute la population est invitée : parents, grands-parents, voisins et personnes qui ont simplement envie de partager un bon moment. Avec ou sans enfant, vous êtes les bienvenus! Nul besoin de fréquenter déjà l'Espace Familles pour pousser notre porte.

C'est gratuit! Venez écouter une histoire, rencontrer notre invité et prendre le temps de jaser dans une ambiance chaleureuse, tout en savourant de bonnes collations préparées par le Cercle de Fermières de Waterloo. Une belle occasion de sortir de la routine et de faire des rencontres.

Un livre, une voix et du temps ensemble : voilà aussi une merveilleuse façon de se faire des amis! En novembre, venez avec une personne de votre entourage et faites découvrir cette belle tradition.



Dear Jane's Advice That Matters: The Value of Kindness and Respect

Kindness and respect are the main ingredients of the oil that keeps society running smoothly. Without them, communication breaks down and teamwork falls apart because when people don't like each other, they don't collaborate, they don't share, and they certainly don't take risks. For human beings to perform at their best, they must first feel safe and this includes being listened to and supported by those around them.

Kindness means that when we interact with someone, we remember that we are all fighting our own secret battles because nobody on this Earth, not even the seemingly luckiest person alive, lives into adulthood without confronting life-changing problems. We all feel pain but kindness means that we do our best to not make it worse; sometimes, we are even in a position to alleviate someone's pain, and we should whenever we can.

Respect means that when we interact with someone, we remember that they are a human being just like us and therefore deserve to be treated with good manners and dignity, regardless of how they are behaving. We should always treat others as we wish to be treated. Rudeness never helps and only reflects badly on the one displaying the bad behaviour, whereas maintaining good manners can help us to stay calm in difficult situations.

Of course, both these qualities begin with ourselves. We must first respect and be kind to ourselves if we are to be able to do so for others.

We cannot give to others that which we have not cultivated within. Nobody can pour water from an empty jug. I have the impression that since the pandemic, there are a lot of empty jugs walking around and, in my opinion, social media with all its nastiness has not helped either.

When I see cars that refuse to stop at pedestrian crossings, bikers who ride two abreast expecting oncoming bikers to move out of their way, dog owners who refuse to put their dogs on leashes in public spaces or pick up after them, people who leave garbage wherever they go, smokers who don't care if they make others sick, destructive souls who destroy things for no reason, I am reminded of the importance of kindness and respect.

So, as we head into November, one of the darkest and dreariest months of the year, my message to you, dear readers, is: Practice random acts of kindness towards yourself and others every single day, even and especially when you don't feel good. Smile at someone, hold the door open, say thank you, help an elderly person across the street when the cars won't stop, allow yourself time to relax when you're feeling tense, forgive yourself if you made a mistake and apologize, tell somebody they made a difference in your life, or text somebody just to tell them you were thinking of them. Can you imagine a world where everybody did these things as a matter of course?

par : Barbara Verhoef

**UNE ACTIVITÉ TOUTE DOUCE –
POUR LE BIEN DE TOUS !**

par : Kelly-Ann Ferrigan

Massothérapie E.D.

 Séance de 60 minutes - 85 \$



90% de ta vie est guidée par ton inconscient.

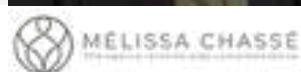
Et si tu reprenais les commandes?

Nouveau - avenue de la Meuse, Waterloo

Relation d'aide & hypnose clinique

- Estime de soi
- Deuil, séparation
- Gestion des émotions

☎ 819-347-8782



www.melissachasse.com





JEUX ÉQUESTRES DU QUÉBEC CABALLISTA

par : Cloé Marion Vanasse

Une jeune résidente du Canton de Shefford remporte trois médailles d'or aux Jeux équestres du Québec Caballista.

Le Canton de Shefford a de quoi être fier d'Isadora Papineau! La jeune cavalière, résidente de la municipalité, a remporté trois médailles d'or dans les catégories sauteur et chasseur aux Jeux équestres du Québec, tenus du 25 au 27 septembre 2026. Cette performance d'exception est le reflet d'un dévouement quotidien et d'une rigueur exemplaire. Isadora s'entraîne sous la supervision de son entraîneuse, Sabrina Van Duyse, de l'équipe de compétition HVD. L'étroite collaboration entre l'athlète, son entraîneuse et sa jument Mademoiselle Freckles s'avère aujourd'hui être la clé de ce grand succès. Cette belle réussite met en valeur leur travail et leur passion pour ce sport équestre.

Nous souhaitons partager cette nouvelle avec la municipalité afin de faire rayonner une athlète de chez nous.



CHIROPRATIQUE FAMILIALE



Dr André Paquin

Chiropraticien, D.C.

450 539-4999

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





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

Jouons dehors au chaud : merci du fond du cœur à notre merveilleuse communauté!

Pour une deuxième année, l'initiative citoyenne *Jouons dehors au chaud* a fait naître un magnifique élan de générosité. Grâce à vous, encore plus d'enfants de notre communauté pourront profiter des joies de l'hiver, emmitoufflés bien au chaud. Quel bonheur de voir autant de personnes unir leurs forces pour prendre soin de nos tout-petits!

Cette année, le nombre d'enfants habillés pour l'hiver a augmenté de plus de 20 %. Au-delà de ce chiffre, ce sont autant de petits sourires, de joues rougies par le froid et de précieux souvenirs en plein air rendus possibles par votre soutien.

À nos généreuses donatrices et à nos généreux donateurs privés, nous adressons un immense merci. Chacun de vos dons a contribué concrètement à garder un enfant au chaud et à lui permettre de vivre pleinement la saison hivernale. Votre bienveillance est au cœur de cette belle aventure.

Notre reconnaissance va également à nos extraordinaires bénévoles. Le nombre d'heures consacrées au projet a augmenté de 40 %, une preuve éloquente de votre dévouement! Avec patience, douceur et bonne humeur, vous avez rendu l'expérience plus agréable pour les tout-petits, qui ne sautent pas toujours de joie au moment d'enfiler leur habit de neige lors d'une belle journée d'automne. Merci à chacune et chacun d'entre vous d'avoir donné si généreusement de votre temps. Une pensée toute spéciale pour Jean Bombardier, Fernand Huard et Ruth Dupont, dont la précieuse contribution mérite d'être soulignée.

Comment ne pas être touchés par le travail remarquable de la vingtaine de membres du Cercle de fermières de Waterloo? Avec talent et affection, elles ont confectionné des bas, des tuques et des cache-cous en polar ou en tricot. Nous remercions tout aussi chaleureusement les artisanes qui ont créé de magnifiques pièces depuis leur domicile. Dans chaque maille et chaque couture se trouvent du temps, du savoir-faire et beaucoup de cœur.

Merci également aux écoles primaires, qui ont travaillé avec attention aux côtés du CAB aux 4 vents afin d'identifier les enfants susceptibles d'avoir besoin de ce service. Votre regard bienveillant et votre collaboration ont permis de rejoindre les familles avec respect et délicatesse.

Nous tenons aussi à exprimer notre profonde gratitude au Canadian Tire de Granby, un partenaire indéfectible dont la fidélité et la générosité contribuent grandement, année après année, à la réussite de *Jouons dehors au chaud*.

Un merci sincère à l'Espace famille et à la Maison des jeunes l'Exit pour leur précieuse collaboration, ainsi qu'au CAB aux 4 vents pour son soutien logistique. Ensemble, vous formez une chaîne d'entraide exceptionnelle qui témoigne de la force, de la générosité et de la chaleur de notre communauté.

À toutes les personnes qui ont donné, tricoté, cousu, accueilli, accompagné, organisé ou simplement parlé de cette initiative : merci du fond du cœur. Grâce à vous, l'hiver sera plus doux pour de nombreux enfants — et notre communauté, encore plus chaleureuse.

Avec toute notre reconnaissance,
Diane Lavoie





Textes intégraux (Élèves de 5e année, Pavillon St-Bernardin)

LE MEILLEUR FORGERON DE WATERLOO

Notre histoire commence dans le village de Waterloo. Waterloo était un village paisible avec peu d'habitants qui s'entraidaient drôlement beaucoup. Il y avait un forgeron qui était vertigineusement robuste et il s'appelle Allen. Allen était minuscule mais il était le plus fort du village. Il a des mains poilues. Il est si petit qu'il lui faut une échelle pour qu'il arrive au haut de l'étagère.

Allen est chez lui en train de faire une faux mais il entendit quelqu'un cogner à sa porte. C'est le diable qui proposa un pacte. Le pacte était, tu deviendras le meilleur forgeron de Waterloo mais le premier qui prend une faux je l'emmène en enfer. Il accepte sans tergiversation. Il est devenu tellement fort qu'il est devenu un cracheur de feu.

Allen était devenu le meilleur forgeron de Waterloo. Maintenant il est rendu tellement fort qu'il pouvait faire des patins à traineau et des fers à cheval. Il est très émerveillé car il a réalisé son rêve d'être le meilleur forgeron de Waterloo. Il l'annonce à sa famille et ses parents étaient fous de joie pour lui.

Le lendemain matin, il avait une personne qui cogne à sa porte. C'était le tailleur l'ami de Allen. Le tailleur voulait acheter la faux pour tondre son gazon. Mais Allen n'a pas oublié ce que le diable avait dit. Donc, le forgeron lui donna des ciseaux à mauvaises herbes. Il a déjoué le diable.

Depuis ce jour la légende dit que Allen est incroyablement intelligent pour déjouer le diable. Maintenant Allen est devenu un héros car il a sauvé son meilleur ami le tailleur.

Anthony Bourassa

LES GENTILS FANTÔMES DE MAPLE WOOD

Il y a très longtemps, quand Waterloo venait d'installer les longs rails du train, trois voyageurs étaient en route pour trouver du travail. Ils étaient tous frères et sœurs. Jon Taylor était grand et fort, mais arrogant. Joni Taylor était petite et frêle, aussi très serviable. Jenna Taylor était vantarde et aussi rapide qu'une tortue. Ils étaient tellement intelligents ensemble qu'ils ont réparé une charrette qui avait trois roues en moins. Jon voulait travailler comme banquier. Joni voulait être conducteur de train et Jenna voulait travailler en tant que juge.

Ils étaient quasiment rendus au village. Quand le soir arriva, ils ne trouvaient rien de quoi se chauffer car Jenna n'était pas assez forte pour apporter le sac rouge qui contenait la hache et le bois pour le feu. Pendant toute la nuit, ils ont agonisé et crié de douleur. Finalement à l'aube, ils étaient gelés. Leurs âmes bleutées ne trouvant ni la place au paradis ni en enfer se seraient donc envolées vers la maison chaude la plus proche. C'était le grand manoir Maple Wood.

