

# AUX QUATRE COINS

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT CORNER

JUIN 2013

Volume XXVIII – Numéro 4



Les activités de la Saint-Jean-Baptiste, c'est pour tout le monde, petits et grands... Les 23 et 24 juin, soyez de la fête!

Photo : Stéphane Picard

**PISCINE MUNICIPALE  
DÈS LE 20 JUIN  
AQUAFORME DÈS LE 1<sup>ER</sup> JUILLET**

Page 10

**SAVOIR PRENDRE SA PLACE  
UN VIBRANT TÉMOIGNAGE  
À NOTRE CURÉ MAURICE RUEL**

Page 16

**SAINT-JEAN-BAPTISTE  
LES 23 ET 24 JUIN  
VENEZ VOUS AMUSER!**

Page 17

**BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE  
DES CAPITAINES SE DÉVOIENT  
ET RENCONTRE RÉSEAU**

Page 21

# VITRERIE **MiROPLEX**

*à votre service depuis déjà 10 ans à Ascot Corner*

- ◆ *spécialiste en douche sur mesure*
- ◆ *miroirs*
- ◆ *produits verriers sur mesure*
- ◆ *verre à foyer*
- ◆ *moustiquaires*

*Tél : 819 823-2696   Téléc : 819 820-1601   [www.vitrieremiroplex.com](http://www.vitrieremiroplex.com)*

*550, chemin Galipeau, Ascot Corner J0B 1A0*



## *Municipalité d'Ascot Corner*

5655, Route 112  
Ascot Corner (Québec)  
J0B 1A0

[www.ascot-corner.com](http://www.ascot-corner.com)

Téléphone : 819 560-8560

Télécopieur : 819 560-8561

Courriel : [ascot.corner@hsfqc.ca](mailto:ascot.corner@hsfqc.ca)

# creations Jade

vêtements et articles promotionnels

[www.creationsjade.com](http://www.creationsjade.com)

**819 822-1833** Téléc. : 819 822-1129

5547, route 112, Ascot Corner QC JOB 1A0

- Broderie
- Infographie
- Sérigraphie
- Impression numérique
- Bannière et coroplast
- Wrapping de véhicule

*Salon de coiffure*

*Boîte*  *Secrets*



*Elle et lui*

**Au plaisir de vous voir...**

4557, rue Lévis  
Ascot Corner (Québec)  
JOB 1A0

*Annie Péloquin*

Styliste  
Maître coloriste

**819 573-0060**



**FLEURIMONT**

**EAST ANGUS**

2240, rue King Est  
Fleurimont (Québec)

**566-8282**

150, rue Angus Sud  
East Angus (Québec)

**832-2449**

## **SPORTS TRANS-ACTION**

Danny Morin, *Propriétaire*

**T.** 819.823.9171

**F.** 819.823.2272

**C.** [info@sportstransaction.com](mailto:info@sportstransaction.com)

1626, rue Galt Est,  
Sherbrooke, Québec J1G 3H5

[www.sportstransaction.com](http://www.sportstransaction.com)

**neufs et usagés**



# **VIVEZ LE SPORT**

UNIS PAR UNE MÊME PASSION / SPORTS TRANS-ACTION



# TOITURE • REVÊTEMENT DENIS



RBQ : 8337-2029-37

**REVÊTEMENT • VINYLE • ALUMINIUM • ACIER • FIBRO-CIMENT**

**VENTE • COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL**

exploité par : **CONSTRUCTIONS DENIS AUBERT INC.**  
entrepreneur général

**4723, Route 112, Ascot Corner (Québec) JOB 1A0**

**TOITURE • BARDEAU • ÉLASTOMÈRE 819 821-1718**

**BIENTÔT DISPONIBLE : SERVICE D'ENTREPOSAGE**

PLAFONDS DE 16 pieds • PORTES DE 14 pieds  
4 ENTREPÔTS DE 450 à 1300 pieds<sup>2</sup>

Les eaux 20 ans d'expérience  
**Sylvain Bernier**  
meilleur(e) qualité / prix / service

Résidentiel / Commercial / Agricole  
Spécialiste : Pompe à eau / Traitement d'eau /  
Puits de surface / Dégel d'eau  
Vente et réparation

**819 573-2918**  
cell: 574-9551

R.B.Q. 5587-3426-01

<http://pompeetpuitsestrie.com>





*Les chiens du*



[www.oranch.qc.ca](http://www.oranch.qc.ca)

6699, chemin de la Rivière  
Ascot Corner, QC J0B 1A0

- Pension
- Garderie pour animaux de compagnie

**819.563.2121**

**Élevage et vente de chiots de petites races**

Élevage inspecté par la Société protectrice canadienne des animaux



## **ACHAT - VENTE - ÉCHANGE NEUFS ET USAGÉS**

*Un concept unique!*

- Vêtements • Accessoires • Chevaux de bois
- Literie • Collections de meubles

**Téléphone : 819 822-1642 – Télécopieur : 819 822-1129**  
5543, Route 112, Ascot Corner (Québec) J0B 1A0  
[www.bebemaude.com](http://www.bebemaude.com)

**Centre D'Esthétique**

Plus de 25 ans d'expérience

**Lumière pulsée IPL GEM**

*Une avancée technologique au service de la beauté*



- Épilation définitive, photo rajeunissement
- Acné, couperose, taches pigmentaires
- Thermo-coagulation (couperose, points de rubis)
- Électrolyse, facial, épilation (cire ou sucre)
- Maquillage permanent (semi-permanent)

**Nicole Asselin**

[www.esthethiquenicoleasselin.ca](http://www.esthethiquenicoleasselin.ca)  
[info@esthethiquenicoleasselin.ca](mailto:info@esthethiquenicoleasselin.ca)

**819 563-8869**  
(sur rendez-vous)

3185, chemin Galvin  
Sherbrooke, QC  
J1G 5E6



*Soucieuse de votre beauté  
esthétiquement votre*

*Nicole Asselin*

Concours de photos du Journal communautaire

## Prix de 250 \$ pour la photo gagnante



Le concours de photos du journal *Aux Quatre Coins* est en cours. Il s'adresse à toute personne résidant à Ascot Corner. Pour participer, vous n'avez qu'à nous envoyer vos photos à cette adresse : journal.ac@live.ca. La personne qui nous aura fait parvenir la photo qui sera choisie par le jury se verra remettre un prix en argent de 250 \$.

Les photos seront regroupées par thème, soit : la Saint-Valentin, Pâques, la Fête des mères, la fête nationale du Québec, **les vacances, la fête du Canada, la rentrée scolaire, les quatre saisons**, l'Halloween et Noël. Les photos doivent être prises sur le territoire d'Ascot Corner et un des critères de sélection imposés au jury sera la facilité d'identification de l'endroit et des gens de chez nous. Pour fin de publication, chaque photo doit comporter l'endroit de la prise de vue et

le nom du photographe. Le jury ne connaîtra que le lieu de la prise de vue au moment de la sélection de la photo gagnante. Les photos doivent être prises en haute résolution (minimum 4" X 6" à 300 dpi) et nous être envoyées en format .jpg. Toutes les photos reçues pourront être publiées dans le Journal communautaire avec une vignette et le crédit photo. Les gens participant au concours accordent implicitement ce droit.

Pour couvrir les quatre saisons, le concours est ouvert du 1<sup>er</sup> octobre 2012 au 30 septembre 2013. C'est après cette période que la personne récipiendaire des 250 \$ sera contactée.

Les membres du conseil d'administration ainsi que leur famille immédiate peuvent participer au concours puisqu'un jury indépendant sera constitué. Bonne chance à tous et à toutes!

*Richard Lareau, éditeur*

## Vous désirez formuler une plainte à la municipalité

Pour formuler une plainte ou signaler une anomalie à la municipalité, communiquez par téléphone au 819 560-8560, poste 0 (réception) ou par courriel : ascot.corner@hsfqc.ca

Laissez vos coordonnées complètes ainsi que le but de votre intervention. Il est important de laisser

vos coordonnées sinon nous ne pourrions pas considérer votre plainte. Par la suite nous achèverons votre demande à la personne responsable qui en fera le suivi et vous contactera pour vous informer du plan d'action et du délai pour régler la situation.

*Le Conseil municipal d'Ascot Corner*

**Pour tout savoir sur votre municipalité** [www.ascot-corner.com](http://www.ascot-corner.com)

AUX QUATRE COINS, le *Journal Communautaire d'Ascot Corner*, est publié huit fois l'an. Il est distribué gratuitement à tous les résidents d'Ascot Corner. **Tirage** : 1225 copies.

**Format** : 7" sur 8 1/2". Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec : D 8751399.

Conception et mise en pages :

**ORDINAPLUS INC.** – 819 563-2854

**Révision** : Mathilde Auger et Marie Gagnon



La prochaine réunion du Comité du Journal aura lieu le mercredi 14 août à 19 h au Centre multifonctionnel, 5699, rue Principale.

Pour information :

**Richard Lareau, 819 563-2854.**

**Journal communautaire AUX QUATRE COINS**

5699, rue Principale, # 7, Ascot Corner, QC J0B 1A0

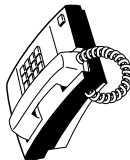
Télécopieur : 819 821-0156

Courriel : journal.ac@live.ca

Site : <http://ascot-corner.com/journal-communautaire>

## Pour information

### ORGANISMES



Bibliothèque municipale (centre.ascot@live.ca)	819 560-8562
Chevaliers de Colomb, Normand Fréchette	819 565-2871
Club FADOQ d'Ascot Corner, Donald Comeau	819 562-8554
Club de soccer Les Dribbleurs, Éric Tremblay	819 346-3655
Comité d'initiation sacramentelle, Céline Arsenault	819 346-9130
Conseil d'établissement, Nancy Morin	819 829-0007
Corporation des loisirs, Suzanne Hardy	819 569-1952
Courtepointe point par point, Carmen Hallée	819 566-5499
Journal communautaire, Richard Lareau	819 563-2854
(journal.ac@live.ca) – www.ascot-corner.com/journal-communautaire	
La Fabrique, Maurice Ruel	819 562-6468
Office municipal d'habitation, André Croisetière	819 943-4281

Table de concertation des personnes aînées du HSF  
Michel Legendre ..... 819 875-3373, poste 1210