Foster, le propriétaire du manoir découvre les fantômes en observant le manoir pour s'assurer que personne ne brise quelque chose. En habitant le manoir, il remarque que le feu ne s'éteint jamais. Que la couverture était toujours tirée même quand il la rangeait. Aussi, les portes et les fenêtres se ferment toutes seules. Il emmena donc un prêtre âgé et expérimenté pour enlever ce qu'il pensait être un mauvais esprit.

Il essaie de parler avec les esprits pour tenter de trouver un compromis. Toutefois, ils étaient trop têtus pour en faire. Il décida donc de faire partir les esprits avec la force. Mais ils ne partent pas. Le prêtre rassure Foster en disant qu'ils ne sont pas dangereux. Foster croit le prêtre et laisse tranquille les esprits.

Depuis ce jour fatidique, le grand et sublime manoir Maple Wood est toujours chauffé au maximum. Prêt pour accueillir des nouveaux locataires. Les fantômes eux se tiennent à carreaux mais plusieurs personnes auraient entendu des voix, mais personne ne les a vus. Une chance qu'ils sont inoffensifs et très calmes.

Bryan Montebault

DE NATURE GÉNÉREUSE

par : Anne Francoeur

Étrangement, les journées qui raccourcissent me rappellent de beaux moments passés à visiter ma mère à Santé Courville. Je me rendais souvent là-bas en fin d'après-midi pour une petite « saucette » vers 16 h.

Un jour, je suis arrivée à la chambre de maman et j'y ai constaté une scène à la fois surprenante et émouvante. Quatre résidentes côte à côte admiraient en silence un coucher de soleil splendide à sa fenêtre. La chambre de ma mère étant parfaitement orientée, elle invitait des amis à venir y contempler les beautés de la nature.

Un peu saisie, je lui ai dit pour rigoler : « Tu pourrais vendre des billets pour un spectacle pareil », ce à quoi elle répondit sans ambages : « Non, c'est gratuit! ».

Évidemment, j'aurais dû m'en douter puisque ma mère et la Terre sont « de nature généreuse ».



BRUNCH LÉGION

par : Marguerite Tate

Exceptionnellement ce mois-ci le brunch de la Légion a eu lieu le 27 septembre pour souligner l'ouverture de la semaine des aînés.

La Légion 77 de Waterloo offre à tous les 3èmes dimanche du mois, un brunch pour une modique somme de 15\$ pour les adultes et 10\$ pour les 6 à 12 ans.

Pour cette occasion la Légion a offert l'entrée à 10\$ aux personnes âgées de 65 ans et plus

28 bénévoles ont travaillé ensemble pour préparer ce brunch, accueillir, servir aux tables et desservir, tout ça dans la bonne humeur et l'esprit d'entraide.

362 entrées ont été enregistrées, des familles entières se sont données rendez-vous pour bruncher ensemble dans une ambiance conviviale par ce beau dimanche ensoleillé.

Merci à Carol Padner qui coordonne cette activité et à tous les bénévoles assidus qui donnent de leur temps pour que ces brunchs soient un succès.



Photo : Marguerite Tate



ARTS ET CULTURES

par : Barbara Verboef

Et si l'art était justement ce dont nous avons le plus besoin?

À quoi sert un tableau? Une chanson? Une pièce de théâtre? Une danse? **Une photographie?** Question légitime dans une société où presque tout doit avoir une fonction, produire un résultat ou rapporter de l'argent.

Nous savons combien coûte une maison, combien rapporte un emploi, combien vaut une entreprise. Mais comment mesurer la valeur d'une chanson qui nous a empêchée de sombrer? D'un roman qui nous a permis de comprendre une autre vie? D'un spectacle qui nous a redonné le goût de sourire?

C'est peut-être là que commence le paradoxe de l'art.

Pablo Picasso aurait dit : « Le but de l'art est de laver la poussière de la vie de nos âmes. »

Quelle belle image dans une époque où cette poussière s'accumule à toute vitesse. Nous travaillons. Nous courons. Nous produisons. Nous consommons. Nous réglons des factures, répondons à des courriels, accomplissons des tâches. Et entre deux obligations, nous cherchons quelques minutes pour respirer.

Mais vivre, est-ce seulement survivre?

Manger, dormir et se loger sont indispensables. Mais une fois ces besoins comblés, que reste-t-il? Il reste ce qui ne se comptabilise pas.

Une émotion. Un souvenir. Une idée. Une question. Un éclat de rire. Une larme. Un sentiment d'appartenance. Une envie de créer. Une capacité de s'émerveiller.

L'art nourrit précisément cette partie de nous que les biens matériels ne peuvent atteindre.

Pourtant, combien de personnes se sentent intimidées par l'art? Les œuvres paraissent parfois incompréhensibles, les institutions culturelles élitistes, les codes difficiles à décoder. Et dans une société obsédée par la rentabilité, il est facile de conclure que ce qui n'a pas d'utilité immédiate est superflu.

Mais peut-être faisons-nous fausse route.

Oscar Wilde écrivait que « tout art est parfaitement inutile ». Cette affirmation ne condamne pas l'art : elle le libère. Car ce qui n'est pas obligé de servir une fonction pratique peut nous permettre de penser, de rêver et de ressentir autrement.

L'art n'est peut-être pas utile à la survie. Il est utile à l'humanité.

Il peut mettre en lumière l'injustice, donner une voix aux invisibles, raconter ce que l'Histoire aurait préféré taire. Il nous permet aussi de rencontrer d'autres cultures et de découvrir que nos façons de penser, de vivre et de ressentir ne sont pas les seules.

Il développe l'imagination et la créativité. Il stimule le cerveau. Il favorise l'expression des émotions. Il peut contribuer au bien-être et à la confiance en soi. Il enseigne l'écoute, la discipline et la coopération.

Regardons simplement le théâtre : il faut écouter son partenaire, comprendre son personnage, mémoriser, improviser, travailler ensemble.

La musique demande de la concentration.

La danse exige coordination, mémoire et confiance.

La littérature nous transporte dans des vies que nous ne vivons jamais.

Et lorsque nous rencontrons une œuvre qui nous bouleverse, quelque chose se produit : nous sortons de nous-mêmes pour mieux nous retrouver.

L'art nous apprend également à ne pas accepter immédiatement ce que nous voyons. Il nous pousse à observer, interpréter, questionner. À développer cette pensée critique dont notre société a cruellement besoin.

Alors peut-être devrions-nous cesser de demander : « À quoi sert l'art? » Demandons plutôt : « Que deviendrons-nous sans lui? »

Une société peut survivre sans poésie. Elle peut fonctionner sans théâtre. Elle peut produire sans musique et construire sans peinture.

Mais une société privée d'art risque de devenir une société qui sait produire des choses sans toujours savoir pourquoi elle les produit.

Car le corps a besoin de nourriture.

Mais l'esprit a besoin de sens.

Et si la véritable richesse d'une vie ne se mesurait pas seulement à ce que nous possédons, mais à ce que nous avons ressenti, imaginé, compris et partagé?

Peut-être que l'art n'est pas un luxe que nous pouvons nous permettre lorsque tout va bien. Peut-être est-il précisément ce dont nous avons besoin lorsque la vie devient trop lourde.

Alors, la prochaine fois qu'une chanson vous donnera des frissons, qu'un tableau vous arrêtera quelques secondes ou qu'une pièce de théâtre vous fera réfléchir longtemps après le rideau...

Ne demandez pas à quoi cela sert. Prenez simplement le temps de le ressentir. Car parfois, ce qui semble inutile au monde matériel est exactement ce qui nous rappelle que nous sommes humains.

ARTS AND CULTURE

What if art is precisely what we need most?

What is a painting for? A song? A novel? A play? A dance? A photography?

A legitimate question in a society where almost everything must have a function, produce a result, or make money.

We know how much a house costs, how much a job pays, and how much a company is worth. But how can we measure the value of a song that kept us from sinking? Of a novel that helped us understand another life? Of a performance that gave us back the desire to smile?

Perhaps this is where the paradox of art begins.

Pablo Picasso is said to have remarked: "The purpose of art is to wash the dust of daily life from our souls."

What a beautiful image in an age when that dust is accumulating at an ever-increasing pace.

We work. We rush. We produce. We consume. We pay bills, answer emails, and complete tasks. And between two obligations, we look for a few minutes to breathe.

But is living about surviving?

Eating, sleeping, and having a place to live are essential. But once these needs are met, what remains? What remains is what cannot be quantified.

An emotion. A memory. A question. A burst of laughter. A tear. A sense of belonging. A desire to create. A capacity for wonder.

Art nourishes precisely that part of us that material possessions cannot reach.

And yet, how many people feel intimidated by art? Works can sometimes seem incomprehensible, cultural institutions elitist, and their codes difficult to decipher. And in a society obsessed with profitability, it is easy to conclude that what has no immediate use is superfluous.

But perhaps we are looking at it the wrong way.

Oscar Wilde wrote that "all art is quite useless". This statement does not condemn art; it liberates it. For what is not required to serve a practical function can allow us to think, dream, and feel differently.

Art may not be useful for survival, it is useful to humanity.

It can shed light on injustice, give a voice to the invisible, and tell what History would have preferred to keep silent. It also allows us to encounter other cultures and discover that our ways of thinking, living, and feeling are not the only ones.

It develops imagination and creativity. It stimulates the brain. It encourages emotional expression. It can contribute to well-being and self-confidence. It teaches listening, discipline, and cooperation.

Let us simply consider theater: you have to listen to your partner, understand your character, memorize, improvise, and work together.

Music requires concentration.

Dance demands coordination, memory, and confidence.

Literature transports us into lives we will never live.

And when we encounter a work that moves us deeply, something happens: we step outside ourselves in order to find ourselves again.

Art also teaches us not to immediately accept what we see. It pushes us to observe, interpret, and question. To develop the critical thinking our society desperately needs.

So perhaps we should stop asking: "What is art for?" Let us ask instead: "What would become of us without it?"

A society can survive without poetry. It can function without theater. It can produce without music and build without painting. But a society deprived of art risks becoming a society that knows how to produce things without always knowing why it produces them.

For the body needs nourishment.

But the mind needs meaning.

And what if the true wealth of a life were measured not only by what we possess, but by what we have felt, imagined, understood, and shared?

Perhaps art is not a luxury we can afford when everything is going well.

Perhaps it is precisely what we need when life becomes too heavy.

So the next time a song gives you goosebumps, a painting stops you for a few seconds, or a play makes you think long after the curtain falls...

Do not ask what it is for. Simply take the time to feel it. Because sometimes, what seems useless in the material world is exactly what reminds us that we are human.



LA MAISON DU BONHEUR



**Barbara
Verhoef**

Quatre portes, un seul cœur. Quatre condos. Quatre foyers. Septuagénaires. Et une drôle de commune où personne n'a signé de contrat...sauf celui de l'amitié.

Dans ce petit complexe résidentiel, trois couples et une veuve retraités ont découvert une richesse que l'on ne trouve dans aucun compte bancaire : des voisins devenus une

famille choisie.