### MUNICIPALITÉ (ascot.corner@hsfqc.ca)

**www.ascot-corner.com**

Bureau municipal, 5655, Route 112 ..... 819 560-8560

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h

Réservation de locaux

Centre multifonctionnel, 5699, rue Principale ..... 819 560-8562

Bibliothèque municipale, 5699, rue Principale ..... 819 560-8562

Daniel St-Onge, dir. gén. et secrétaire-trés. .... 819-560-8560, poste 2603

Marc Bernier, dir. services tech. - trav. pub. .... 819 560-8560, poste 2606

Techniciens en urbanisme et environnement

• Guy Besner ..... 819 560-8560, poste 2602

• Stéphane Roy ..... 819 560-8560, poste 2605

Mairesse, Nathalie Bresse ..... 819 820-0655

# 1 - Diane Talbot, adm. générale, finances et immobili. .... 819 562-5848

# 2 - André Tounignant, ress. hum. et sécurité publique ..... 819 823-8233

# 3 - Stanley Boucher, environnement ..... 819 566-1947

# 4 - Michèle Thériault, travaux publics ..... 819 823-9288

























# 5 - Kevin Mackey, sports, loisirs et culture ..... 819 820-8327

### AUTRES SERVICES

#### La municipalité est desservie par le 911

Agressions sexuelles	819 563-9999
Al-Anon	819 820-5085
Alcooliques anonymes	819 564-0070
Ambulance	911
Bureau de poste	819 791-1627
Braconnage S.O.S.	1 800 463-2163
CALACS (agressions sexuelles)	819 563-9999
Centre anti-poison	1 800 463-5060
Centre d'actions bénévoles du HSF	819 560-8540
Centre Jean-Patrice Chiasson	819 821-2500
Centre jeunesse de l'Estrie	819 564-7100
CLSC - CHSLD du H.S.F.	819 821-4000
Communication (services Québec)	1 800 363-1363
Drogue : aide et prévention	1 800 265-2626
École de la Source-Vive	819 822-5678
École Le Ber	819 822-6869
Élixir (femmes prévention consommation)	819 562-5771
Gai écoute	1 888 505-1010
Info-crime Québec	1 800 711-1800
Jeu : aide et référence	1 800 461-0140
J.E.V.I. Prévention du suicide Estrie	819 564-1354
La Méridienne (femmes violentées)	819 877-3050
L'Escale (maison pour femmes)	819 569-3611
Le Seuil (hommes en difficultés)	819 821-2420
Marie-Jeunesse	819 820-1500
MRC du Haut-Saint-François	819 560-8400
Parents anonymes du Québec	1 800 361-5085
Pompiers	819 832-2442
Protection de la jeunesse	819 566-4121
Secours Amitié Estrie	819 564-2323
S.O.S. Grossesse	819 822-1181
S.O.S. Violence conjugale	1 800 363-9010
Sûreté du Québec	819 875-3331
Tel-Jeunes	1 800 263-2266
Virage Santé mentale	1 800 449-2674



JUN • JUILLET • AOÛT						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>JUN</b> 9	10	11	 12 19 H CHEVALIERS DE COLOMB	13 ÉCOLE DE LA SOURCEVIVE CONCERT	 14	15
16	17	18	 19	20	 21	22
23 13 H BINGO DE LA SAINT- JEAN-BAPTISTE	24 FESTIVITÉS DE LA SAINT-JEAN DESCENTE CANOTS JEUX - FEUX	25	 26	27	 28	29
30	<b>JUILLET</b> 1	2 19 H 30 ASSEMBLÉE MUNICIPALE	 3	4	 5	6
7	8	9	 10	11	 12	13
14	15	16	 17	18	 19	20
21	22	23	 24	25	 26	27
28	29	30	 31	<b>AOÛT</b> 1	 2	3
4	5	6	 7	8	 9	10
11	12 19 H 30 ASSEMBLÉE MUNICIPALE	13	 14 19 H JOURNAL COMMUNAUTAIRE	15	 16	17
18	19	20	 21 FADOQ MISSE COUNTRY A BEAUVOIR	 22	 23	24
25	26	27	 28	29 À MOINS D'AVIS CONTRAIRE, TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU AU CENTRE MULTIFONCTIONNEL		

# Ouverture de la piscine municipale



C'est à compter du jeudi 20 juin que la piscine municipale du Parc Pomerleau ouvrira ses portes tous les jours, du dimanche au samedi de 13 h à 17 h et de 17 h 30 à 20 h.

Notez qu'un enfant de moins de sept ans ne peut avoir accès à une piscine que s'il est accompagné par une personne responsable de 12 ans et plus.

Bienvenue à tous et bonne baignade!

*Daniel St-Onge*  
*Directeur général*

## Aquaforme

L'activité Aquaforme est offerte à la piscine municipale du parc Pomerleau. Les cours débutent le 1<sup>er</sup> juillet et ont lieu les lundis de 17 h à 18 h, les jeudis de 10 h 30 à 11 h 30 et de 11 h 30 à 12 h 30 (âge d'or). Le coût est de 60 \$ pour 6 cours et de 100 \$ pour 12 cours. Le matériel requis : costume de bain, serviette et bonnet de bain.



C'est parfait pour se mettre en forme. Cardio et musculation, le tout dans l'eau! C'est doux pour les articulations. Le plaisir sera au rendez-vous. Maximum de 10 personnes par groupe, minimum de 4 personnes. Réservez votre place. Pour vous inscrire : Caroline Pépin-Coulombe au 819 565-1514 caropepcoul@gmail.com

## Avis aux propriétaires de piscines

Cet été, afin d'éviter des noyades accidentelles, du personnel de la municipalité entreprendra la visite de toutes les piscines sur son territoire afin de vérifier leur conformité au règlement. Le règlement s'applique aux piscines dont la profondeur de l'eau est de plus de 60 centimètres (23 5/8 pouces).

**Site** - Toute piscine extérieure doit être localisée de façon à ce que toute partie de sa construction soit à au moins 2 mètres de la ligne de propriété ou du bâtiment principal.

**Appareil** - Tout appareil doit être situé à plus d'un mètre de la piscine ou de l'enceinte sécuritaire. Les conduits reliant l'appareil à la piscine doivent être souples et ne doivent pas être installés de façon à faciliter l'escalade de la paroi de la piscine ou de l'enceinte. Cependant un appareil peut être situé à moins d'un mètre de la piscine et de l'enceinte sécuritaire lorsqu'il est installé :

1. À l'intérieur d'une enceinte sécuritaire;
2. Sous une structure qui empêche l'accès à la piscine à partir de l'appareil et qui a les caractéristiques suivantes :

- a) être d'une hauteur d'au moins 1,2 mètre (47,25 pouces);
- b) être dépourvue de tout élément de fixation, saillie ou partie ajourée pouvant en faciliter l'escalade.

**Ligne électrique** - Une piscine ne peut être située sous une ligne ou un fil électrique à moins d'avoir un dégagement vertical minimal de quatre virgule six (4,6) mètres (15 pieds) ou, à défaut, un dégagement horizontal de trois mètres (10 pieds) entre la piscine et le fil.

**Enceinte sécuritaire** - Une enceinte sécuritaire doit :

- a) être d'une hauteur d'au moins 1,2 mètre (47,25 pouces);
- b) empêcher le passage d'objet sphérique de 10 centimètres (3,94 pouces) de diamètre;
- c) avoir une porte munie d'un dispositif de sécurité passif installé du côté intérieur dans la partie supérieure de la porte permettant à cette dernière de se refermer et de se verrouiller automatiquement;



d) être dépourvue de tout élément de fixation, saillie ou partie ajourée pouvant en faciliter l'escalade.

Un mur formant une partie d'une enceinte ne doit être pourvu d'aucune ouverture permettant de pénétrer dans l'enceinte.

**Piscine** - L'accès à toute piscine dont la profondeur d'eau possible est de 60 centimètres (23 5/8 pouces) ou plus, doit être contrôlé de la façon suivante :

- a) Les piscines creusées ou semi-creusées doivent être entourées d'une enceinte sécuritaire;
  - b) Une piscine hors terre n'a pas à être entourée d'une enceinte sécuritaire si le sommet ou pourtour de la piscine est à un minimum de 1,2 mètre (47,25 pouces) de hauteur en tout point ou à 1,4 mètre (55,11 pouces) de hauteur pour une piscine démontable à paroi souple gonflable ou non. L'accès à la piscine s'effectue de l'une ou l'autre des façons suivantes :
1. Au moyen d'une échelle munie d'une portière de sécurité qui se referme et se verrouille automatiquement pour empêcher son utilisation par un enfant.
  2. Au moyen d'une échelle ou à partir d'une plateforme dont l'accès est protégé par une enceinte sécuritaire.
  3. À partir d'une terrasse rattachée à la maison et aménagée de façon telle que sa partie ouvrant sur la piscine soit protégée par une enceinte sécuritaire.

c) Aucun talus réduisant cette hauteur ne doit être situé à moins de trois mètres (10 pieds) de la piscine;

d) Toute partie des bâtiments principaux tels que balcons, véranda, galerie, escalier ou autres situés à moins de trois mètres (10 pieds) de la piscine doit être munie d'une balustrade ou rampe ayant au moins 1,1 mètre (43 pouces) de hauteur. Cette balustrade ou cette rampe ne doit pas être composée de traverse horizontale autre que la main courante au-dessus et la traverse du support du dessous;

e) Un escalier ou une échelle permettant l'entrée et la sortie à l'eau doit être installé;

f) Une enceinte sécuritaire n'est pas nécessaire pour les spas dont la capacité n'excède pas 2000 litres cependant ils doivent être protégés par un couvert rigide.

**Conformité au règlement de zonage** - Les installations de piscines construites après le 31 octobre 2010 doivent se conformer au présent règlement. Les propriétaires de piscine existante avant le 31 octobre 2010 doivent se conformer au règlement en vigueur lors de l'installation de la piscine et aux nouvelles dispositions des articles 6.20.4 (c et d) et 6.20.5 (1).

**Nous vous informons que pour l'installation d'une piscine, vous devez au préalable obtenir un permis de la municipalité.** Pour plus d'informations à ce sujet, vous pouvez communiquer avec moi au bureau municipal.

Bonne baignade à tous!

*Guy Besner,*



## LE ROYAUME D'ESTHÉTIQUE

■ SYLVIE ROY, PROPRIÉTAIRE ■

- Blanchiment des dents
- Électrolyse
- Épilation
- Soins du visage
- Soins des pieds

47, rue Blais  
Ascot Corner (Québec)  
J0B 1A0

**819 620.3181**

# Changez d'air!

Changez d'air est un programme de retrait et de remplacement de vieux appareils de chauffage au bois. Parce que la qualité de l'air, c'est important, Ascot Corner participe au programme et invite ses citoyens à profiter des remises offertes.

Le programme Changez d'air offre aux propriétaires d'un vieux appareil de chauffage au bois non certifié des incitatifs financiers pour le retirer ou le remplacer par un appareil de chauffage plus performant et certifié aux normes environnementales les plus récentes.

Les objectifs du programme sont d'encourager l'utilisation responsable du combustible bois avec des appareils plus efficaces, d'acquérir de meilleures pratiques de chauffage au bois, de réduire les émissions de particules fines, de diminuer de façon significative le nombre de journées de smog hivernal ou de mauvaise qualité de l'air et de contribuer à augmenter l'efficacité énergétique des ménages québécois.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2013, les remises du programme Changez d'air sont accessibles aux personnes admissibles dont la résidence principale se situe sur le territoire d'une municipalité participante.

En remplacement d'un ancien appareil de chauffage au bois, la remise offerte est de 500 \$ lors de l'achat d'un appareil de chauffage d'appoint ou de 600 \$ lors de l'achat d'un appareil de chauffage



central. Pour le remplacement du système d'évent, une remise additionnelle peut s'ajouter (jusqu'à 100 \$). À titre de municipalité participante, Ascot Corner invite ses citoyens, propriétaires d'un ancien appareil admissible, à se prévaloir de ces remises et ainsi contribuer à l'amélioration de la qualité de l'air de notre communauté.

L'Association québécoise de lutte contre la pollution atmosphérique (AQLPA), basée à Saint-Léon-de-Standon, est gestionnaire du programme avec le soutien financier du ministère du Développement durable, de l'Environnement, de la Faune et des Parcs (MDDEFP), de l'Association des professionnels du chauffage (APC) et des municipalités participantes du Québec.

## Coordonnées du programme

Site internet : [www.changezdair.org](http://www.changezdair.org)  
Téléphone (sans frais) : 1 855-702-7573  
(du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30)  
Courriel : [info@changezdair.org](mailto:info@changezdair.org)

**[www.ascot-corner.com](http://www.ascot-corner.com)**



*Pour donner place à vos espérances !*

Isabelle Nadeau • Jocelyn Sheink  
**819 342-8282 / 819 572-8282**

- **Thérapie assistée par le cheval**  
(Adulte - Adolescent - Enfant)
- **Relation d'aide en dépendance**  
(Suivi en externe)
- **Approche thérapeutique en énergie**  
(Reiki / Antenne de Lecher)

[info@relaisesperenza.com](mailto:info@relaisesperenza.com)  
**[www.relaisesperenza.com](http://www.relaisesperenza.com)**

## Entretien des entrées charretières

Dans le but d'aider la municipalité à maintenir les rues et des chemins dans un état acceptable, nous sollicitons votre coopération en vous demandant de maintenir en bon état votre entrée charretière (entrée de cours). En effet, si celle-ci est mal entretenue ou mal configurée, elle ne permettra pas à l'eau de ruissellement de s'évacuer convenablement. Avec les années et le passage répété des véhicules, des ornières se formeront et favoriseront la formation de rigoles lorsqu'il pleuvra. Celles-ci en s'amplifiant finiront par créer de l'érosion dans votre entrée ainsi que sur l'accotement de la chaussée. Tout cela provoquera la détérioration de la structure de la voie publique ce qui obligera la municipalité à intervenir rapidement sans compter les risques pour votre sécurité et celle d'autrui.

Nous vous demandons donc d'avoir une attention particulière lors de vos travaux printaniers en vous assurant de diriger l'eau de ruissellement de part et d'autre de votre cours dans le but qu'elle puisse s'écouler lentement sur le gazon avant d'atteindre le fossé de drainage.

Si vous avez des questions concernant cet article ou bien si vous désirez avoir de l'information supplémentaire, nous vous invitons à communiquer avec nous. Il nous fera alors plaisir de vous répondre.

*Marc Bernier  
Stéphane Roy  
Guy Besner*



## *Les Vivaces de Carmen*



**Carmen C.-Gaudreault et Jean Desrochers**

**SPÉCIALITÉS : hémérocailles et hybridations**

882, chemin Boucher, Ascot Corner – **Accès direct au jardin**

**819 569-9888** [www.lesvivacesdecarmen.com](http://www.lesvivacesdecarmen.com)

**HEURES D'OUVERTURE**

Les fins de semaine **de 10 h à 16 h** de la mi-juillet à la fin d'août  
**SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT au 819 569-9888**

# Préparez votre déménagement... et celui de votre animal de compagnie



Un déménagement s'avère toujours stressant pour quiconque. Il en va de même pour nos animaux de compagnie, qui vivent cette transition avec un certain degré de stress et d'agitation. Afin de faciliter ce changement, voici quelques trucs et conseils.

**Avant le déménagement** - Dans la mesure du possible, amenez à quelques reprises votre chien se promener à proximité de votre future demeure afin de lui faire découvrir son nouvel environnement. Ces quelques visites lui permettront de se familiariser avec les lieux et d'y établir quelques repères.

La semaine précédant le déménagement, ne changez pas sa routine; respectez ses habitudes en le nourrissant et en le promenant aux mêmes heures qu'à l'accoutumée.

Prévoyez aussi le faire garder dans une pension ou par une personne qui le connaît la veille et le jour du déménagement. Si aucune de ces options n'est possible, quelques jours avant le déménagement, installez ses bols, ses jouets, sa couverture, sa cage et sa litière dans une pièce de votre demeure; laissez la porte ouverte afin qu'il puisse circuler à sa guise. Installez sur la porte de cette pièce une affiche indiquant « Chien/chat : SVP



gardez la porte fermée »; les déménageurs seront ainsi informés que votre animal s'y trouve.

**Le jour du déménagement** - Si votre animal est avec vous, installez-le dans sa cage à même la pièce que vous aurez préparée au préalable et maintenez la porte fermée, tant et aussi longtemps qu'il y aura de la circulation dans la maison. Une fois vos effets dans le camion de déménagement, vous pourrez alors récupérer votre animal et l'amener avec vous. Et assurez-vous qu'il est identifié; vous pourrez facilement être retracé si quelqu'un trouve votre animal en fugue.

À votre arrivée à votre nouvelle demeure, installez-le dans une pièce fermée avec ses effets, le temps de rentrer les meubles et les boîtes. Puis, laissez-le explorer à son rythme pendant que vous disposerez son panier, ses gamelles et sa litière.

Les premiers jours seront les plus difficiles pour votre animal. Soyez présent le plus possible afin de lui permettre de se familiariser avec son nouvel environnement et de développer une certaine confiance. Conservez les mêmes horaires de repas et de promenades qu'auparavant et sortez régulièrement votre chien (en laisse!) afin qu'il puisse voir et sentir son nouveau voisinage. Bon déménagement!



**Dans le respect de  
l'environnement, les huiles  
usées, filtres, contenants et  
aérosols peuvent être déposés  
à ces deux endroits :**



**SOGHU**  
Société de gestion des huiles usagées



## **Garage Roberge et Fils**

4987, Route 112  
Ascot Corner, QC J0B 1A0  
819 562-5935

Du lundi au vendredi de 8 h à 17 h

## **Municipalité d'Ascot Corner**

5590, rue Blouin  
Ascot Corner, QC J0B 1A0  
819 564-6411

Du lundi au vendredi de 7 h 30 à 16 h 30



# Non au vandalisme!

Le 28 mai dernier, la caméra de surveillance du parc Goddard a intercepté des jeunes faisant du vandalisme et des graffitis. Nous détenons de bonnes photos vidéo et celles-ci seront remises aux policiers de la Sûreté du Québec.

Le vandalisme coûte énormément cher aux contribuables puisqu'il faut remplacer du matériel existant ou prendre du temps de nos employés municipaux pour effectuer les réparations.

Comment améliorer les infrastructures des parcs si nous devons renouveler ou réparer continuellement ce qui existe déjà?

Nous souhaitons que les gens (jeunes ou adultes) soient sensibilisés au respect du bien d'autrui et de la collectivité pour le bien de tous.

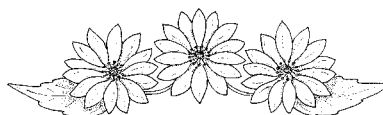
Soyons fiers des infrastructures que la municipalité offre à ses citoyens.

*Daniel St-Onge*  
Directeur général

## Non à la pollution

Nous remarquons dernièrement, particulièrement dans le secteur du chemin Galipeau, une recrudescence de détritus le long des routes. Nous y voyons toutes sortes de débris : papier, carton, plastique, styromousse, etc. Nous faisons appel à votre sens civique pour que cette pollution cesse. Si chacun dispose adéquatement de ce type de matériaux, soit avec le compost, le recyclage ou l'enfouissement, nous pourrions fièrement continuer à dire qu'Ascot Corner est vraiment un endroit où il fait bon vivre.

*La rédaction*



# Mesure des boues des fosses septiques

Du **8 au 20 août**, la MRC du Haut-Saint-François procèdera au mesurage des boues et de l'écume des **fosses septiques** conventionnelles du territoire de la municipalité d'Ascot Corner. Nous demandons votre collaboration afin que vos couvercles soient dégagés lors de cette tournée. La MRC vous avisera dix jours avant de procéder à la mesure de votre fosse.

*Selon le règlement numéro 479 décrétant la mesure annuelle et la vidange périodique des fosses septiques adopté en février 2005.*

*Stéphane Roy, inspecteur municipal*





**RE/MAX**  
AGENCE IMMOBILIÈRE

**D'ABORD inc.**

**MARIO**  
courtier immobilier  
**GOUPIL**



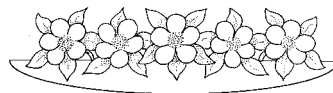
*Un nom de confiance!*

[www.mariogoupil.com](http://www.mariogoupil.com)

**819 822-2222**

**Natif de la municipalité, un courtier qui connaît votre quartier...**

# Savoir prendre sa place



Tout au long de notre vie nous avons bénéficié d'enseignement de tout genre. Nos parents, nos enseignants, nos patrons, nos pasteurs, les uns après les autres ont fait de leur mieux pour nous enseigner, nous guider. Chacun de ces groupes a su prendre sa place en espérant que chacun de nous pourrait prendre également sa place. Prendre sa place c'est croire en ce que nous sommes et en ce que nous pouvons faire, c'est s'affirmer, se respecter, c'est aller jusqu'au bout, ne pas lâcher.

Le Seigneur a enseigné aux apôtres et avant son départ de la terre, il leur demande d'aller enseigner à tous les peuples la bonne nouvelle. Le Seigneur ne les abandonne pas, il leur demande de poursuivre sa mission. Il est temps pour chacun d'eux de prendre sa place.

Notre pasteur, Maurice Ruel, a su prendre sa place. Non seulement dans notre communauté, mais aussi dans différents groupes. Sa tâche n'a sûrement pas toujours été facile. Parce qu'il a cru en l'enseignement qu'il a reçu et cru en lui-même, il est toujours allé jusqu'au bout et ce, grâce à sa grande foi.

Au fil des années dans notre communauté, Maurice a démontré que tout est possible, comme refaire une santé financière, faire confiance à des équipes, soit pour la catéchèse des jeunes de la paroisse, pour l'administration, pour l'entretien, etc. Tout au long de sa vie, Maurice a également bénéficié d'enseignement



et partagé cet enseignement. Maurice a su s'adapter pour faire face à différentes situations, à différents groupes. Je crois que Maurice avait en lui plusieurs des sept dons de l'Esprit saint (la sagesse, l'intelligence, la force, le conseil, la connaissance, l'affection filiale et l'adoration) à la suite de ces dons, des fruits ont jailli : l'amour, la joie, la patience, la bonté, la douceur, la maîtrise de soi et la paix.

Notre pasteur Maurice doit maintenant prendre une place autre que ce qu'il aurait souhaité. La maladie est là et Maurice nous démontre, encore une fois, qu'il est toujours possible d'aller jusqu'au bout.

Notre communauté paroissiale saura-t-elle suivre son enseignement dans la continuité de ces actions? Saura-t-elle prendre sa place dans le partage des tâches au niveau de la paroisse? Nous savons tous que les prêtres sont en nombre décroissant et que l'Église (nous les fidèles en Jésus-Christ) devons prendre notre place si nous

voulons qu'il y ait continuité. À nous d'y réfléchir, à nous d'agir.

Merci Maurice pour tout ce que tu as fait pour nous, toutes nos prières sont avec toi.

*Michel Lessard*

*Président de l'assemblée de fabrique*

*Membre de la communauté Saint-Stanislas de Kostka*

*Ami*

École de La Source-Vive

## Concert de fin d'année

C'est le jeudi 13 juin qu'aura lieu le **concert de fin d'année** de l'école de La Source-Vive à l'église d'Ascot Corner. Toutes les classes de l'école présenteront des numéros de chants et des pièces musicales jouées au xylophone et à la flûte à bec. Le concert est à guichet fermé puisque de nombreux parents et amis viennent assister à ce magnifique événement!



Nous tenons à remercier chaleureusement tous les bénévoles de la paroisse ainsi que les membres du personnel de l'école qui nous offrent généreusement leur aide!