Ici, la vie ne s'arrête pas derrière la porte d'entrée.

On soupe ensemble, on joue aux jeux de société, on célèbre les anniversaires et, dès que la température le permet, un 5 à 7 peut apparaître spontanément autour d'un feu. Pas besoin d'invitation officielle : quelqu'un allume le feu et les autres arrivent.

On rit. On placote. On déconne.

Mais surtout, on veille les uns sur les autres.

Un départ en vacances? Quelqu'un arrose les plantes. Un animal reste à la maison une journée, une semaine, voire un mois? Les voisins tour à tour deviennent gardiens à quatre pattes, laissant les portes ouvertes afin qu'ils puissent circuler librement. Une absence se prolonge? On garde un œil sur la propriété.

Et lorsqu'il faut retrousser les manches, personne ne cherche à disparaître.

Les aires communes, les jardins, les rénovations, la peinture du bâtiment : chacun contribue selon ses forces et ses capacités. Parce qu'ici, l'entraide n'est pas une faveur. C'est une façon de vivre.

Mais c'est dans les coups durs que cette communauté prend tout son sens.

Une maladie vient bouleverser une vie? Les autres sont présents.

Un animal de compagnie meurt et laisse un grand vide? La peine devient collective.

Parce qu'ils ont compris une chose toute simple : dans la vie, il y aura toujours des moments où l'on aura besoin d'une épaule, d'une oreille, d'un coup de main...ou simplement de quelqu'un qui reste assis à côté de nous.

Évidemment, ils ne sont pas identiques.

Heureusement!

Ils ont leurs personnalités, leurs opinions, leurs habitudes, leurs petites manies et leurs façons bien à eux de voir la vie. Mais ils ont choisi de faire quelque chose qui semble parfois devenu rare : accepter les différences plutôt que de les laisser devenir des barrières.

Et ça fonctionne.

Parce qu'ils se parlent. Ils rient. Ils s'entraident. Ils se respectent. Et lorsque l'un trébuche, les autres ne lui demandent pas pourquoi il est tombé.

Ils l'aident à se relever.

Leur histoire devrait nous interpeller.

À une époque où la solitude gagne du terrain, où l'on peut habiter à quelques mètres de quelqu'un sans même connaître son prénom, voilà quatre portes qui nous rappellent une vérité vieille comme le monde : nous sommes faits pour vivre ensemble.

Il n'est pas nécessaire d'habiter dans une commune pour en créer une.

Il suffit d'un peu de bonne volonté, d'une dose de tolérance, d'une touche d'humour et la volonté de donner autant que de recevoir.

Et surtout, il faut comprendre que personne n'est à l'abri d'avoir besoin de quelqu'un. Car derrière ces quatre portes vivent des retraités, certes. Mais surtout, quatre foyers qui ont compris que vieillir ensemble est beaucoup plus beau que vieillir chacun dans son coin.

Alors, rendons hommage à cette petite communauté. Et n'oublions surtout pas son secret le mieux gardé : ils sont tous septuagénaires...mais leur esprit communautaire, lui, n'a pas pris une ride !

Entre eux, leur complexe porte un nom tout trouvé, à l'image de la complicité qui les unit : « La Maison du Bonheur ».

AN ABODE OF PURE BLISS

Four doors, one heart. Four condos. Four households. People in their seventies. And a funny little community where no one has signed a contract...except the one of friendship.

In this small residential complex, three couples and a widow, all retired, have discovered a kind of wealth that cannot be found in any bank account: neighbours who have become a chosen family.

Here, life does not stop behind the front door.

They have dinner together, play board and card games, celebrate birthdays and, whenever the weather allows, a happy hour can spontaneously spring up around a fire. No official invitation is needed: someone lights the fire, and the others show up.

They laugh. They chat. They joke around.

But above all, they look out for one another.

Going away on vacation? Someone waters the plants. A pet stays home a day, a week, even a month? The neighbours become four-legged babysitters, leaving the doors open for them to circulate freely. An absence lasts longer than expected? Someone keeps an eye on the property.

And when it is time to roll up their sleeves, no one tries to disappear.

The common areas, the gardens, the renovations, painting of the building : everyone contributes according to their strengths and abilities. Because here, helping one another is not a favor. It is a way of life.

But it is during difficult times that this community truly reveals its meaning.

An illness turns someone's life upside down? The others are there.

A pet dies and leaves a huge void? The grief becomes collective.

Because they have understood one very simple thing: in life, there will always be moments when we need a shoulder, an ear, a helping hand...or simply someone who will sit beside us.

Of course, they are not all alike.

Thankfully!

They have their personalities, opinions, habits, little quirks and their own ways of seeing life. But they have chosen to do something that sometimes seems increasingly rare: accept differences rather than allowing them to become barriers.

And it works.

Because they talk to one another. They laugh. They help each other. They respect one another. And when one of them stumbles, the others do not ask why they fell.

They help them get back up.

Their story should make us think.

At a time when loneliness is gaining ground, when we can live just a few metres from someone without even knowing their name, here are four doors reminding us of a truth as old as the world: we are meant to live together.

You do not need to live in a commune to create one. All it takes is a little goodwill, a measure of tolerance, a touch of humour and the willingness to give as much as to receive. And above all, the understanding that no one is immune to needing someone else.

Because behind these four doors live retirees, yes. And more than anything else, four households that have understood that growing old together is far more beautiful than growing old each in their own corner.

So, hats off to this little community.

And let us not forget their best-kept secret: they are all in their seventies...but their community spirit has not aged a day!

Among themselves, they have given their complex a fitting name, one that reflects the bond of friendship that unites them: "The House of Happiness", an abode of pure bliss!



NOVEMBRE 2026

TA VILLE T'INFORME

Des questions ? Consulte notre site Web ou appelle-nous!



www.ville.waterloo.qc.ca



450 539-2282



LA TOILETTE N'EST PAS UNE POUBELLE!

Certains déchets peuvent boucher les conduites, endommager nos équipements et entraîner des réparations coûteuses. Pour des égouts en santé, on jette nos déchets au bon endroit!

- ✗ Lingettes de soins personnels et pour bébé
- ✗ Serviette sanitaire, tampon, couche
- ✗ Coton-tige, soie dentaire, cheveux, condom
- ✗ Médicaments et produits dangereux
- ✗ Graisse alimentaire et nourriture
- ✗ Litière à chat
- ✗ Papier essuie-tout et papier à main



**PROCHAINE SÉANCE DU
CONSEIL : 10 NOVEMBRE - 19 H**

NE MANQUE PAS LA PROCHAINE ALERTE!



Abonne-toi à l'application d'alerte citoyenne pour recevoir des informations importantes de ta ville.



Mesures d'urgence



Avis publics



Travaux et autres

VILLE.WATERLOO.QC.CA/ALERTES-CITOYENNES

AS-TU TON AVERTISSEUR DE MONOXYDE DE CARBONE ?

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

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



Seul un tel avertisseur peut détecter ce gaz incolore, inodore et... mortel.

Et pour un chauffage au bois sécuritaire, fais ramoner ta cheminée chaque année!

VILLE.WATERLOO.QC.CA/PREVENTION-INCENDIE

STATIONNEMENT DE NUIT INTERDIT



**15 NOVEMBRE > 15 AVRIL
ENTRE 23 H ET 7 H**



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



28 NOVEMBRE

PARADE DE NOËL

À LA PLACE DU CENTENAIRE!

14 H FÊTE FAMILIALE ET
ZONE ACTIVE



PRÉSENTÉES PAR



Planète
Bleue
Environnement



Geneviève LeSieur

16 H 30 PARADE DE NOËL
PRÉSENTÉE PAR



Michael Duff INC.

17 H FEU D'ARTIFICE
PRÉSENTÉ PAR



amcor



Geneviève LeSieur



Geneviève LeSieur

WATERLOO
ensemble.



L'UNITÉ PASTORALE VOUS INFORME...

ST-BERNARDIN ET ST-JOACHIM

Et si les jeunes cherchaient Dieu plus qu'on ne le pense?

Avez-vous déjà entendu parler des JMJ, les Journées mondiales de la jeunesse? L'été prochain, des centaines de milliers de jeunes, sans doute davantage, convergeront vers Séoul (Corée du Sud) pour la 41^e JMJ. Parmi eux figureront une vingtaine de jeunes adultes de notre région, accompagnés d'un diacre et de l'évêque de notre diocèse, Mgr Christian Rodembourg.

Ce genre de rassemblement peut surprendre dans une époque où l'on répète à l'envi que les jeunes se sont éloignés de la religion. Les chiffres et les images racontent autre chose : en septembre dernier, par exemple, plus de 80 000 jeunes adultes se sont retrouvés au Stade de France pour une soirée avec le pape Léon XIV. Pas mal! En octobre, des dizaines d'entre eux se rencontraient à la cathédrale de Saint-Hyacinthe, de leur propre initiative. Et chaque année, des milliers se retrouvent aussi pour la Journée mondiale de la jeunesse, le dimanche qui précède l'avent.

Mais que viennent donc chercher tous ces jeunes?

Leur quête n'est pas nouvelle. Dans l'Évangile de Jean, au début de son engagement public, Jésus voit deux jeunes hommes (de futurs apôtres!) se mettre à le suivre. Il leur demande simplement : « Que cherchez-vous? » Plus tard, à la fin de son parcours, sa question change : « *Qui* cherchez-vous? » Jésus passe ainsi d'une question ouverte sur nos aspirations profondes (comment vas-tu réaliser ta vie?) à un choix existentiel : avec qui peux-tu réellement trouver une plénitude de vie?

Deux mille ans plus tard, ces questions brûlent encore les cœurs des jeunes adultes que je rencontre pour une demande de baptême ou la confirmation. Beaucoup n'ont (vraiment!) aucune culture religieuse; pourtant, quelque chose en eux les pousse à frapper à la porte d'une église.

Certains parlent d'une quête de sens, ou d'un vide que notre société ne parvient pas à combler. D'autres arrivent avec leurs blessures, leurs souffrances... *Help!* Pour d'autres, le chemin a commencé par hasard : en entrant dans une chapelle ou au cœur de la nature, ils ont ressenti une présence : *kécéça?* Ou encore, ils ont rencontré une personne dont la vie semblait « habitée » : souvent, ils me parlent d'un grand-parent décédé et ils veulent comprendre comment la foi rendait leur proche si vivant.

Et je garde des visages en mémoire. Ce jeune homme de 23 ans, les yeux rougis d'émotion parce qu'il tenait une Bible entre ses mains, pour la première fois... Cette jeune femme soudainement rayonnante : elle venait de saisir que Dieu n'a rien à voir avec l'image d'un juge dur et exigeant qu'on lui avait présenté, mais qu'au contraire, il est comme un père de tendresse à qui elle pouvait tout confier, et qui marchait avec elle, en pleine confiance...

Alors, les jeunes sont-ils vraiment si loin de la foi? Ce n'est pas mon expérience...