*Les membres du comité culturel*

Corporation des loisirs



# Horaire des activités de la Saint-Jean-Baptiste

## Le 23 juin

Bingo de 13 h à 15 h  
Salle Jean-Hardy  
du Centre multifonctionnel

## Le 24 juin de 13 h à 24 h

- Jeu gonflable pour les petits
- Jeux divers (pétanque...)
- Cantine sur place à compter de 13 h
- Descente en canot  
(rassemblement de 13 h à 13 h 30)
- Kiosque de tatouage temporaire
- Maquillage de 17 h 30 à 18 h 30
- Levée du drapeau à 19 h et mot de la mairesse
- Feu de joie à 19 h 15
- Le Chansonnier Carbo à 20 h
- Feux d'artifices à 22 h 30



## Descente familiale de canot-kayak

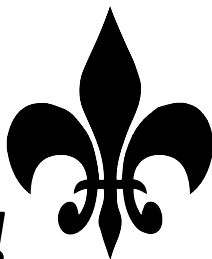
Venez vous amuser! Le **lundi 24 juin, le départ est prévu à 13 h 30**. Apportez votre embarcation, votre gilet de sauvetage et votre collation au Parc Pomerleau. Les personnes participantes et leurs embarcations seront transportées aux abords de la rivière près d'East-Angus. Ceux et celles qui le désirent pourront s'y rendre avec leur propre véhicule puisqu'un endroit de stationnement sera disponible. Vous accosterez au Parc Pomerleau dans l'après-midi.

La rivière est superbe en ce temps de l'année. Vous pourrez observer de beaux paysages et la présence d'oiseaux divers. La descente se veut pour le plaisir de tous en ce jour de la Saint-Jean-Baptiste. Vous serez accompagnés par des gens d'expérience.

Pour informations et inscriptions

*Stanley Boucher, 819 566-1947*

**Venez  
vous  
amuser!**



*Pierre et Fabien, props.*

**Pizzeria**  
**Aux 2 frères**



Menu régulier • Menu pour les 12 ans et moins  
SPÉCIAUX du JOUR sur semaine de 11 hrs am à 20 hrs pm

5626 route 112  
ASCOT CORNER, JOB 1A0

819-346-6333  
Fax: 346-2455

## DÉJEUNERS

Du lundi au vendredi

**De 5 h 30 à 12 h**

Les samedis : **de 6 h 30 à 12 h**

Les dimanches : **de 8 h à 12 h**

# Des nouvelles de la FADOQ d'Ascot Corner

À la suite de l'assemblée générale annuelle de la FADOQ d'Ascot Corner tenue le 15 avril 2013, le comité de direction est constitué de Donald Comeau, président, Donald Lachance, vice-président, Armande Faucher, trésorière, Yvon Bonneville, secrétaire, Alain Rodrigue, administrateur, Lise D. Bégin, administratrice, et Denise L. Rodrigue, administratrice.

Le comité tient à remercier très sincèrement Jean-Yves Pilotte, trésorier sortant, qui a réussi en 2012 à redonner littéralement la vie au Club en recrutant cinq nouveaux membres qui ont fait partie du comité de direction en 2012 et qui ont accepté de voir renouveler leur mandat en 2013. Si Jean-Yves n'avait pas fait ce recrutement, c'eût été la fin de la FADOQ à Ascot Corner. Encore une fois mille mercis!

D'autre part, il nous fait grand plaisir de féliciter le président actuel, Donald Comeau, pour sa nomination au titre de bénévole de l'année du club FADOQ d'Ascot Corner et de souligner également la nomination d'un grand ami de la FADOQ, Jean-Yves Pilotte au titre de bénévole de l'année à la bibliothèque d'Ascot Corner. Bravo et merci!

D'autres honneurs ont rejailli sur l'équipe de pétanque-atout d'Ascot Corner aux **Jeux régionaux de la FADOQ** qui ont eu lieu à la salle Richard-Gingras de Saint-Élie en avril. Ce sont Lise D. Bégin, Donald Comeau, Gaston Grimard, Ghislaine Letendre-Cadorette et Robert Fournier qui ont mérité la médaille d'or dans cette discipline. Cette victoire amène l'équipe à représenter l'Estrie aux **Jeux provinciaux de la FADOQ** qui se tiendront à Sherbrooke du 17 au 19 septembre. Sincères félicitations!

Soulignons aussi le succès de Léonette Létourneau qui s'est signalée en remportant la médaille d'argent au jeu de cartes 500 aux mêmes Jeux régionaux. Toutes nos félicitations aux gagnants et gagnantes et espérons que leurs succès encourageront d'autres membres à participer aux jeux des lundis au baseball poche,

des mardis aux cartes, jeu de fléchettes et X BOX, et des mercredis à la pétanque-atout, toujours à la salle Aurélien-Rivard du Centre multifonctionnel.

Les commentaires concernant notre souper et notre soirée de danse du 25 mai ont été très bons. Dommage qu'il n'y ait pas eu plus de participants. Nous ferons tout pour garder les mêmes musiciens et le même traiteur pour notre prochain souper et soirée de danse du 19 octobre. Inscrivez tout de suite cette date à votre agenda.

## Autres dates à retenir

- 21 août      Messe country à Beauvoir
- 8 septembre      Épluchette de blé d'inde avec jeux et orchestre au parc Pomerleau.  
Date qui marque le début de nos activités pour l'année 2013-2014
- 3 octobre      Salon FADOQ, région Estrie

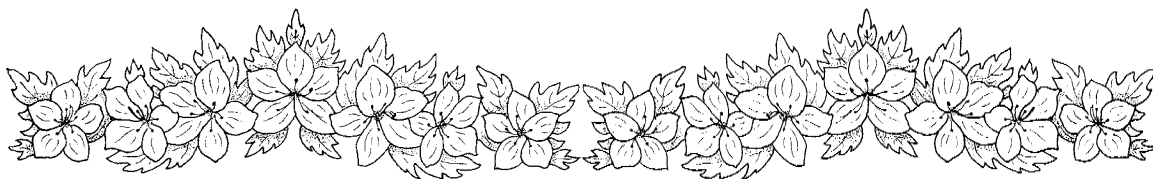
Vous êtes toutes et tous les bienvenus et n'hésitez pas à encourager vos amis, amies et connaissances à se joindre à vous! Nous avons besoin de vous pour garder le club bien vivant!

Je rappelle que les personnes de 50 ans et plus peuvent devenir membre de la FADOQ et profiter des nombreux avantages offerts aux membres d'un club associé au réseau provincial de la FADOQ, fort de plusieurs milliers de membres à travers la province.

Le carnet « Rabais et privilèges » de la FADOQ permet de réaliser de grosses économies. Mais attention! Il faut bien lire le libellé de chaque offre de rabais ou d'escompte; il ne faut pas exiger plus d'avantages que ce que le marchand participant offre, tel qu'indiqué. Ceci dit, n'hésitez pas à encourager nos marchands partenaires!

Bon été à toutes et à tous!

*Lise Bégin, administratrice  
Yvon Bonneville, secrétaire*



## Programme qualité logi-être



**La qualité de vos services et la satisfaction de votre clientèle, ça n'a pas de prix en Estrie!** Lancé il y a un an auprès de la population du Québec, c'est à votre tour maintenant de participer au seul programme d'évaluation reconnu au Québec mesurant la qualité des services de votre résidence et la satisfaction de votre clientèle. La publication de notre bottin régional des résidences reconnues Qualité Logi-être (version papier et version Internet) est prévue en janvier 2014. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en

communiquant avec la **coordonnatrice régionale, Raymonde Lapointe, au 819 566-7748, poste 6.** Elle se fera un plaisir de vous rencontrer afin de vous présenter la démarche détaillée d'appréciation du Programme Qualité Logi-Être.

Soyez parmi les premières résidences en Estrie à vous démarquer grâce au Programme Qualité Logi-Être qui est l'outil du Réseau FADOQ pour protéger le droit fondamental des aînés à une qualité de vie adéquate, responsable et respectable.

## Les départs... Les arrivées



À Sherbrooke, le 16 mai 2013, nous a quittés Madame **Suzanne Bergeron**, fille de feu Elzéar Bergeron et de feu Yvonne St-Pierre et épouse de feu André Jacques. Elle laisse dans le deuil ses enfants : Rachel (Germain Thibault), Hélène (Edison Chia), François (Josée Blanchette), Sylvie (Michel Bolduc) et Esther. Ses petits-enfants : Hugo (Véronique), Jean-François, Véronique (Pierre-Olivier), Francis, Ryan (Amélie), Andréa (Jocan), Victoria, Émilie (Patrick), Stéphane (Annie), Joëlle, Louis-Daniel (Alexandra), Jérôme (Savana) et Hubert. Ses arrière-petits-enfants : Édouard, Ophélie, Marilou, Élodie, Daphnée et Annabelle. Son frère et ses sœurs : Thérèse, Françoise, Judith et André (Kathleen Ann Claffey). Elle laisse également dans le deuil son ange gardien Yolande Leblanc ainsi que de nombreux neveux, nièces, autres parents et précieuses amies.



À son domicile, entouré de ceux qu'il aime, le 22 mai, à l'âge de 58 ans, est décédé monsieur **Jean-Nil Morin**, fils de feu Guy Morin et de Georgette Pilotte, et époux de Lyne Bertrand, demeurant à Ascot Corner. Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa mère Georgette Pilotte, sa fille Jennifer. Il était le père d'Évelyne. Il laisse également dans le deuil ses enfants de cœur Marc-Étienne (Anne Rousseau), Josiane (Dave McBean) et Jean-François; ses sœurs Carole, Lise (Denis Whitty) et Johanne (Yvon Grimaud); sa belle-sœur Guylaine (Mario Paquin); ainsi que plusieurs oncles, tantes, cousins, cousines autres parents et amis.



Le Journal *Aux Quatre Coins* offre ses sympathies aux membres des familles et aux amis.

## Petites annonces



Vous avez besoin d'une femme de ménage? Fiable, minutieuse, discrète, organisée avec le souci du détail, je suis votre solution! **Normande au 819 212-6141.**

Le Journal communautaire d'Ascot Corner se fait un plaisir de publier vos petites annonces. Il en coûte 5 \$ par tranche de 25 mots. Contactez Richard Lareau au 819 563-2854 ou par courriel [journal.ac@live.ca](mailto:journal.ac@live.ca)

Bibliothèque municipale

## L'heure du conte



Une fois de plus, Chantal Rhéaume a su capter l'intérêt de son auditoire. Faire entrer l'enfant dans le **monde du livre**, n'est pas une mince affaire. Mais... cette conteuse sait éveiller l'intérêt des jeunes.

Amener le jeune à imaginer une suite plausible ou farfelue à une intrigue, lui donner le goût de chercher à regarder d'autres histoires, profiter d'une lecture pour faire participer activement le jeune à un jeu de mime, de danse ou de chant sont quelques objectifs que notre conteuse se fixe et ça marche! Les jeunes ont du plaisir et ne se font pas prier pour participer

avec entrain durant ce moment privilégié. Suspendus aux lèvres de Madame Rhéaume, les spectateurs sont surpris que ce soit déjà FINI...!

**Merci Chantal** d'apporter votre émerveillement face à la lecture à nos jeunes! Peut-être aurons-nous un jour, un conteur, une conteuse, un auteur, une auteure, un illustrateur ou une illustratrice de chez nous, qui sait?