Laurent Fontaine, diacre - laur.fontaine@gmail.com

Messes du dimanche : église Saint-Bernardin, 11 h

Baptêmes et catéchèses : 450 539-1888

Sites Web à consulter : ecdsh.org ou egliscatholiquedegranby.org



CHEVALIERS DE COLOMB DE WATERLOO - 1919-2019

GUIGNOLÉE 2026: La Guignolée se fera encore cette année en utilisant la formule traditionnelle, soit la collecte de porte à porte, à votre domicile, de dons sous forme de denrées non périssables ou d'argent comptant. Des Chevaliers et bénévoles se présenteront chez vous samedi le 5 décembre, à Waterloo, à Shefford et à Warden. Si vous ne pouvez être chez vous ce samedi, laissez vos denrées près de la porte. Vous pourriez aussi faire un don monétaire de trois façons: 1) soit en expédiant par la poste un chèque à l'ordre des Chevaliers de Colomb de Waterloo, à l'adresse suivante: Chevaliers de Colomb de Waterloo, c.p. 2134, Waterloo (Québec) J0E 2N0, 2) soit en remettant ce chèque ou tout argent comptant à un Chevalier, lequel se chargera de les remettre au secrétaire financier, 3) soit par virement bancaire à l'adresse guignolee@cdec2077.org, la question étant «quel est le numéro du conseil» et la réponse «2077». Sur demande, un reçu pour fins fiscales pour tout don supérieur à 20 \$ sera remis. Les résidents de Waterloo et Warden pourront toujours contacter M. André Rainville par téléphone au 1 450 405-3288 et ceux de Shefford, Mme Josée Ouellette, au 1 450 775- 6044, pour toute information concernant cette Guignolée. Toute personne désireuse d'aider à la cueillette et faire partie d'une équipe pourra s'inscrire à l'adresse www.cdec2077.org

INSCRIPTION POUR ÊTRE ADMISSIBLE: toute personne voulant bénéficier de cette Guignolée devra d'abord s'inscrire en se présentant personnellement au sous-sol de l'église St-Bernardin soit les vendredis 13 ou 20 ou 27 novembre prochains, entre 9h et 12h ou entre 13h et 16h. Elle devra apporter avec elle son bail, compte d'électricité et de téléphone, Bell et/ou Videotron.

CAMPAGNE PROVINCIALE DES OEUVRES CHARITABLES: Nous remercions tous ceux qui ont participé au tirage provincial de la Campagne des oeuvres 2025-2026 des Chevaliers en achetant un ou des billets. Vous pouvez consulter la liste des 15 gagnants de cette Campagne en allant au moteur de recherche de votre ordinateur et en tapant les mots suivants: Liste des gagnants de la 48^e campagne. La campagne 2026-2027 est maintenant ouverte et il n'en tient qu'à vous pour saisir votre chance...!

BRUNCH DOMINICAL MENSUEL: n'oubliez pas le prochain brunch, dimanche le 8 novembre au sous-sol de l'église St-Bernardin de Waterloo, de 8h30 à 12 h. Bienvenue à tous! Plus de 250 personnes se présentèrent au brunch du 11 octobre dernier. Merci beaucoup!



L'association générale des étudiantes et étudiants de l'antenne universitaire du troisième âge de Granby vous invite à ses conférences mensuelles. Envie d'en savoir plus sur l'Agéautag et ses activités? Visitez ageautag.org



FADOQ CLUB WATERLOO

(Salle communautaire St-Bernardin (103))

- 4 novembre - Bingo à 19 h
- 11 novembre - Baseball-poche & cartes à 19 h
- 17 novembre - Déjeuner à L'Express 8 h 30.
- 18 novembre - Bingo à 19 h
- 25 novembre - Pétanque-atout et cartes à 19 h

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

Pour info : Louise Wigger : 450 777-3480

DÉJEUNER, SALLE LA LÉGION

DÉJEUNER MENSUEL À LA LÉGION ROYALE CANADIENNE

77 Lewis, Waterloo

Le 15 NOVEMBRE 2026 de 8 h 30 à 12 h 30

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



Centre de femmes Entr'elles

80 rue d'Ottawa à Granby

450 357-4042

info@entrelles.ca

Heures d'ouverture

Lundi à jeudi : 8h30-16h30 / Vendredi : 8h30-16h

RENCONTRES INDIVIDUELLES

Besoin d'aide ? Profitez de rencontres individuelles disponibles durant les heures d'ouverture à **Granby et à Waterloo**.

MOMENTS POUR TOI !

Soutien informatique sur mesure et adapté à votre rythme!

Lundis et mardis jusqu'au 24 novembre (14h à 15h30) * Inscription requise

- ✓ **04/11 Ma confiance, ma solidité intérieure** (9h à 11h30)
- ✓ **06/11 Cercles de Parole** (10h à 11h30) * Inscription requise
- ✓ **11/11 Intelligence artificielle : biais de genres et stéréotypes** (9h à 11h30)
- ✓ **16/11 Atelier de santé : Acupuncture** (18h à 20h30) * Inscription requise
- ✓ **18/11 La femme qu'on est devenue** (9h à 11h30)
- ✓ **18/11 Intelligence artificielle : biais de genres et stéréotypes** (18h à 20h30)
- ✓ **19/11 Muscler notre corps et notre cerveau** (13h15 à 16h15)
* Inscription requise
- ✓ **20/11 Cercles de Parole** (10h à 11h30) * Inscription requise
- ✓ **25/11 Atelier de santé : Le sommeil** (9h à 11h30)
- ✓ **30/11 Atelier de santé : Physiothérapie périnéale** (9h à 11h30)
* Inscription requise
- ✓ **04/12 Cercles de Parole** (10h à 11h30) * Inscription requise

POINT DE SERVICE À WATERLOO

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

Lieu : CAB aux 4 Vents – 107, rue Lewis Ouest

- ✓ **01/10 Portes ouvertes : « Une petite jasette avec ça? »**
- ✓ **15/10 Muscler notre corps et notre cerveau**
- ✓ **22/10 Les préjugés**
- ✓ **29/10 Le contrôle**
- ✓ **05/11 Mon opinion compte**
- ✓ **12/11 Les ressources disponibles autour de moi**
- ✓ **19/11 On jase de nous et de tout mesdames!**
- ✓ **26/11 Muscler notre corps et notre cerveau**

HÉBERGEMENT DE CRISE HALTE-CRISE

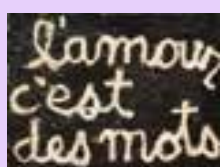
450 375-0487 | www.entrelles.ca/halte-crise

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

Tu es une femme et tu cherches un espace pour briser l'isolement, mieux comprendre tes droits ou entreprendre une démarche de cheminement personnel? Chez Entr'elles, tu n'es pas seule. Contacte le centre de femmes.



650 de la Cour
Waterloo, Qc



Jeudi le 19 novembre 2026 à 17h à 19 h

Projection du classique CASABLANCA
Entrée gratuite



Travailler en équipe en étant tournées vers l'avenir; la nôtre, celle de notre Cercle et de notre communauté.
Le fruit de notre travail est concret



Nous sommes fières de vous présenter le fruit du travail accompli en septembre et en octobre. Ces belles réalisations prouvent que le travail d'équipe et la mise en commun de nos talents au service de notre communauté nous permettent de nous épanouir et d'améliorer notre avenir ainsi que celui de notre communauté.

En septembre, nous avons terminé la confection de plus de 80 tuques et cache-cous en polar ou en laine pour certains jeunes de notre communauté. Nous avons également confectionné des centaines de collations distribuées dans les écoles ou préparées pour le Conte en veston de l'Espace Famille, dans le cadre de moments consacrés à la lecture pour nos tout-petits. Puis, nous avons confectionné une vingtaine de sacs à souliers, toujours destinés à nos jeunes. Finalement, nous avons confectionné des couvertures pour la Nuit des sans-abris, et le travail se poursuit.

À compter de novembre, nous aimerions mettre notre équipement et nos connaissances au service des femmes de notre communauté. Nous espérons ainsi montrer à celles qui le souhaitent comment donner une seconde vie à de beaux vêtements qui ne méritent pas de finir à la poubelle. Vous avez besoin de ce genre d'aide? Manifestez-vous! **Ne manquez pas notre campagne de financement avec les Fromages de St-Benoît**, qui se termine le 17 novembre. Passez votre commande auprès de l'une de nos membres.

La conférence de novembre aura pour thème « La chasse au féminin ». Elle aura lieu le **17 novembre, de 18 h 45 à 19 h 45**, au local du Cercle. L'activité est gratuite et **ouverte à tous**. Nous vous attendons en grand nombre!

Vous souhaitez apprendre? Notre Cercle est une mine de talents qui ne demandent qu'à être partagés, que ce soit en couture, en tricot, en broderie, en crochet ou en peinture. Venez nous rencontrer tous les lundis au local 101 du centre paroissial, situé au 5005, rue Foster, à Waterloo.

Nos services et nos projets vous interpellent? Vous partagez nos valeurs d'accueil, d'engagement, de respect, d'entraide et d'audace? Vous pouvez me contacter par courriel à l'adresse communication.fed17.waterloo@outlook.com, par l'entremise de la page Facebook du Cercle de Fermières Waterloo, ou joindre la présidente, Angèle Arès, au 450 522-7773. Vous serez jumelée avec une autre membre, qui vous servira de guide pour faciliter votre intégration au Cercle, vous aider à vous faire des amies.

Au plaisir de faire votre connaissance!

Diane Lavoie, Responsable des communications et du recrutement



AÎNÉS ACTIFS + DE SHEFFORD

Le **Club de Marche** continue ses activités tous les vendredis, à **13h30** au Parc J.P. Forand et un fois par mois au Parc des Montagnards.

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

PROCHAINES ACTIVITÉS :

Nov 04	13h30	Après-midi Ludique (jeux de société)
Nov 11	13h30	Conférence – Devenez une Sentinelle
Nov 18	08h30	Café-Rencontre
Nov 20	19h30	Les Grands Explorateurs – Les Iles Sœurs, la Réunion et Maurice

Gratuit pour les membres - \$5, \$10 ou \$15 pour les non-membres

Pour les détails, visitez notre **site Web** : <https://ainesactifs.com>

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

Inscrivez-vous à nos infolettres!

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

Ma Communauté, je m'y investis!



**Sylvie
Blais**

LE HAMEAU DISPARU : FROST VILLAGE

Autrefois le village le plus important de la région, Frost Village a connu quelques brèves décennies de gloire au 19^e siècle avant de sombrer rapidement dans l'oubli. Car à partir de 1860, Waterloo bénéficie de multiples avantages : pouvoir hydraulique, construction du chemin de fer, établissement d'industries...). Frost Village perd son titre de chef-lieu du comté et en 1843, le Bureau d'enregistrement des terres s'installe sur la rue de la Cour.

Or, pendant une quarantaine d'années, de 1822 jusqu'en 1862, le hameau fut le principal lieu pour l'éducation dans tout le canton et de loin. Première école dans toute la Haute-Yamaska, la *Shefford Academy* est réputée et des enseignants y sont même formés. Deux événements vont changer sa destinée : en 1860, un incendie détruit de nombreuses résidences et plusieurs familles partent puis, en 1862, la *New Shefford Academy* ouvre ses portes à Waterloo, dont la population est croissante. C'est déjà le déclin. Pourtant, les débuts ont été prometteurs...

Ce sont les frères Jonathan, Richard et Joseph Frost, originaires du New Hampshire, qui, en 1806, entreprennent le défrichement du futur emplacement de Frost Village. Au début des années 1810, on y trouve déjà quelques maisons puis, la construction du Chemin des diligences (*Outlet Road*) en 1817-1819 (aujourd'hui en partie sur le tracé de la route 112), ainsi que la venue de très nombreux membres de la famille Frost, vont provoquer l'essor du hameau. Dès 1830, elle devient l'une des routes les plus fréquentées du Québec. Le transport de voyageurs par diligences, de marchandises et de courriers est enfin possible. Les États-Unis et Montréal sont reliés et le long du trajet, les villages vont se développer. Toutefois, l'arrivée du chemin de fer détrône progressivement le Chemin des diligences.

L'événement historique le plus important à Frost Village est sans nul doute l'arrestation de Wolfred Nelson par le lieutenant-colonel Paul Holland Knowlton le 11 décembre 1837. Médecin et homme politique, Nelson est l'un des Patriotes les plus connus et recherchés. Une récompense de 500 livres (2000 \$) est même offerte pour sa capture! Dans le Dictionnaire biographique du Canada, on dit que « Même les Britanniques reconnurent, de mauvaise grâce, qu'il fut « de loin plus décidé, plus courageux et plus actif que quiconque parmi ses frères dans la trahison ». Il est détenu pendant trois jours à l'hôtel de M. Osgood, qui sert alors de quartier général à la milice et aux volontaires britanniques de Shefford à Frost Village. Il sera par la suite conduit à Montréal pour y subir son procès.

Aujourd'hui, on ne soupçonne pas la riche histoire de Frost village et l'intérêt patrimonial que représente ses deux cimetières, ses bâtiments agricoles et quelques résidences anciennes, notamment la maison de ferme Williams (1822). L'automne est une saison parfaite pour explorer ce hameau autrefois si important et les magnifiques paysages qui l'entourent.



1-Le cimetière anglican de Frost Village est situé un peu au nord de la route 112, sur le Chemin Clark Hill. En plus d'être pittoresque, il rassemble plusieurs sépultures datant des années 1840 à 1860. On y trouve aussi une plaque commémorative, puisque la *Shefford Academy* était située sur le lot.

Photographie : Sylvie Blais



2- Le père d'Asa Belknap Foster était médecin et il fut l'un des premiers habitants de Frost Village. Asa Belknap Foster donnera donc le terrain où sera construite l'église Christ Church, en 1851-1852.

Photographie : Sylvie Blais



3- Le deuxième cimetière de Frost Village est celui de la famille Williams. On y trouve 20 stèles funéraires dont 16 datent du 19^e siècle. Parmi ces dernières, un rare exemple de stèle en métal.

Photographie : Sylvie Blais



4-La maison de ferme Williams, construite en 1822, est la plus ancienne résidence de la MRC de la Haute-Yamaska. À demi-cachée par les arbres, elle est située sur le Chemin Brill, juste à côté du Chemin des diligences. Au début des années 1860, la maison a servi de relais pour les diligences en route vers Montréal, en plus d'abriter un magasin et un bureau de poste. Il s'agit d'une propriété privée et on ne peut la visiter.

Photographie : Sylvie Blais

A VANISHED HAMLET : FROST VILLAGE

Once the most important village in the region, Frost Village enjoyed a few brief decades of glory in the 19th century before quickly fading into obscurity. Beginning in 1860, Waterloo benefited from several advantages, including waterpower, the construction of the railway, and the establishment of industries. Frost Village lost its status as the county seat, and in 1843, the Land Registry Office was relocated to Court Street in Waterloo.

For approximately forty years, from 1822 to 1862, however, the hamlet was by far the leading center of education in the township. Home to *Shefford Academy*, one of the region's earliest schools, Frost Village earned an excellent reputation for education, and the academy also trained teachers. Two events would alter its destiny: in 1860, a fire destroyed numerous homes, prompting several families to leave; then, in 1862, the *New Shefford Academy* opened its doors in Waterloo, whose population was steadily growing. The decline had begun. Yet, Frost Village's earlier years had been full of promise...

In 1806, brothers Jonathan, Richard, and Joseph Frost, originally from New Hampshire, began clearing the land where Frost Village would eventually stand. By the early 1810's, a few houses had already been built. In 1817-1819, the construction of the Stagecoach Road (Chemin des Diligences), known as Outlet Road – (today part of Route 112), along with the arrival of numerous members of the Frost family, helped the hamlet flourish.

By 1830, this had become one of the busiest roads in the Eastern Townships. Stagecoach travel made it possible to transport passengers, goods, and mail. The United States and Montreal were now connected, and villages along the route began to grow. However, the arrival of the railway gradually displaced the Stagecoach Road as the preferred means of transportation.

Without a doubt, the most significant historical event to take place in Frost Village was the arrest of Wolfred Nelson by Lieutenant-Colonel Paul Holland Knowlton on December 11, 1837. A physician and politician, Nelson was one of the best-known and most wanted Patriote. A reward of 500 English pounds was even offered for his capture.

The *Dictionary of Canadian Biography* states that "even the British grudgingly acknowledged that he was 'by far more determined, more courageous and more active than any of his brothers in treason.'" Nelson was held for three days at Mr. Osgood's hotel in Frost Village, which served as headquarters for *Shefford's* British militia and volunteers. He was subsequently taken to Montreal to stand trial.

Today, one would hardly suspect the rich history of Frost Village or the heritage value of its two cemeteries, agricultural buildings, and several historic homes, notably the Williams farmhouse, built in 1822. Autumn is the perfect season to explore this once-important hamlet and admire the magnificent landscapes that surround it.

- 1) The Frost Village Anglican Cemetery is located just north of Route 112, on Clark Hill Road. In addition to being picturesque, it contains several graves dating from the 1840s to the 1860s. A commemorative plaque can also be found there, as *Shefford Academy* once stood on this lot.
- 2) Asa Belknap Foster's father was a physician and one of the first settlers of Frost Village. Asa Belknap Foster would therefore donate the land on which Christ Church was built in 1851-1852.
- 3) The second cemetery in Frost Village is the Williams family cemetery. It contains 20 gravestones, 16 of which date from the 19th century. Among the latter is a rare example of a gravestone made of metal.
- 4) The Williams Farmhouse, built in 1822, is the oldest residence in the Haute-Yamaska Regional County Municipality (MRC). Partially hidden by trees, it is located on Brill Road, right next to the old Stagecoach Road. In the early 1860s, the house served as a stagecoach stop for coaches traveling to Montreal, while also housing a general store and a post office. It is now privately owned and is not open to visitors.



SIX FEUILLES D'ÉRABLE POUR SE SOUVENIR

par : Camarade Manon Godard

Avez-vous remarqué les six feuilles d'érable qui ornent les passages pour piétons des rues Lewis, de la Cour et

Taylor, à Waterloo? Ces symboles portent un message de reconnaissance envers celles et ceux qui ont servi le Canada et contribué à protéger nos libertés.

Ces passages commémoratifs invitent à faire une place au Souvenir dans notre quotidien. La feuille d'érable y remplace le coquelicot, symbole que la Légion tient à préserver de tout aménagement où il pourrait être piétiné. Chaque passage devient ainsi une occasion de se rappeler le service, le courage et les sacrifices de nos vétérans.

En ce mois de novembre, cet hommage prend une signification particulière. La Légion royale canadienne célèbre en 2026 ses 100 ans de service auprès des vétérans, de leurs familles et des communautés.

La population est invitée à se rassembler le dimanche 8 novembre, à 11 h, devant le cénotaphe de Waterloo, à l'occasion de la parade et de la cérémonie du Souvenir. Jeunes, familles et citoyens de tous âges peuvent, par leur présence, témoigner de leur reconnaissance et contribuer à transmettre cette mémoire.

Six feuilles d'érable dans nos rues, un même engagement : nous souvenir, ensemble.



SIX MAPLE LEAVES TO REMEMBER

Have you noticed the six maple leaves adorning the pedestrian crosswalks on Lewis, de la Cour and Taylor streets in Waterloo? These symbols express our gratitude to those who have served Canada and helped protect our freedoms.

These commemorative crosswalks invite us to make remembrance part of our everyday lives. The maple leaf is used in place of the poppy, a symbol the Legion safeguards from being displayed where it could be stepped on. Each crossing offers an opportunity to reflect on the service, courage and sacrifices of our veterans.

This November, this tribute carries special meaning. In 2026, The Royal Canadian Legion celebrates 100 years of service to veterans, their families and communities.

Everyone is invited to gather on Sunday, November 8, at 11 a.m., in front of the Waterloo cenotaph for the Remembrance parade and ceremony. Young people, families and community members of all ages can show their gratitude through their presence and help pass the legacy of remembrance on to future generations.

Six maple leaves on our streets, one shared commitment: to remember, together.

COMPRENDRE LE RÉGIME KETO : UN REGARD PERSONNEL SUR UNE APPROCHE CONTROVERSÉE

par : Guylaine Trachy

Parler de « régime » n'est jamais simple. Le sujet touche profondément, parfois douloureusement, ceux et celles qui

vivent des défis liés au poids ou à l'image corporelle. C'est pourquoi j'aborde ce thème avec prudence. On m'a demandé de parler du régime cétogène, mieux connu sous le nom de *Keto*, afin de démystifier cette approche souvent discutée. Je vous partage ici mon expérience personnelle, sans prétendre être une spécialiste.

Le régime Keto repose sur un principe clair : réduire fortement les glucides pour amener le corps à puiser son énergie dans les gras. Cela demande de lire les étiquettes, de calculer les apports et d'évaluer chaque recette. Plusieurs adeptes utilisent des applications comme "Carb Manager", que j'ai moi-même testée et qui permet de suivre facilement les nutriments. Cette rigueur est essentielle pour que le processus fonctionne.

Les deux premières semaines sont les plus exigeantes. Le corps doit s'habituer à une nouvelle façon de produire son énergie. Selon les principes reconnus du régime cétogène, tels que présentés par "l'Academy of Nutrition and Dietetics", un organisme de référence en nutrition, lorsque l'apport en glucides devient très faible, le métabolisme bascule vers un état appelé cétose, où l'énergie provient surtout des lipides. Les réserves de gras diminuent alors progressivement, ce qui entraîne souvent la perte de poids désirée.