**Bravo aux parents** qui prennent le temps de faire participer leurs jeunes à cette activité. Une belle façon d'ouvrir le monde de la lecture à votre enfant!





# Ohé! Ohé!

**Sujet** Rencontre à notre Bibliothèque

**Quand** Le mardi 11 juin à 19 h

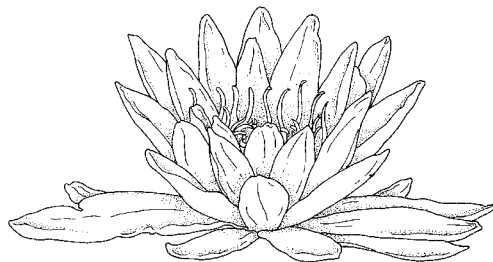
**Où** 5699, rue Principale, Centre Multifonctionnel

**Pourquoi?**

- **Information** quant aux avantages du réseau bibliothèque par la directrice, madame Joëlle Thivierge
- **Visite de la superbe exposition itinérante *Des Capitaines se dévoilent***
- **Carte gratuite d'abonnement individuel ou familial** pour 6 mois
- **1 prix de présence**
- **Biscuits et café**

Pourquoi payer pour des livres et des revues quand vous pouvez les obtenir **gratuitement**? **Inscrivez cette rencontre à votre agenda** et soyez présents, nous vous attendrons avec joie!

*Isabelle de Chantal, Claudette Arbour, Lise Boudreault,  
Pierrette Hardy, Jean-Yves Pilote, Stanley Boucher*  
Comité bibliothèque



## DES CAPITAINES SE DÉVOILENT

UNE EXPOSITION SUR DES VOILIERS QUI ONT  
SILLONNÉ L'HISTOIRE ET LEUR CAPITAINES.

VENEZ DÉCOUVRIR À TRAVERS EUX DE  
GRANDS MOMENTS DU PASSÉ.

VOUS RETROUVerez DANS CETTE EXPOSITION  
À LA FOIS FANTAISISTE ET ÉDUCATIVE DES  
CAPITAINES CRÉES PAR LA PLUME D'UN JEUNE  
DESSINATEUR SHERBROOKEOIS ET DES TEXTES  
SUR L'ORIGINE DE CES BATEAUX, LEURS  
EXPLOITS ET LEUR DESTINÉE.

**BIBLIO** Centre régional de services aux bibliothèques publiques de l'Estrie  
4155, rue Brodeur, Sherbrooke, Québec, J1L 1K4  
www.reseaubiblioestrie.qc.ca

# Chevaliers de Colomb

## Brunch du 5 mai

À l'occasion du brunch du 5 mai, Bertrand Ash, député grand chevalier et président de la course de VTT du 19 janvier a rendu hommage à tous ses bénévoles provenant des commerces. De plus Jacques Grégoire, chauffeur chez Steve Leblanc, a été nommé bénévole de l'année 2013.

Voici tous les autres présents : Raymond Bastonnais, Michel Boilard, Jonathan Boilard et son chauffeur Mathieu Dumoulin, Michel Nadeau, Patrick Lacasse, Luc Poulin, Gérard Boucher, Karl Couture, René Courchesne, André Dubé ainsi que Christine Coulombe pour le site Internet.

## Vente de fleurs du 25 mai



Je dirais enfin la saison est terminée. Car la journée de vente de fleurs du 25 mai a été une journée laborieuse... pluvieuse et froide. Ce qui a ralenti la vente de fleurs et empêché d'en faire un réel succès! Après le décompte final il nous reste un petit profit de... Je voudrais souligner la participation des Serres Bo-jardin à notre activité ainsi que celle de Marcel Tremblay et de tous mes frères Chevaliers.

Le 12 juin, j'invite tous nos membres à la réunion régulière, car il y aura les élections pour former notre comité de direction pour 2013-2014... C'est important d'être présent pour faire entendre votre voix. Bienvenue aux membres à cette rencontre! Bon été à nos lecteurs et lectrices!

*Jean-Yves Pilote, publiciste, conseil 11929*



Lors de la vente de fleurs du 25 mai, il fallait beaucoup de courage pour braver la température.

Photo : Stéphane Picard



Lors du brunch du 5 mai tous les bénévoles de la course de VTT ont été chaleureusement remerciés. Parmi ceux-ci, de gauche à droite, Raymond Bastonnais, Jacques Grégoire, Patrick Lacasse, René Courchesne, Gérard Boucher et Bertrand Ash.

Photo : Noël Bergeron

## À la découverte du Zumba!

Vous désirez bouger et vous mettre en forme sans la monotonie des salles d'entraînement? Laissez-moi vous parler du *zumba* qui, depuis quelques années, est une activité de plus en plus populaire, peu importe l'âge. Place à la musique!

Le concept du *zumba* est simple, mais très divertissant. Au son de divers types de musique, un instructeur fait bouger le groupe au rythme de cette dernière en faisant travailler différentes parties du corps. Cette activité d'inspiration latine sollicite les bras, les jambes, les abdominaux, bref, tout y passe! Une séance de *zumba*, c'est du mouvement en continu, ce qui fait travailler l'aspect cardiovasculaire et musculaire



# ZUMBA

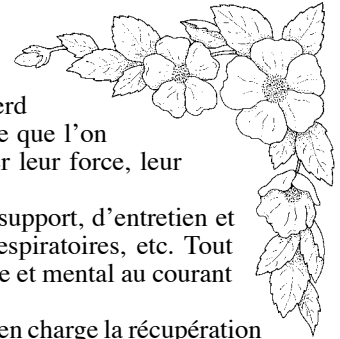
du corps. Différents types de cours de *zumba* existent pour répondre aux goûts de chacun. Le *zumba toning*, *zumba gold*, *zumbAtomic* et finalement le *zumba fitness*, qui font tous travailler le corps, mais de façons différentes, selon vos besoins.

Bref, il s'agit d'une belle découverte faite au cours des derniers mois dont je voulais vous parler. Différents centres de la région offrent le *zumba* et des cours d'essai peuvent également être disponibles selon l'endroit où vous vous informez. Aucune expérience en danse n'est nécessaire pour pratiquer le *zumba*, pour avoir du plaisir et pour bouger, c'est tout ce qui compte!

*Stéphanie Simard, journaliste*

## CHRONIQUE SANTÉ

# Le massage pour les aînés



Le corps se répare tout seul pendant toute la vie, mais chaque année, il perd de plus en plus sa capacité à récupérer. Même si ce n'est pas quelque chose que l'on puisse éviter, les clients peuvent entreprendre une démarche pour améliorer leur force, leur flexibilité, leur coordination et leur énergie.

Le massage thérapeutique régulier de mise en forme est une mesure de support, d'entretien et surtout d'amélioration des conditions musculo-articulaires, circulatoires, respiratoires, etc. Tout ceci pour contribuer à l'amélioration et au maintien de leur bien-être physique et mental au courant de leur vie.

Pour les personnes âgées, en particulier, cette thérapie remarquable prend en charge la récupération ainsi que la résilience face aux contraintes quotidiennes. Non seulement le massage est plaisant, il est bénéfique et sain, spécialement lorsqu'il est administré sur une base régulière.

### Les nombreux bénéfices du massage

Les recherches démontrent que le massage réduit la tension musculaire, améliore la circulation et calme le système nerveux. Ces effets donnent place à une large variété de bénéfices. Spécifiquement, le massage :

- **Apaise la douleur des muscles tendus.** Pendant que le système nerveux se calme, il envoie un message à travers votre corps amenant un relâchement. Un doux pétrissage et un étirement aident à atténuer les spasmes musculaires.
- **Améliore la santé et la mobilité des articulations.** Les mobilisations articulaires et/ou la kinésithérapie soulagent les muscles tendus qui restreignent le mouvement des articulations. Une meilleure circulation améliore la lubrification naturelle des articulations.
- **Améliore la posture et la coordination.** Le soulagement de la tension chronique supporte la facilité de bouger et le retour à une posture normale.
- **Soulage la peau sèche et qui démange.** La meilleure circulation nourrit la peau et améliore l'élasticité. L'emploi d'une huile précieuse à base de karité aide énormément.
- **Renforce le sommeil réparateur.** La tension musculaire réduite et la détente provoquée par le massage améliore le confort et aide à approfondir le sommeil.
- **Réduit l'œdème due à la rétention d'eau excessive.** Le massage déplace doucement les fluides dans le système circulatoire où ils sont éliminés réduisant ainsi l'enflure.
- **Accélère la guérison pour les blessures ou les chirurgies.** L'augmentation de la circulation améliore le débit d'oxygène et de nutriments aux cellules et chasse les déchets de l'organisme.
- **Facilite la respiration.** Pendant que le massage apaise le système nerveux, la respiration ralentit et devient plus profonde. Le soulagement de la tension dans les épaules, le cou et les muscles de la poitrine permet un mouvement respiratoire plus grand.
- **Augmente la vitalité, l'énergie et la vigilance mentale.** La circulation améliorée amène la nutrition aux cellules et l'oxygène au cerveau. Ceci a pour effet de stimuler l'énergie ainsi que d'améliorer temporairement la lucidité.

Selon le cas, le professionnel de la santé utilisera diverses techniques comme la kinésithérapie, le Flush massage, le massage Biocorporel thérapeutique ou la technique Amon.

Nos aînés souffrent très souvent de solitude. Le massothérapeute attentif et soucieux du bien-être de ses clients apporte réconfort, échanges humains bienfaisants, réconfortants des plus agréables.

Une séance par mois est conseillée pour garder la forme!

*Tiré du Groupe Académie de massage scientifique*

**Michel Lessard, 819 563-5349**  
**Massothérapeute et orthothérapeute**

## CHRONIQUE LE DÉFI D'ÊTRE SOI

# Vivre le moment présent

Les différents courants actuels valorisent abondamment la capacité de vivre le moment présent. Selon moi, les enfants sont les plus grands spécialistes pour nous enseigner cet art. Mais qu'en est-il de nous, les adultes? Parvenons-nous à ressentir ce que nous vivons au moment où nous le vivons? Avons-nous perdu la capacité de rester en présence de nous-mêmes?

Vivre le moment présent augmente assurément la saveur de vivre et le bonheur. Pour y parvenir, il y a d'abord la nécessité d'un recul face à l'action puis la nécessité de développer une relation à soi. Et ce qui m'aide à entrer en relation avec moi-même, c'est le contact conscient avec mon corps. Ce dernier ne ment jamais sur le moment présent. Ni sur ce que je ressens. Si par exemple je marche sur la rue et que je vois s'approcher une personne qui me semble louche et menaçante, il se peut que mon corps se crispe soudainement et que mon visage devienne tendu, ce qui m'indique que je ressens quelque chose de désagréable, possiblement de la méfiance. Si je suis confortablement installé dehors et qu'un oiseau-mouche vient s'abreuver au nectar des fleurs près de moi, il se peut que mon corps se détende et que ma poitrine se réchauffe, témoignant de mon bonheur de le contempler. Ainsi, plus je suis relié consciemment à ce qui se passe dans mon corps, plus je suis « branché » au moment présent.

Mais est-ce si facile de demeurer attentif, attentive à ce qui se passe dans mon corps à travers mes activités quotidiennes? Est-il le « grand oublié » de ma personne? Plusieurs facteurs peuvent interférer dans la présence à mon corps. D'abord, mon corps a sa propre histoire et en garde les empreintes positives ou négatives. Dépendamment de la génération à laquelle j'appartiens, la relation au corps y a été traitée différemment. Dans quelle ambiance ai-je baigné concernant ma relation à mon corps? Pour certains, la moindre attention à la réalité du corps était bannie et réprimée. Certains ont appris à écouter leur corps seulement en cas de force majeure, lorsque la « machine est en panne » ou en état d'urgence. Il peut aussi avoir été traité tel un outil de production ou un objet utilitaire qui doit obéir. Pour d'autres, il

est source de différences qui ont suscité de la honte, du mépris ou du rejet, provoquant en eux de la haine envers leur corps. À l'inverse, certains ont appris à survaloriser son apparence, le considérant comme un trophée pour paraître, éblouir, séduire, cherchant à le modeler selon une image précise. Ainsi, il peut devenir un objet de beauté pour se faire aimer. Pour d'autres, il a été la cible de maltraitance ou d'abus qui ont provoqué une rupture avec leur corps pour ne pas le ressentir. Certaines personnes vivent pratiquement « sans lui », c'est-à-dire sans en tenir compte, comme s'il était un inconnu et en le traînant sans aucune considération. En fait, bien des expériences peuvent avoir occasionné une interférence dans l'écoute de mon corps et m'empêcher de lui redonner sa place légitime dans ma croissance.

Aujourd'hui, est-il possible que je puisse apprivoiser une nouvelle manière de cohabiter avec mon corps? Pour qu'il ne soit plus à l'écart et qu'il puisse être pleinement collaborateur à mon cheminement? À l'origine de ma vie, mon corps était voué à la libre expression et à laisser transparaître tout ce qui est vivant au cœur de moi. Voué à vivre en connexion avec mon être et ma sensibilité pour faire de moi un humain vivant et communicateur. Il est le baromètre de tout mon monde intérieur, capable de me donner la « température exacte » de ce qui se passe en dedans de moi instantanément. Il peut donc devenir un excellent coéquipier de ma croissance en affichant mes vérités intérieures, tel un tableau d'affichage. Il rend visible et palpable ce que je ne vois pas toujours avec ma tête. Il me branche à la réalité du moment. Il me suffit... d'écouter.

Évidemment, cela demande un peu d'entraînement pour défaire de vieilles façons de rester à distance de mon corps ou pour dénouer de vieilles protections qui sont nuisibles. Je vous entends déjà : « Qu'est-ce que je gagne à entreprendre ce changement? ». Je gagne à ressentir plutôt que fonctionner machinalement. Je gagne à ne plus avoir la tête à un endroit et le corps ailleurs. Je gagne en proximité à moi-même. Je gagne de ne plus vivre à l'écart d'une part de moi. Je gagne en authenticité. Je gagne en capacité à savourer le bonheur lorsqu'il se présente. Et bien plus...



Centre des femmes La Passerelle

## Fermez les yeux et faites... la cigale!

Après avoir travaillé comme des fourmis toute l'année, voici venu le temps de vous arrêter pour faire la cigale en profitant de tous les plaisirs de l'été.

Mesdames, sentez la chaleur du soleil, dégustez de délicieux petits fruits frais que nous offre la nature. Profitez-en pour vous ressourcer et respirer cet air estival si doux et apaisant.

Des activités vous attendent dès l'automne, voici des possibilités de rencontres que vous offre votre centre de femmes : anorexie, stress et relaxation, autonomie affective, l'autodéfense pour filles et femmes, estime de soi, affirmation de soi, famille recomposée, théâtre engagé et bien d'autres!

Le Centre de Femmes La Passerelle est une ressource dynamique gérée par et pour des femmes. C'est un lieu accueillant où des femmes de tous âges, vivant des situations diverses se rencontrent, s'informent, discutent, s'enthousiasment et agissent pour changer le monde et les conditions de vie des femmes. Veuillez prendre note, que La Passerelle, sera fermée du 25 juin au 4 août. Toutefois, si vous avez besoin d'aide, vous pouvez composer le 819 877-3050 ou sans frais le 1 888 699-3050 et ce, 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Bon été et bonnes vacances à toutes!

*L'équipe de La Passerelle*



**UNIPRO**  
freins  
silencieux  
suspension  
injection

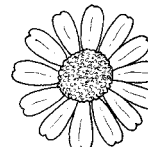
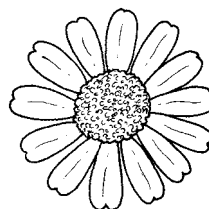
*Roberge & Fils*  
GARAGE  
4987 Route 112, C.P. 1153  
Ascot Corner, QC  
JOB 1A0

Pierre Roberge / Josée Corriveau  
Propriétaires

Tél.: (819) 562-5935  
Fax: (819) 562-3553

garageroberge@cooptel.qc.ca

- Alignement 3D
- Électronique
- Entretien Prescrits
- Direction/Suspension
- Pneus neufs / Freins
- Voitures de Courtolse



**CENTRE  
D'Action BÉNÉVOLE**  
DU HAUT SAINT-FRANÇOIS

819 560-8540



Hommage à nos bénévoles, sous le thème

« La boîte à souvenirs »

Le 27 avril 2013 à East Angus



L'activité s'est déroulée dans la joie. Les bénévoles présents, environ 150 personnes ont suivi le rythme des années 1950 à 1980, en danse et en chansons avec le sympathique Duo Scooby-Pop. Cette fête en est une de reconnaissance envers nos bénévoles. Merci et bravo à toutes ces personnes qui contribuent sans cesse à l'amélioration de la qualité de vie de leur communauté.





Séjours exploratoires de Place aux jeunes Estrie

## 90 jeunes flirtent avec l'Estrie

Cette année, Place aux jeunes Estrie déploiera son arsenal de séduction auprès de 90 diplômés venus de partout au Québec. Sans conteste, le charme indéniable de la région opérera sur les prochains participants aux séjours exploratoires 2013-2014.

La saison des amours entre jeunes de 18 à 35 ans et les MRC de l'Estrie est officiellement lancée. En effet, les agentes de migration, intermédiaires par excellence pour faciliter l'établissement des 18 à 35 ans en région, courtisent déjà de nombreux prétendants et leur préparent un coup de foudre assuré pour l'une des municipalités régionales de comtés (MRC) où le projet est en place. Grâce à une programmation enivrante d'activités, les MRC du Val-Saint-François, du Haut-Saint-François, du Granit, des Sources, de Coaticook ainsi que les communautés anglophones du territoire conquerront leurs aspirants. Conférences, ateliers, visites d'entreprises et d'attraites touristiques, repas aux meilleures tables de la région et occasions de réseautage sont au nombre des élixirs utilisés par les agentes afin d'attirer les soupirants. Accueillis gratuitement tout au long de cette douce aventure, ils risquent fort d'être épris d'une passion folle et incontrôlable pour l'une ou l'autre des communautés estriennes si séduisantes.

L'escapade est proposée tout au long de l'année, en formule courte ou longue, selon la région de prédilection. Les candidats souhaitant succomber à la tentation estrienne sont invités à prendre contact avec l'agente de migration du territoire choisi. Qui sait, l'idylle d'un moment se transformera peut-être

en mariage heureux entre les jeunes tourtereaux et l'Estrie!

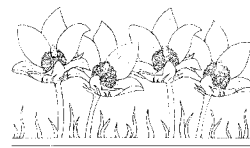
### Place aux jeunes en région, une stratégie nationale

Place aux jeunes en région est un organisme existant depuis 23 ans et favorisant la migration, l'établissement et le maintien des jeunes âgés de 18 à 35 ans en région, en collaboration avec ses partenaires-promoteurs, les acteurs locaux, régionaux et nationaux, et ce, au profit des milieux ciblés.

Ses principaux objectifs sont de : prévenir et freiner l'exode des jeunes vers les grands centres urbains; favoriser et promouvoir l'engagement social des jeunes en région; promouvoir et faciliter l'intégration professionnelle des jeunes en région; sensibiliser les jeunes, leur entourage et les acteurs locaux aux impacts de l'exode et stimuler la création d'entreprises en région.

Les activités de Place aux jeunes en région sont rendues possibles grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse, du Mouvement des caisses Desjardins et de centaine d'entreprises et d'organismes de la grande région de l'Estrie. Place aux jeunes Haut-Saint-François a la chance de compter sur l'appui du CLD du Haut-Saint-François, de la polyvalente Louis-Saint-Laurent d'East Angus, des élus et des municipalités qui composent la MRC du Haut-Saint-François.

Pour une inscription ou obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à consulter notre site Internet au [www.placeauxjeunes.qc.ca](http://www.placeauxjeunes.qc.ca)



### **GHISLAIN BOLDUC** **Député de Mégantic**

220, rue Principale Est, bureau 228 N  
Cookshire-Eaton (Québec) J0B 1M0

**Téléphone : 819 875-5410**

Télécopieur : 819 875-3475

[gbolduc-mega@assnat.qc.ca](mailto:gbolduc-mega@assnat.qc.ca)

# L'Appui Estrie : bilan annuel et perspectives

L'Appui pour les proches aidants de l'Estrie tiendra bientôt sa troisième assemblée générale annuelle (AGA) et séance publique d'information. Ainsi, les proches aidants d'ânés, les organismes dédiés à cette clientèle de même que la population en général sont invités à venir rencontrer les membres du personnel et les administrateurs de l'organisation qui a vu le jour en septembre 2011.

L'AGA se tiendra le mercredi 12 juin de 13 h à 15 h à la salle d'animation numéro 4 de la Bibliothèque Éva-Senécald au 420, rue Marquette à Sherbrooke. Le stationnement est gratuit pour les clients de la Place Paton située au 85, rue Belvédère Nord, tout près de la Bibliothèque.

L'équipe de l'Appui Estrie y présentera donc son rapport d'activités, un résumé des projets financés ainsi que nos états financiers au 31 mars 2013. Également, les participants présents peuvent s'attendre à une présentation de la planification stratégique

triennale (2013-2016) et du plan d'action annuel 2013-2014 de l'organisme.

Enfin, ce sera l'occasion de faire connaître vos commentaires et suggestions visant à améliorer la qualité de vie des proches aidants de notre région. Pour assister à la troisième assemblée générale annuelle de l'Appui Estrie, veuillez confirmer votre présence au plus tard le vendredi 8 juin à 16 h auprès de madame Christine Labbé, en composant le 819 791-7771, ou par courriel à [clabbe@lappuiestrie.org](mailto:clabbe@lappuiestrie.org).

## **Pour aider les aidants... il existe la ligne info-aidant**

On estime à plus de 13 000 le nombre de proches aidants estriens consacrant cinq heures ou plus par semaine à un être cher en perte d'autonomie, qu'il s'agisse de tâches ménagères, d'emplettes, d'accompagnement à des rendez-vous médicaux ou d'aide aux soins et à l'habillement.

Dans le but d'orienter les proches aidants d'ânés vers des services qui répondent à leurs différents besoins (information, formation, soutien psychologique, répit et autres), l'Appui Estrie tient une ligne d'écoute, d'information et de référence pour cette clientèle. La ligne info-aidant offre du lundi au vendredi entre 8 h 30 et 12 h ainsi qu'entre 13 h et 16 h 30 un service d'aide et de référence personnalisé. Si vous offrez de l'aide et du support à une personne âgée en perte d'autonomie, n'attendez pas d'être épuisé... composez dès aujourd'hui le 819 791-7772 ou le 1 855 852-7796!