Une fois cette phase installée, certains aliments peuvent être réintroduits, comme les baies qui sont plus faibles en glucides. Le régime met plutôt l'accent sur les protéines et les gras : viandes, œufs, fromages, avocats, huile d'olive, ainsi que plusieurs légumes faibles en glucides. Cependant, les féculents comme les pommes de terre, les pâtes, le pain blanc et le riz restent à éviter.

Pour mieux gérer les glucides, on calcule souvent les glucides nets (glucides totaux moins les fibres). Par exemple, deux tranches d'un pain contenant 18 g de glucides et 16 g de fibres ne fournissent que 2 g de glucides nets. Ce type de produit Keto existe dans plusieurs épiceries locales.

Le régime Keto demeure controversé, notamment en raison de la forte consommation de gras animaux et du risque de carences en vitamines. Pour cette raison, plusieurs experts recommandent de l'essayer sur une courte période, puis de revenir à une alimentation plus équilibrée et faible en glucide pour ne pas reprendre tout le poids perdu.

En conclusion, l'important est de choisir une approche qui respecte son corps et son rythme. Pour l'avoir essayé, j'ai constaté une énergie plus stable, la perte de poids recherchée et une sensation de satiété durable tout en mangeant à sa faim. Le Keto n'est pas pour tout le monde, mais il peut offrir un mieux-être lorsqu'il est abordé avec prudence, écoute de soi et équilibre.

La GUIGNOLÉE du CAB AUX 4 VENTS



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

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



DONNEZ GÉNÉREUSEMENT À VOTRE BANQUE ALIMENTAIRE

Un p'tit DON

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Tél. : _____

Courriel : _____

Ci-joint un montant de : _____ \$

Reçu de charité (20\$ ou plus) ☐ oui ☐ non

Vous pouvez nous faire parvenir un chèque :

Centre d'action bénévole aux 4 vents
107, rue Lewis Ouest, Waterloo (Québec) J0E 2N0

Par virement bancaire :

Communiquez avec Manon Laberge au 450 539-2395
ou par courriel : adjointecabaux4vents@gmail.com



EN FORME, LES ÉLÈVES DE WILFRID-LÉGER COURENT PENDANT LES COURS !

Les élèves de l'école secondaire Wilfrid-Léger sont en forme ! Ils l'ont démontré lors d'une activité de course organisée par les enseignantes et enseignants d'éducation physique dans le cadre d'un projet impliquant les élèves de la 5^e secondaire.



Les élèves de l'école secondaire Wilfrid-Léger ont participé à une course au lieu d'avoir leurs cours habituels dans le cadre d'une activité de sensibilisation à l'activité physique.

Tous les niveaux de l'école étaient impliqués dans cette activité sportive. Les élèves de 1 à 4 devaient courir; deux vagues étaient organisées, l'une pour les filles et l'autre pour les garçons. Les élèves de la 5^e secondaire participaient à l'organisation en soutenant les enseignant-e-s d'éducation physique dans le chronométrage ou encore encourageaient les participants. Le personnel était aussi invité à courir avec les élèves.

Le parcours de course était différent selon l'âge. Ainsi, les élèves du premier cycle

avaient un parcours un peu plus court que celui des élèves du deuxième cycle. Ce parcours, de 2 ou 3 kilomètres prenait place autour de l'école et empruntait une partie de la piste cyclable et se terminait sur la piste d'athlétisme en arrière de l'établissement scolaire.

Encore une fois, cette édition de la course fut un véritable succès et vient confirmer cette tradition de la course de la rentrée. Aux dires des enseignant-e-s du département d'éducation physique, les élèves de Wilfrid-Léger sont vraiment en forme !

Deux vagues d'élèves étaient organisées pour les différents niveaux. Le groupe de filles partait en premier et la vague de garçons suivait. Tous les élèves participaient avec enthousiasme et détermination.



Contrairement aux autres niveaux, les élèves de la 5^e secondaire assistaient les enseignantes et les enseignants d'éducation physique à l'organisation et au bon fonctionnement de l'événement : chronométrage, encouragement et signalisation du parcours.



THE POPPY: WHY THIS SMALL RED FLOWER MEANS SO MUCH TO CANADA

par : Angela Talbot

As we celebrate the 100th anniversary of the Royal Canadian Legion, it is the perfect time to learn more about one of its most important programs — the Poppy Campaign. Every fall, millions of Canadians pin on the simple red poppy. It is a powerful symbol of remembrance, gratitude, and sacrifice, and it remains at the heart of the Legion's mission.

A Flower Born in the Mud of War

The poppy's story begins on the battlefields of Europe. After heavy fighting in the Napoleonic Wars and especially during the First World War, bright red poppies bloomed across the torn-up fields of Flanders in Belgium and France. The disturbed, lime-rich soil created perfect conditions for the flowers.

In May 1915, Canadian Lieutenant-Colonel John McCrae, a doctor serving near Ypres, wrote the famous poem In Flanders Fields after losing a friend. The poem's vivid imagery of poppies growing among the crosses made the flower a lasting symbol of those who died in war.

How the Poppy Became Canada's Symbol

In 1921, French woman Madame Anna Guérin encouraged Canadian veterans to adopt the poppy as a way to raise funds for those affected by war. The Great War Veterans' Association adopted the idea on July 6, 1921, launching Canada's first national Poppy Campaign that November.

When the Royal Canadian Legion was founded, it made the poppy its official emblem. For 100 years, the Legion has proudly carried on this tradition of remembrance and support.

The Poppy Campaign: How It Works Today

The annual National Poppy Campaign runs from the last Friday in October until November 11 (Remembrance Day). Legion members and volunteers distribute tens of millions of poppies free of charge to anyone who wants one.

Canadians are encouraged to donate what they can. Modern options include tap-to-donate boxes in stores, online donations, and special poppy packages on Amazon.ca.

Key Results of the Campaign

- The Poppy Program raises a major part of the nearly \$20 million donated each year to the Legion's Poppy Trust Fund.
- All donations stay local: Money raised in a community is used to help veterans and families in that same area.
- Funds provide emergency financial help, medical equipment, home support, long-term care, education bursaries for veterans' children, and other vital services.

Why the Poppy Matters So Much

The poppy honours the more than 60,000 Canadians who died in the First World War, plus all who served in later conflicts. It reminds us of the high cost of freedom and Canada's role on the world stage.

For the Royal Canadian Legion, the Poppy Campaign is much more than symbolism — it is practical help for those who served. As the Legion marks its 100th year, the program continues to unite Canadians in remembering the past while supporting veterans in the present.

How to Participate

- Wear the poppy on the left side, near the heart.
- Donate when you receive one.
- Pick up any poppy you see on the ground and treat it with respect.
- Join the community Remembrance Day ceremony on November 8 at 11:00 a.m. at the Cenotaph by the post office. All are welcome to gather and honour those who served.

A Living Tradition for the Next 100 Years

As the Royal Canadian Legion celebrates its centennial, the poppy remains a timeless promise: we will not forget. Through the Poppy Program, Canadians continue to honour the fallen and care for those who returned.

Lest We Forget.



Semaine des droits Du 8 au 14 novembre

Chaque résident et usagers du réseau de la santé ont des droits.
Chaque membre du personnel a le devoir de les respecter.

Vous avez droit :

1. À l'information
2. Aux services
3. De choisir votre professionnel ou établissement
4. De recevoir des soins que requiert votre état
5. De consentir à des soins ou de les refuser
6. De participer aux décisions
7. D'être accompagné, assisté et être représenté
8. À l'hébergement
9. De recevoir des services en anglais
10. Accès à votre dossier d'utilisateur/résident
11. À la confidentialité de votre dossier
12. De porter plainte sans crainte de représailles

Parce que à Santé Courville de Waterloo, le respect des droits contribue au bien-être, à l'autonomie et à la qualité de vie de nos usagers/résidents, nous travaillons chaque jour à offrir un environnement humain, inclusif et respectueux.

Connaître ses droits, c'est pouvoir les exercer. Les respecter, c'est l'affaire de tous!



Le comité des résidents est là pour vous écouter, vous accompagner dans l'exercice de vos droits.

LES PETITS
Bois
SHEFFORD INC.
RÉNOVATION - ÉBÉNISTERIE

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



NEW TOWN HALL AND COMMUNITY CENTRE RISING IN WARDEN

par : Angela Talbot

A new town hall and community centre is taking shape in the heart of this small estrie village, promising a modern,

shared home for municipal services and everyday local gatherings.

Warden, a quiet community of roughly 400 residents along the North Yamaska River, is known for its rural character, forested setting, and place along the La Campagnarde cycling path. The new two-storey building (with basement) will sit on the familiar central site, with the council chamber and municipal offices on the ground floor and a community centre below. Mayor Philip Tétrault will have an office in the building for the first time, keeping day-to-day business close to residents.

Designed by architect Caroline Denommée and under construction by Entreprise Gestinar, the project combines two functions that fit naturally together in the village. Residents will continue to find services and events in one well-known location, while the new community space is expected to support meetings, activities and local events more comfortably than before. Officials have described the building as a practical, accessible place that strengthens village life and will serve the community for years to come.

Work began in May and is on track to finish by December, with the new facility expected to open in January. During construction, municipal offices are temporarily located at 5383 rue Foster in Waterloo.

For Warden, the new town hall and community centre offers a clear bonus: one modern, central building where neighbours can meet, events can take place, and municipal business stays close to home—giving the village a lasting, practical home for both services and community life.



Photo : Angela Talbot

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

membre affilié à
Proxim



**SERVICES INFIRMIERS
ET
PRISE DE SANG**

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



par : Barbara Verhoef

Dans le cadre des festivités de son 40^e anniversaire, la Maison des jeunes l'Exit de Waterloo a ouvert ses portes le 14

octobre dernier. Parmi les éléments marquants de cette journée, les « 10 bonnes raisons de venir à l'Exit » témoignent de la richesse de ce milieu de vie à l'image des jeunes : un lieu d'échanges, d'épanouissement, d'engagement et d'appartenance qui, depuis 40 ans, contribue à leur développement et à la vitalité de la communauté.

- 1- C'est un endroit où je peux faire plusieurs activités (musique, jeux, sports, arts...)
- 2- Pour se réaliser à travers des projets à mon image.
- 3- Pour rencontrer des jeunes comme moi.
- 4- Pour évoluer et être soi-même.
- 5- Pour s'exprimer et changer les choses.
- 6- Pour se confier et être écouté.
- 7- Pour se détendre et se changer les idées.
- 8- Pour ne jamais être seul.
- 9- Pour rire et avoir du plaisir.
- 10- Pour tout simplement avoir un milieu de vie.

AU-DELÀ DES FLAMMES, LA CHALEUR DE LA SOLIDARITÉ

La Nuit des sans-abri : la solidarité au cœur de Waterloo. Au parc du Centenaire, Waterloo a fait place à la compassion, au partage et à l'espoir.