# Pair

### **C'EST :**

- Un appel sécurisant
- Toujours à la même heure
- Chaque jour (du lundi au vendredi)

### **GRATUIT**

### **POUR QUI :**

Toutes personnes âgées, malades ou vivant seules

### **POURQUOI :**

Afin de s'assurer de leur bon état de santé

**INSCRIPTIONS ET INFORMATION : 819 560-8540**



## **Utilisez les services des entreprises qui s'annoncent dans votre Journal communautaire**

Vous favorisez ainsi l'économie locale,  
vous contribuez au développement durable  
en minimisant la production des gaz à effet de serres  
liés à des déplacements plus grands et vous contribuez  
à la santé financière de votre Journal communautaire



# Santé Canada

## La chaleur extrême

Bien qu'il soit fort agréable de pouvoir enfin profiter des températures chaudes, de longues périodes de chaleur accablante peuvent rapidement devenir inconfortables, voire même néfastes pour la santé. Il est donc important de prendre les précautions nécessaires pour éviter les problèmes de santé causés par la chaleur extrême.

Le site Internet de Santé Canada vous présente quelques conseils simples à suivre afin de vous protéger. Consultez le feuillet Votre santé et vous à l'adresse suivante : [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/environ/heat-chaleur-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/environ/heat-chaleur-fra.php)

Dans le même ordre d'idées, il est tout aussi important de ne pas oublier de se protéger du soleil. Apprenez-en plus sur la sécurité au soleil en visionnant cette vidéo : [www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/video/sun\\_safe-secu\\_sol-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/video/sun_safe-secu_sol-fra.php)

Plus de détails au sujet des écrans solaires sont également disponibles sur la page suivante :

[http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/sun\\_soleil-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/sun_soleil-fra.php)

## Gardez les enfants à l'abri de la chaleur

L'été est à nos portes et nous aimerions bien profiter du soleil en famille! Cependant, la chaleur accablante peut être dangereuse pour les enfants, surtout ceux qui ont de l'asthme, des problèmes cardiaques ou de la diarrhée, entre autres. Suivez ces simples conseils pour prévenir une maladie liée à la chaleur par temps très chaud :

- Gardez votre enfant hydraté. La déshydratation est dangereuse. Donnez beaucoup de liquides frais à boire, surtout de l'eau, avant que votre enfant ait soif.
- Gardez votre enfant à l'abri de la chaleur. Habillez-le avec des vêtements amples, de couleurs pâles, faits de tissus qui permettent la circulation de l'air.
- Rafraîchissez-le. Vous pouvez donner un bain frais à votre enfant jusqu'à ce qu'il se sente rafraîchi. Évadez-vous de la chaleur en passant quelques heures avec votre enfant dans un endroit frais comme une piscine, une aire de jets d'eau ou un endroit public climatisé.

Le coup de chaleur est une urgence médicale! Composez le 911 immédiatement si vous vous occupez d'un enfant dont la température corporelle est élevée, et qui est inconscient ou confus ou qui ne transpire plus. Pour plus de conseils, visitez le site Canadiens en santé à cette adresse : <http://healthy.canadians.gc.ca/environnement-environnement/sun-soleil/heat-extreme-chaleur-fra.php>

## Connaissez-vous les punaises de lit?

Les punaises de lit peuvent aussi bien se trouver dans les hôtels cinq étoiles, les résidences et les transports publics. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, leur présence n'est pas due à un manque de propreté. Tous peuvent être victimes d'une infestation. Même si certaines villes sont plus touchées que d'autres, chacun d'entre nous devrait être conscient du problème et se renseigner sur les mesures de prévention.

- Qu'est-ce qu'une punaise de lit?
- Comment puis-je prévenir une infestation de punaises de lit?
- Que puis-je faire pour éliminer les punaises de lit?
- Comment puis-je m'assurer qu'elles ne reviennent pas?
- Comment puis-je éviter les punaises de lit en voyage?

Pour obtenir les réponses à ces questions et plus encore, visitez le site Web Canadiens en santé au : [www.canadiensensante.gc.ca/environnement-environnement/pesticides/bedbugs-punaises-lits-fra.php](http://www.canadiensensante.gc.ca/environnement-environnement/pesticides/bedbugs-punaises-lits-fra.php)

Un feuillet de renseignements sur les punaises de lit est également disponible au :

[www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/pest/\\_pnotes/bedbugs-punaises-lits/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/pest/_pnotes/bedbugs-punaises-lits/index-fra.php)



**PRODUCTEUR  
MARAÎCHER**

*Fraises, maïs, etc.*

Lucie Choquette  
Jules Ellyson

**819 566-8371**

6465, chemin de la Rivière  
Ascot Corner (Québec)  
JOB 1A0

[www.lejardindesiles.com](http://www.lejardindesiles.com)



**CLINIQUE**

*Michel Lessard*

**Massothérapeute • Orthothérapeute**

819 563-5349

6099, Route 112  
Ascot Corner (Québec) J0B 1A0

  
Association professionnelle  
des massothérapeutes spécialisés du Québec

**JE SUIS LÀ POUR VOUS AIDER**

**Massage sur chaise**

**Massage sur table**

**Traitement en détente ou thérapeutique**

**Possibilité de traitement à domicile**

**Sur rendez-vous du lundi au samedi**

**Resto chez Mom**  
La cuisine de votre mère!

- Déjeuners servis en tout temps
- Commandes pour emporter
- Spécial du jour

**OUVERT 7 JOURS**

4495, Rte 112 Ascot Corner      819.820.2854



*Salon Monique*  
COIFFURE - BRONZAGE  
*Elle & Lui*  
"Vous servir est un plaisir"

5693, rue Principale  
Ascot Corner (QC) J0B 1A0      563-6682



# Desjardins

## Caisse de l'Est de Sherbrooke

### Financement Accord D

Ce financement est-il pour vous?

Le Financement **Accord D** est une seconde limite de crédit disponible sur votre carte de crédit **VISA Desjardins**. Elle n'affecte pas votre limite courante et son taux d'intérêt est différent.

Idéal si vous avez besoin d'une solution de financement simple, rapide et flexible pour réaliser une multitude de projets personnels.

Comment obtenir ce produit?

En ligne : remplir la demande

Par téléphone : **1 800 224-7737**

À la caisse sur rendez-vous

Informez-vous auprès d'un conseiller au **819 565-9991**

Siège social

2, rue Bowen Sud

Sherbrooke (Québec) J1G 2C5

Centre de services Ascot Corner

5670, rue Principale

Ascot Corner (Québec) J0B 1A0

Centre de services Fleurimont

1832, rue Galt Est

Sherbrooke (Québec) J1G 3H8

Centre de services Lennoxville

174, rue Queen

Sherbrooke (Québec) J1M 1J9

**819 565-9991**

**MARIE-CLAUDE LAPOINTE**

2140, King Est #114  
Fleurimont (Québec)  
J1G 5G6  
Tél. : (819) 823-2222  
Fax : (819) 823-1815

Pharmacie Marie-Claude Lapointe

Affiliée à



Marc Trépannier et Stéphane Marois

155, Route 216  
Stoke (Québec)  
J0B 3G0

Téléphone : **819 878-3486**  
1 800 616-1293  
Télécopieur : 819 878-3327  
boulbertrand@aci.ca



Les Distributions

**Payeur**  
inc.

Téléphone : **819 821-2015**  
Sans frais : 1 888 821-2015  
Télécopieur : 819 820-0490  
Site Web : [www.payeur.com](http://www.payeur.com)  
Courriel : [info@payeur.com](mailto:info@payeur.com)

**Louida Payeur**  
Président

5379, rue King Est (Route 112) Ascot Corner (Sherbrooke) QC J0B 1A0



## COMPTABILITÉ ET BUREAUTIQUE

- Cycle comptable complet • Remises DAS
- TPS-TVQ • Comptes fournisseurs - clients
- Paies • Traitement de texte

*Normande Mercier* \*\* Sherbrooke \*\*

Cellulaire : 819 212-6141  
[normande53@videotron.ca](mailto:normande53@videotron.ca)



Jean Rousseau  
Député  
Compton—Stanstead



Ottawa  
Pièce 250, Édifice de la  
Confédération  
Ottawa (Ontario)  
K1A 0A6  
Tél. : 613-995-2024  
Télec. : 613-992-1696



Circonscription  
5142, boul Bourque  
Sherbrooke (Québec)  
J1N 2K7  
Tél. : 819-347-2598  
Télec. : 819-347-3583

**R.G.A.M.**

*Spécialiste dans le  
travail des métaux*

**Renald Gagné**

C.P. 22008  
SHERBROOKE QC.  
J1E 4B4

TEL. : 819-820-1350  
FAX. : 819-820-1352  
CELL. : 819-578-9995  
[renald.gagne@sympatico.ca](mailto:renald.gagne@sympatico.ca)

- Usinage
- Soudure
- Fabrication
- Découpe au laser

[www.rgam.net](http://www.rgam.net)

**PEINTURE FRANÇOIS ETHIER**

*Entrepreneur peintre*

- Résidentiel habité
- Intérieur et extérieur
- Rénovations
- Sinistres
- Lavage extérieur sous pression



RBQ : 5645-7682-01

Ascot Corner **819 919-2631**



**Menuiserie** LT inc.

Armoires de cuisine sur mesure  
Vanités de salle de bain  
Ameublement commercial

Jean Delafontaine  
Florence Dubreuil

2425, rue Roy  
Sherbrooke, QC J1K 1B9

Tél. : 819 **822-3306**  
Fax : 819 563-4164



**Christian de Passillé, a.g.**

5, 8<sup>e</sup> Avenue Sud  
Sherbrooke QC  
J1G 2P6

Tél. : 819 563-0454  
Télec. : 819 822-0352  
Magog, tél. : 819 843-7443  
cdpag@bellnet.ca



Tél.: 819 560-8500

61, rue Laurier  
East Angus (Qc)  
JOB 1R0

**LE SOUTIEN  
NÉCESSAIRE  
POUR RÉALISER  
VOS PROJETS  
D'ENTREPRISES  
OU COLLECTIFS**

| [www.cldhsf.com](http://www.cldhsf.com) |

**Salon de toilettage**

**FIDO PLUS**

**Lise Champoux**  
Styliste diplômée

- Tonte et toilettage
- Douceur et patience

4301, Route 112 (King Est)  
(près de l'autoroute 610)

**819 820-7555**



**Les Chevaliers  
de Colomb  
d'Ascot Corner**

Conseil 11929



**Camions Freightliner de l'Estrie**



**Tardif Diesel inc.**

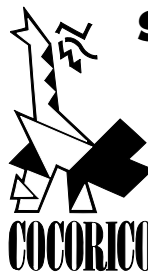


**Gaston Tardif  
Gaétane Plamondon**  
propriétaires

4388, Route 112  
Ascot Corner (Québec)  
JOB 1A0

**Téléphone : 819 569-2575**  
Télécopieur : 819 569-2577

Résidence : 819 864-4976  
Cellulaire : 819 821-0677  
Pagette : 819 822-7155  
tdestrie@videotron.ca