Le 16 octobre dernier, un feu de joie illuminait le parc du Centenaire. Autour de ses flammes, des citoyens, des élus et des intervenants communautaires se sont rassemblés pour la 37^e édition de la Nuit sans-abri. Mais cette soirée n'était pas qu'un rendez-vous annuel : elle était une invitation à ouvrir les yeux et, surtout, le cœur.

Sous le thème « *Rendre visible l'invisible* », les participants étaient invités à regarder au-delà des apparences pour découvrir les réalités de l'itinérance, de la pauvreté et de l'exclusion sociale.

Car l'itinérance ne se résume pas à une personne qui dort dehors. Elle peut aussi prendre le visage d'un parent qui ne sait plus comment joindre les deux bouts, d'une personne qui a perdu son emploi, d'un être humain fragilisé par les épreuves ou d'une personne qui n'a plus personne vers qui se tourner.

Nul ne choisit nécessairement les circonstances qui le conduisent à la précarité. Et nul ne devrait être réduit à sa situation.

À Waterloo, plusieurs acteurs de la communauté ont uni leurs efforts pour donner un sens concret à la solidarité. Des représentants des municipalités de Waterloo et de Shefford, de la Maison des Jeunes l'Exit, d'Impact de rue et de son autobus La Trace, des Cadets de Waterloo, de l'Autre Versant et du CDCHY étaient présents.

Des vêtements gratuits, des collations, et une soupe populaire étaient offerts. Des épinglettes rappelaient le geste de solidarité, tandis qu'un jeu-questionnaire sur les mythes et les réalités de l'itinérance invitait à déconstruire les préjugés. Le feu de joie, lui, réunissait les gens dans une atmosphère de chaleur et de proximité.

Ces gestes peuvent sembler modestes, mais ils portent un message puissant : chaque personne mérite d'être accueillie avec dignité, quelle que soit son histoire.

Le porte-parole provincial, Samian, rappeur et acteur, prête sa voix à cette cause qui nous concerne tous.

Et si au terme de cette soirée, nous repartions avec une seule conviction, ce serait celle-ci : derrière chaque visage se cache une histoire que nous ne connaissons pas. Avant de juger, apprenons à écouter. Avant de détourner le regard, osons tendre la main.

Car rendre visible l'invisible, c'est reconnaître notre humanité commune. C'est comprendre qu'une communauté devient plus forte lorsqu'elle refuse de laisser quelqu'un dans l'ombre.

Et parfois, tout commence par un simple geste : regarder l'autre, vraiment.



Photos : Barbara Verhoef



AU CŒUR DU COURAGE : LA CASERNE JOSEPH-GALLAGHER OUVRE SES PORTES

par : *Guylaine Trachy*

Le 17 octobre dernier, la caserne Joseph-Gallagher de Waterloo de Waterloo a accueilli la population lors d'une journée portes ouvertes mettant en valeur plus d'un siècle d'histoire locale. Le nom de la caserne fut donné en l'honneur de Joseph Gallagher, ancien directeur du service incendie, figure respectée dont le dévouement et l'engagement ont marqué plusieurs générations. Aujourd'hui, son fils Patrick Gallagher assure la direction du Service de sécurité incendie de Waterloo, poursuivant l'héritage familial. Sa fille, Emmy Gallagher, petite-fille de Joseph, contribue elle aussi à la sécurité publique en tant que première répondante et ambulancière.

Les visiteurs ont pu observer une exposition regroupant des photographies d'archives et des coupures de journaux relatant les principaux incendies survenus à Waterloo et dans les municipalités voisines. À travers ces images et ces récits, les citoyens ont revisité des interventions marquantes, des feux majeurs et des moments de solidarité et de courage qui ont marqué la collectivité. L'exposition présentait également les trophées que les équipes se sont disputés au fil des années. Ces compétitions amicales mettaient en valeur l'adresse, la rapidité et la maîtrise des techniques, comme enfilet son équipement en un temps record. Le plus ancien trophée exposé, datant de 1896, rappelait une longue tradition de camaraderie et de dépassement.

Les visiteurs ont également pu rencontrer les équipes qui collaborent étroitement avec les pompiers, notamment les premiers répondants, les policiers et la Croix-Rouge. Chacune de ces équipes joue un rôle essentiel lors d'une intervention d'urgence, qu'il s'agisse d'un accident automobile ou d'un incendie. Cette journée leur a permis de se rapprocher des citoyens dans un contexte autre que celui d'une tragédie, tout en sensibilisant la population à l'importance de leur engagement.

Les enfants étaient les bienvenus : des jeux gonflables étaient installés sur le site, et il était possible de monter à bord des camions de pompiers pour les visiter.

Enfin, les pompiers ont souligné leur implication dans la campagne des jouets, destinée à soutenir les familles dans le besoin, ainsi que leur participation à la parade de Noël de



De gauche à droite : Emmy Gallagher et Patrick Gallagher

Waterloo, un événement rassembleur qui témoigne de leur présence active au sein de la communauté.

En quittant la caserne Joseph-Gallagher, chacun repartait avec fierté. Derrière les photos, les trophées et les camions, on retrouvait surtout des visages, ceux de femmes et d'hommes qui, jour après jour, choisissent d'être là pour les autres. Cette porte ouverte a rappelé que le service incendie n'est pas seulement une équipe mais aussi un symbole de courage et de bienveillance.

Gracieuseté photo de :
Laurence Trachy Cloutier



De gauche à droite : Luc Arès, Megan Bernard, Annie Mayer, Nicolas Mayer, et la mascotte Flicka.



Atelier d'aquarelle

Viens apprendre à dessiner et à peindre les champignons à l'aquarelle avec AnneSea!
SAMEDI 21 NOVEMBRE 2026 DE 9H À 12H
à la Bibliothèque de Waterloo
Ouvert aux 14 ans et +
Aucune connaissance requise!
Matériel fourni sur place

3 heures/60 \$

Inscription obligatoire à la Bibliothèque de Waterloo:
450 539-2268 ou en ligne : www.anneseaillustration.art
Les places sont limitées!



GARAGE BAZINET & FILS inc.

54, rue Nord, Waterloo, Qc JOE 2N0

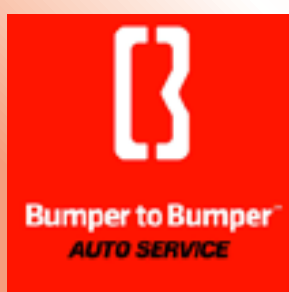
Tél. : 450 539-1144 / www.garagebazinetetfils.com

Air climatisé • Mécanique • Carrosserie • Pneus

Véhicule électrique • Alignement en 3D

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

Éric Bazinet,
propriétaire





UN BON DÉBUT DE SAISON POUR LES MAROONS

par : Yvan Cliche

saison, à la hauteur des attentes.

Les représentants de Waterloo affichent une fiche de quatre victoires et deux défaites. À la mi-octobre, ils occupaient le tout premier rang de la ligue, qui compte cette année huit équipes.

L'aréna Jacques-Chagnon semble porter chance à la formation dirigée par l'entraîneur Jean-François Coutu : les Maroons y ont remporté leurs trois matchs jusqu'ici.

Depuis le début de la saison, un joueur se démarque particulièrement : Marc-Antoine Benoit. Avec neuf buts et cinq passes, soit 14 points en six matchs, il trône au sommet du classement des pointeurs de la Ligue senior élite ! Le défenseur Gabriel Villeneuve se distingue lui aussi, avec un but et neuf passes pour un total de 10 points.

Parmi les aspects à améliorer chez les Maroons figure l'avantage numérique. Malgré leur fiche satisfaisante après six rencontres, le club affiche un taux d'efficacité de seulement 14 % en supériorité numérique. C'est relativement peu, puisqu'un rendement de l'ordre de 20 % est généralement considéré comme acceptable. La formation waterlooise devra donc chercher à améliorer son efficacité dans cette situation de jeu.

Un festival offensif le 17 octobre

Belle foule et belle soirée à l'aréna Jacques-Chagnon pour les Maroons, en ce samedi 17 octobre 2026, par ailleurs beau, mais frisquet.

Les Maroons se sont offert un véritable festival offensif, l'emportant de manière convaincante par la marque spectaculaire de 10 à 2 contre leurs adversaires, les Vikings de Sainte-Martine.

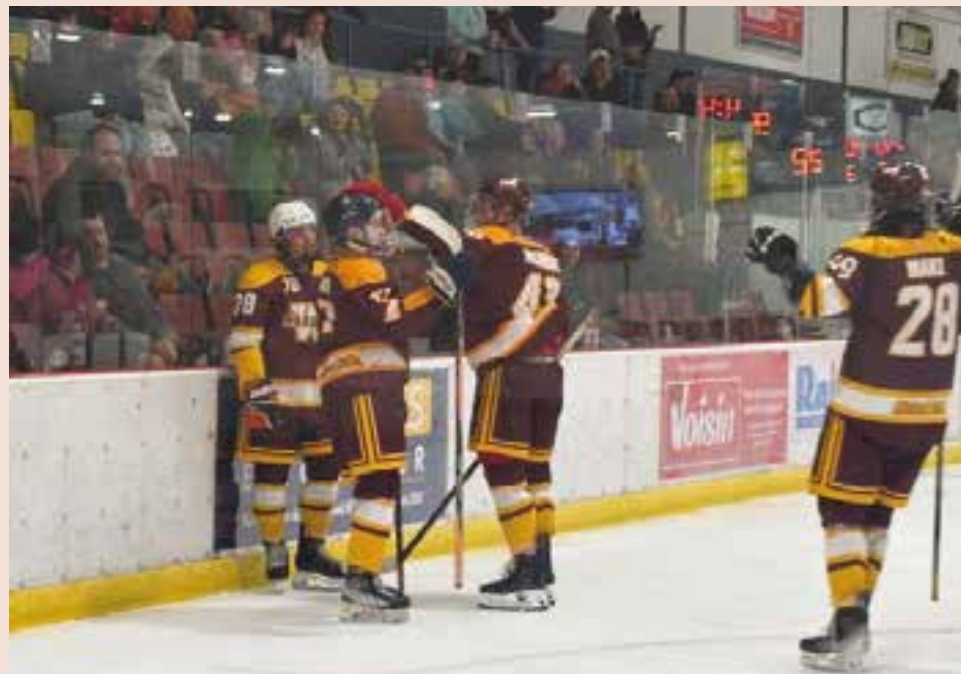
Les partisans de Waterloo ont eu de quoi se réjouir : de beaux buts, des jeux bien construits et de belles combinaisons offensives. Le match a été résolument axé sur l'attaque. Les deux gardiens ont chacun reçu plus de 40 tirs en 60 minutes de jeu,

mais les occasions les plus dangereuses en zone offensive provenaient essentiellement des Maroons.

Sans surprise, quelques joueurs ont connu une soirée mémorable. Alexis Hilaire-Pinot a récolté deux buts et trois passes, pour un total de cinq points. Charles Marotte a inscrit un but et ajouté trois passes, tandis que le capitaine des Maroons, Jérémie Janneteau, a marqué deux buts et obtenu une passe, pour trois points. Christopher Ségun et Gabriel Villeneuve ont également récolté trois points chacun.

Pour les mois de novembre et décembre, donc d'ici la fin de 2026, il reste quatre matchs locaux aux Maroons : les 7 et 28 novembre, puis les 5 et 19 décembre.

Photos : Yvan Cliche



Célébration après un but des Maroons

LE COURAGE AU COEUR DU SALON DU LIVRE DE L'ESTRIE

par : Antoine Marchand

La 48^e édition du Salon du livre de l'Estrie avait lieu du 15 octobre 2026 au 18 octobre 2026 encore une fois au Centre des foires de Sherbrooke. Le thème de cette année est le courage avec le slogan *Courage: Pour habiter le monde avec lucidité et tendresse*. Dans leur communiqué de presse, les organisateurs mentionnaient que la thématique s'est imposée d'elle-même, après *Résister* en 2025.

« Résister, c'est tenir debout. Avoir du courage, c'est avancer malgré l'incertitude. C'est accepter de nommer ce qui fait peur, de regarder en face ce qui vacille, puis de chercher une manière d'agir face aux défis du quotidien. Dans un monde traversé par l'épuisement, la précarité et les transformations technologiques, le livre est l'un des lieux où ce courage peut naître, se reconnaître et se transmettre. Pour le SLE, le thème *Courage* invite donc à faire du livre un espace de rencontres et d'élan. Un lieu où l'on vient chercher des histoires pour tenir bon, des idées pour mieux choisir, des paroles pour se sentir moins seul.e, des imaginaires pour recommencer. »

Le président d'honneur du salon est l'un des plus prolifiques auteurs québécois des dernières années, **Patrick Sénécal**, lui qui écrit depuis ses débuts chez Alire, maison d'édition à l'honneur pour la présente et qui fête d'ailleurs sa trentième année d'existence. Ayant publié plus d'une vingtaine de romans horribles et plus d'une dizaine de nouvelles et romans jeunesse, l'auteur drummondvillois fait toujours les palmarès lors de la parution d'une nouvelle oeuvre. Spécialisée dans la littérature de genre, allant du roman policier au roman d'espionnage en passant par la fantasy, la science-fiction et le fantastique, la maison d'édition avait un but précis au moment de sa création en 1996: développer, publier et publiciser les genres littéraires écrits par les auteurs francophones du Québec et du Canada.

Aussi, trois invités d'honneur ont participé à des activités tout au long de l'événement, soit l'autrice jeunesse **Marie Barguirdjian**, la romancière **Kiev Renaud** et l'auteur **Christian Guy-Poliquin**. **Catherine Dorion** était, elle, essayiste en résidence. Plus d'une centaine d'activités avaient lieu lors de cette grande semaine littéraire estrienne réunissant 540 auteur.e.s, illustrateurs et illustratrices provenant de plus de 225 maisons d'édition de partout dans le monde.



L'entraîneur des Maroons J-F Coutu heureux après le match local du 17 octobre 2026



Un 10^e but pour les Maroons !

LEÇONS TIRÉES D'UN RETOUR AUX SOURCES



Photographe: Sophie d'Ayron

Anny Schneider,
autrice et herboriste, Shefford

“Qui a l'habitude de voyage sait qu'il arrive toujours un moment où il faut partir.”
Voyage de Paolo Coelho

Quand on vient d'un autre pays, à moins d'y avoir vécu l'horreur, on rêve toujours d'y retourner pour soumettre ses souvenirs au test de la réalité actuelle.

C'est ça que j'ai fait tout le mois de septembre juste passé : ai parcouru 3000 kms en train et en auto et visité sept groupes de personnes chères, dont des amis retrouvés après 50 ans!

Constater que le cœur ne vieillit pas et que les mêmes émotions sont réanimées au contact de l'autre jadis aimé est réconfortant. Mes préférées, des femmes surtout, sont restées les mêmes, accueillantes et émouvantes, comme mes copines d'enfance du village, elles aussi exilées en ville ou en Provence, un paradis ou presque...

Pas de doute : la France est un pays magnifique dans tous ses recoins, de Lyon à Nîmes, De Strasbourg à Paris, de Forcalquier à Neuwiller, mon patelin d'origine, sans oublier l'Allemagne terre d'élection de mon frère et sa famille.

Plusieurs bémols réels sont partout dans l'Europe actuelle : en 30 jours n'ai pas vu ni reçu une seule goutte de pluie ! Partout les prairies sont jaunies et sèches, beaucoup d'arbres sont morts de soif et peu de fleurs ont résisté car interdit d'arroser. Plus précieuse que jamais l'eau, y compris ici!

Par ailleurs car généralisé à toute l'Europe de l'Ouest : il y a trop de monde partout et c'est étouffant. 70 millions en France versus 9 millions ici, presque autant en

Allemagne pour des pays de six à huit fois plus petits que notre province de Québec ! Aussi, ces dernières années il y a eu un afflux considérable de Maghrébins, d'Hindous et de Slaves, c'est flagrant autant dans les trains que dans les rues de Strasbourg, de Paris ou plus encore en Allemagne. Tout ceci, femmes voilées de plus en plus nombreuses et visibles, attise énormément de tensions et font virer les intentions électorales des natifs vers la droite radicale. À noter que tous les emplois mal payés : fonctionnaires de service, serveurs et balayeurs de rues sont tenus en majorité par des Africains.

Bien sûr la crise Irano-Trumpiste et la guerre en Ukraine augmentent l'inquiétude autant que les prix des aliments et des carburants et ce sont désormais les Lycéens qui sont les émissaires de ces tensions tangibles partout. Bref, l'ambiance est morose voire tendue un peu partout en Europe.

Toutefois la plupart de mes amis et famille retraités prévoyants continuent à bien vivre, à bien manger (miam les fromages et les fruits locaux frais!) et voyagent beaucoup. Mais hélas leurs enfants même diplômés ont du mal à trouver un travail décent et vivent encore aux crochets de leurs parents.

Mes amis âgés de 80 ans et plus sont hélas, très hypothéqués, entre Alzheimer et AVC. Les femmes de mon âge sont très actives et font toutes de la Gym ou de la randonnée, comme mon cher frère et sa douce qui vont, comme moi, en forêt ou en montagne chaque jour, sinon voyagent en train ou en camping dans la belle Europe si diversifiée.

J'ai adoré la flore et les jardins botaniques du midi, les églises millénaires, les musées et bien sûr, la joie des retrouvailles avec mes toujours bien-aimés, mais j'ai été heureuse de retrouver ma province d'adoption.

Ici on a les quatre saisons, juste assez de pluie pour abreuver arbres, cultures et les réservoirs de l'Hydro, peu de conflits ouverts, de l'espace et une simplicité réconfortante. Super pour une quasi vieille herboriste écrivaine des Cantons de l'est, heureuse de m'épanouir encore ici, par le cœur, l'esprit et l'imaginaire sans frontières!



YLC'S Alphabits: Learn to Be in Control of Your Money

By : Emilee Veluz

Money. We all need it. We all use it. Yet, handling it can be difficult and stressful at times. November is Financial Literacy month: let's start this month by learning how to be more comfortable and confident about how we handle our money. Here are some basics:

Income: money you receive from a job, benefits, or somewhere else.

Expenses: are what you spend your money on.

A good way to be in control of your money is by creating a monthly budget or spending plan. By writing down all your expenses, you will be able to see where your money is going every month. This allows you to spend within your means and know the difference between your *needs* and *wants*.

Needs: basic expenses, things you can't do without. We need shelter, food and water. Needs are things that keep us alive!

Wants: things we would like to have, but don't need to survive. They're our extra expenses — the “nice-to have” things. It doesn't matter how much you want them. They don't keep us alive, so they aren't needs.

Below is an example of a monthly budget for a single young adult with a full-time job, making minimum wage, and owns a used car.

EXPENSES (Needs)		EXPENSES (Wants)	
Needs	Amount	Wants	Amount
Rent	1,000.00	Coffee	35.00
Groceries	300.00	Entertainment/Restaurant	100.00
Electricity & Water	65.00	Streaming TV services (Netflix, Disney+, Amazon Prime)	35.00
Gas for car	300.00	Streaming Music Services (Spotify)	15.00
Car Insurance	60.00	Miscellaneous (clothes, shoes, etc.)	100.00
Apartment insurance	30.00		
Cell Phone	45.00		
WIFI	45.00		
Savings/Emergency	100.00		
Total Expenses for Needs	\$1,945.00	Total Expenses for Wants	\$285.00

INCOME (after taxes): \$2250.00

TOTAL EXPENSES (Needs & Wants \$1,945 + \$285): \$2,230.00

INCOME \$2250.00 – TOTAL EXPENSES \$2230.00 = \$20.00

At the end of the month with the above budget, there is only \$20.00 remaining which does not leave you with much. Making some small changes in the ‘wants’ list can help make things more financially comfortable. For example, instead of buying your coffee every day, buy it 3 times a week. For the 4 other days, make your own coffee at home by buying a bag of coffee from your favourite coffee shop. By doing this, you still get to drink your favourite coffee every day and now have some extra money left over. Another way to save more money is to reduce the number of streaming service subscriptions. Most streaming services offer free versions with ads. If you start to unsubscribe each month, you will start to see more wiggle room in your monthly budget. This will encourage you to think twice before you spend your money and perhaps encourage you to make more changes in your ‘wants’ list. This will give you financial stability and make you more comfortable and in control of your money.

ABC Life Literacy Canada offers a wide range of free literacy resources and online workshops, like financial literacy. You can visit their website for more information, www.abclifeliteracy.ca

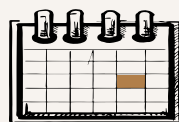
You can also visit us at our YLC Waterloo office, 5403 rue Foster, call us at 450 204-2787, or email Emilee at emileeveluz@yamaskaliteracy.ca to learn about our free literacy services and resources.

We should not let money control us. Instead, learn how to manage your money wisely and you be the one in control.





COLLECTE RÉSIDENTIELLE DU BAC BRUN: AUX DEUX SEMAINES EN HIVER



De décembre à avril



GENEJETER.COM

COMPOSTER
RÉCUPÉRER
RECYCLER
HAUTE-YAMASKA

mrc
La Haute
Yamaska
Prospère de nature

 La maison des sorties

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



Pour des soirées
inoubliables...
**ON A TOUT
CE QU'IL FAUT!**



Waterloo
CENTRE-VILLE

 **Miam!
Miam!**  





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

Pour connaître votre date de collecte :
GENEJETER.COM/CALENDRIER 

COMPOSTER
RÉCUPÉRER
RECYCLER
HAUTE-YAMASKA

mrc
La Haute
Yamaska
Prospère de nature