**Salon Cocorico  
COIFFURE**

Du style pour elle et lui  
*Nathalie Bresse*  
propriétaire

**819 823-8694**




**285, chemin Boucher, Ascot Corner**



**Utilisez les services des entreprises  
qui s'annoncent dans votre  
Journal communautaire**

Vous favorisez ainsi l'économie locale,  
vous contribuez au développement durable  
en minimisant la production des gaz à effet de serres  
liés à des déplacements plus grands et vous contribuez  
à la santé financière de votre Journal communautaire





**Groupe Roch Bernier**  
PUITS ARTÉSIEN

**Pompes traitements d'eau**  
**BERNIER INC.**  
EXPERTISE D'EAU ET PUIITS

HYDROFRACTURATION • POMPES À EAU ET D'ÉGOUTS  
PUITS ARTÉSIEN • TRAITEMENT D'EAU  
CONSULTATION • OSMOSE INVERSÉE  
GÉOTHERMIE • ANALYSE D'EAU

**Roch Bernier, propriétaire**  
Tél. : 819 563.9172  
Sans frais : 1 866 727.3010  
Fax : 819 823.1384  
3370, RUE KING EST, SHERBROOKE QC J1G 5J3  
RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | TOURISTIQUE | AGRICOLE

Depuis 1979  
EN GÉNÉRATION

Numéro de licence 1982 6287-6285-45  
[www.eaubernier.com](http://www.eaubernier.com)

R.B.Q. : 8005-5247-77

**EXCAVATION**  
*Steve Leblanc*

4422, rte 112  
Ascot Corner, JOB 1A0  
Fax. : 819 565-2996  
**Tél. : 819 562-6448**

[www.excavationsteveleblanc.com](http://www.excavationsteveleblanc.com)




**Sandwichs - Café**  
**Sous-marins maison**


- Loterie • Club vidéo
- Nettoyeur • Carte prépayée
- Journaux • Timbres

**Dimanche : 8 h à 22 h**  
**Lundi - Mardi : 6 h 30 à 22 h**  
**Mercredi à vendredi : 6 h 30 à 23 h**  
**Samedi : 7 h à 23 h**

**ACCOMMODATION**  
**L. HUARD ENR.**  
**819 821-2157**

Lucie et Jean Huard, prop.

**Hélène Bédard**  
Vice-présidente  
Vice-president



**AESCULAP®**

**IMPORTATIONS A. RIVARD inc.**

Distributeurs AESCULAP Distributors

5827, Route 112  
ASCOT CORNER (Québec) J0B 1A0  
819 562-6541




**Matériaux de construction**  
Quincaillerie spécialisée  
Portes et fenêtres  
Peinture Sico  
Décoration  
Couvre-plancher  
Services de livraison et installation  
Service Home Staging

**Gilles Doyon, propriétaire**  
282, rue Angus Sud  
East Angus (QC) J0B 1R0  
bmrangus-gilles@bellnet.ca

**Téléphone : 819 832-4944 • Télécopieur : 819 832-4947**



Téléphone : 819 348-4352

**PLOMBERIE**



SPÉCIALITÉ : RÉSIDENTIEL  
COMMERCIAL — INDUSTRIEL

JACQUES CLOUTIER ASCOT CORNER (QUÉBEC)



Téléphone : **819 563-4155**  
Télécopieur : 819 821-4052

**ACIERS SIMMONDS LTÉE**

1931, rue Galt Est  
Sherbrooke, QC J1G 3H9  
[thibodeau.luc@acieressimmonds.com](mailto:thibodeau.luc@acieressimmonds.com)

RESTAURANT

**SUBWAY**

- Déjeuners • Sous-marins • Salades
- Plateaux de réception • Sous-marins géants

**FRAIS DU JOUR**

Propriétaires : Gaétan Grenier et Lucille Shank  
**562-6555** – Télécopieur : 562-1999





**CHAMBRE DE COMMERCE  
DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS**

Tél. : 819 832-4950      221, rue St-Jean Ouest  
 info@chambredecommercehsf.com      East Angus (Québec)  
 www.chambredecommercehsf.com      J0B 1R0

**Nancy Grenier, Directrice Générale**

**USINAGE R M** **Richard Matteau**  
 président

www.usinagerm.ca  
 info@usinagerm.ca

189, Angus Sud  
 East Angus, QC  
 J0B 1R0

- Usinage de précision, petite ou grande quantité
- Fabrication et conception de machinerie spécialisée
- Mécanosoudage

819 832-4803      1 877 832-4803  
 819 832-4911      1 877 832-4912

DEPUIS  
**30**  
 ans  
 À VOTRE SERVICE



**MAÇONNERIE  
M. CORRIVEAU INC.**

Licence RBQ : 2973-1700-82

**CONSTRUCTION — RÉNOVATION**

- Pose de blocs, briques et pierres
- Cheminées

Martial Corriveau      Téléphone : 819 346-2739  
 608, chemin Biron      Cellulaire : 819 822-6559  
 Ascot Corner, QC      Télécopieur : 819 575-1739


**ACIER • MÉTAUX • REBUTS**

Denis Bourque, prop.

Achetons carcasses  
 d'automobiles

**819.563.8012**  
**Fax : 819.563.8212**

3804, chemin Bibeau  
 SHERBROOKE, QC  
 J1H 0E3

**CONSTRUCTION  
OLIVIER  
LYONNAIS**

**Yves Lyonnais** □ 4291, Route 112, Ascot Corner, QC J0B 1A0  
 DIRECTEUR GÉNÉRAL □ T 819 566-2229 102 □ F 819 566-3822  
 ASSOCIÉ □ ylyonnais@olivierlyonnais.com - www.olivierlyonnais.com

**ORDINAPLUS** <sup>+</sup> <sub>INC.</sub>

*Faire-part économiques*  
 - mariage  
 - anniversaire

41, chemin Galipeau  
 Ascot Corner, QC J0B 1A0  
**819 563-2854**

Richard Lareau  
 richardlareau@videotron.ca



RESTAURANT

**SUBWAY 2/1**

À l'achat d'un sous-marin régulier de 6"  
 et d'une boisson en fontaine de 21 onces,  
**obtenez un deuxième sous-marin régulier de 6".**

Valide dans vos restaurants **SUBWAY**  
**D'ASCOT CORNER ET DE COOKSHIRE**

Les extras sont en sus - Valide avec aucune autre promotion  
 Aucune valeur monétaire - Expiration : 31 décembre 2013

**GARAGE ROGER GOURDE**

**Spécialités :**

**FRAME MASTER** (accidentés)  
**Redressement de châssis**

- Débosselage • Peinture
- Alignement • Suspensions

679, chemin Galipeau, Ascot Corner **819 569-4040**





*Tim Hortons.*

**DÉPANNEUR**  
**- Relais 112 -**

5556, route 112  
 Ascot Corner (Québec)  
 JOB 1A0

Téléphone : 819 563-3921  
 Télécopieur : 819 563-3321  
 Courriel : [depanneurrelais112@hotmail.com](mailto:depanneurrelais112@hotmail.com)



- Dégel d'égouts et de drains à l'eau chaude
- Inspection par caméra couleur
- Marteau hydraulique
- Nettoyage haute pression
- Drain, machinerie, graffitis
- Transport de petites quantités
- Buckets 10 / 17 / 31
- Pieux vissés
- Drainage



**Donaldson**  
 inspection par caméra  
 MINI-excavation

Téléphone : 819 820-0655 • Cellulaire : 819 822-4818




**YVAN RIVARD MUSIQUE**  
 COURS DE PIANO

Professeur affilié à l'École préparatoire de Musique de l'UQUAM  
 Approuvé par le Ministère de l'Éducation du Québec

[www.yvanrivardmusique.com](http://www.yvanrivardmusique.com)  
[info@yvanrivardmusique.com](mailto:info@yvanrivardmusique.com)  
 Yvan Rivard Enr., C.P. 1154, Ascot Corner, Qc JOB 1A0

**819-821-4364**

**EXCAVATION**  
**M. TOULOUSE**



2377, rue King Est  
 Fleurimont (Québec)  
 J1G 5G7

Tél. : (819) 564-7018  
 Téléc. : (819) 564-7701  
 Licence RBQ : 1330-6782-34



**Fromagerie**



**DuMatin**

Petit lait – Samedi et dimanche de 11 h 30 à 12 h 30

**Produits de Chez-Nous C'est L'avenir**

4676, Route 112, Ascot Corner, QC JOB 1A0

**DANY LESSARD DÉNEIGEMENT**

**Est de Sherbrooke**  
**Ascot Corner**



5788, Route 112  
 Ascot Corner, QC  
 JOB 1A0

Téléphone : **819 829-9608**  
 Cellulaire : 819 571-8837

**WWW.AUTOMOBILESJL.COM**

**VENTE DE VOITURES USAGÉES**  
**DEUX ENDROITS**  
**POUR MIEUX VOUS SERVIR**



905, rue Belvédère Sud  
 Sherbrooke, QC

5293, Route 112  
 Ascot Corner, QC

**Jean Lacasse, prop.**

**819 572-2553**

**LOCATION**  
**SEVIGNY**  
 autos - camions - minibus

**819 565-5555**

**ÉRIC GODBOUT**  
Courtier immobilier  
**819 571-5350**

*À Ascot Corner  
depuis 13 ans*



**STEVE COLLARD**  
Courtier immobilier  
**819 578-4884**

**RE/MAX**  
d'Abord Inc.

AGENCE IMMOBILIÈRE



Bureau : **819 822-2222**  
[www.equiecollard-godbout.com](http://www.equiecollard-godbout.com)

## SECTEURS D'ACTIVITÉ : RÉSIDENTIEL • IMMEUBLES À REVENUS • TERRAINS



Prix réduit pour vente rapide. À qui la chance? De l'espace! Grande maison avec de grandes pièces, 4 c à c, possibilité de 5 facilement. Terrain plat de 60 000 pc. Garage attaché double + garage détaché pour plusieurs projets. À moins de 5 minutes de l'autoroute 610. Construction 2005. 289 000 \$



Grande maison de 42 x 36 avec 3 c. au rez-de-chaussée, abri d'auto, grange, hangar, superbe vue sur la Saint-François. Aucun voisin à l'arrière, sous-sol à terminer. Salle de lavage (possibilité 4<sup>e</sup> chambre). Rareté pour un terrain de plus de 50 000 p<sup>2</sup> avec services d'eau et d'égout municipaux. 189 900 \$



Terrain de 7 acres à moins de 15 minutes de Sherbrooke, avec plantation de 5500 à 6000 sapins. Garage de tôle de 24 p x 32 p (électricité, isolé et chauffé). 1236 pieds de façade directement sur le ch. Roberge par 255 pieds de profond. De 2500 à 3000 sapins prêts à vendre sur 2 ans. 199 900 \$



La prochaine maison vendue pourrait être  
**LA VÔTRE!**

Numéro	Dates de tombée des articles	Dates de publication
1.	15 janvier	1 <sup>er</sup> février
2.	15 mars	1 <sup>er</sup> avril
3.	1 <sup>er</sup> mai	15 mai
4.	1 <sup>er</sup> juin	15 juin
5.	14 août	28 août
6.	13 septembre	1 <sup>er</sup> octobre
7.	15 octobre	1 <sup>er</sup> novembre
8.	1 <sup>er</sup> décembre	15 décembre

*Journal  
communautaire*

Richard Lareau  
819 563-2854  
[journal.ac@live.ca](mailto:journal.ac@live.ca)

Le contenu des espaces publicitaires et des articles doit parvenir au Comité de Journal pour les dates de tombée des articles