

Aux Quatre Coins

OCTOBRE 2019 ◆ VOLUME XXXIV - NUMÉRO 8

Le club de marche en plein essor



Le club de marche s'agrandit encore cet automne et vous êtes les bienvenus pour vous joindre à nous les mardi matins, de 10 h 15 à 11 h 15. Le point de rencontre est le stationnement du centre Paul-Lessard (5699, rue Principale), un parcours dans le quartier est priorisé, mais en cas de mauvaise température, nous utilisons une salle à l'intérieur, ce n'est donc jamais annulé. Ceux et celles qui ont des bâtons de marche peuvent les apporter, sinon Geneviève vous en fournit. Un beau club de marche adapté à la forme de chacun et où le plaisir est présent, puisque c'est un entraînement physique et social à la fois. Venez essayer! Parmis les participants sur la photo : Céline Blais, Nicole Gendron, France Tardif, Françoise Dubé Anderson, Mireille Leblanc, Jean-Claude Bergeron, Denise Therrien, Denyse Vincent, Fabienne Plasse et et l'animatrice Geneviève Gadbois.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

SECTIONS

Aux Quatre Coins	3
Pages municipales	3 à 11
Loisirs et culture	2, 13-19, 31, 32
Organismes locaux	21
Chroniques	23 à 25
Information diverse	27 à 29
Index des publicités	29



Collecte des
gros rebuts
Page 7

MANCHETTES

La Fête sucrée en famille pour l'Halloween Samedi 26 octobre de 9 h à 11 h 30	13
Brunch des Chevaliers de Colomb Dimanche 6 octobre de 9 h à 11 h	21
<i>Les entreprises de chez nous</i>	
Bébé Maude	23
<i>Saviez-vous que</i>	
La mise en demeure	25

Programmation loisirs automne 2019

Wow! Nous avons un automne qui bouge, tant au niveau des cours pour adultes que de ceux pour enfants. Plusieurs groupes sont complets ou presque, que ce soit le yoga pour adultes, le cardio militaire, les deux cours de cardio tonus, la zumba familiale, les rencontres du groupe Viactive 50 ans et plus, le club de marche ou le club de course... Plusieurs nouveaux se sont joints aux habitués! Nous avons un bel automne en perspective. Référez-vous au calendrier à la page 5 pour connaître les détails des cours pour la session.

Il est encore temps de s'inscrire pour quelques cours qui viennent de débuter ou qui débutent au mois d'octobre. Voici les détails :

Méditation avec bols tibétains

Explorez facilement différentes techniques de méditation Pleine Conscience. Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici, maintenant ». À l'aide de ses bols chantants et d'instructions simples à la portée de tous, Paul Arcand vous guidera vers plus de sérénité et de paix intérieure dans votre quotidien. Pour les méditants et les débutants.

Dates **28 septembre au 30 novembre**
(9 semaines, excluant le 19 octobre)
Quand **Samedi de 10 h 30 à 11 h 45**
Lieu **salle Agnès-Clément, local à l'arrière de l'édifice de l'ancienne Caisse (5670, rue Principale)**
Coût **80 \$ pour la session**

Initiation à la méditation

Chaque semaine un type de méditation est expérimenté. (Méditation sur le souffle, sur un mantra, marchée, sur le son, sur une qualité, comptée, sur un objet et méditation sur les émotions positives). Les soirées comprennent des exercices de relaxation, de respiration, des enseignements, la méditation enseignée et une méditation guidée. Méditation



Marie-Pier
Bisson-Côté

offerte par Brigitte Isabelle du centre Équi-libre.

Dates **2 octobre au 20 novembre** (8 semaines)
Quand **Mercredi de 19 h à 20 h 30**
Lieu **salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard**
Coût **80 \$**
Matériel **tapis de sol**

Surveillez la conférence santé du mois d'octobre!

Patricia, pharmacienne-propriétaire au Familiprix Ascot Corner, vous offre une conférence sous forme de présentation magistrale, accompagnée d'un PowerPoint.

Comment traiter votre diabète

Quand **Lundi 7 octobre à 19 h**
Lieu **salle Agnès-Clément, local à l'arrière de l'édifice de l'ancienne Caisse (5670 rue Principale)**
Coût **GRATUIT** (contribution volontaire suggérée, pour un organisme local en lien avec le sujet)

Nous avons aussi un cours après l'école qui débute en octobre, voici les détails pour ce cours :

Cardio Tonus (après l'école)

Un mélange de travail musculaire et cardiovasculaire adapté à chacun. Travail en circuit, chaque semaine les exercices proposés seront différents, vos enfants apprendront le pourquoi et le comment bouger sans se blesser, ils auront des exercices qu'ils pourront refaire à la maison. Geneviève va chercher les jeunes directement sur la cour d'école et les reconduire au SDG par la suite. Offert par Geneviève Gadbois B. Sc. kinésiologue

Dates **1^{er} octobre au 26 novembre** (9 semaines)
Quand **Mardi 15 h 15 à 16 h (45 minutes)**
Lieu **Salle Jean-Hardy, centre Paul-Lessard**
Coût **60 \$ par enfant**
Matériel **Gourde d'eau, vêtements d'éducation physique, espadrilles.**

Marie-Pier Bisson-Côté
directrice des loisirs, des sports, de la culture
et de la vie communautaire



Cet automne, nous avons deux groupes de cardio tonus, soit le mardi de 9 h à 10 h et le vendredi de 8 h 30 à 9 h 30. Plusieurs participantes sont présentes deux fois par semaine pour s'entraîner avec Geneviève! Voici le groupe du mardi matin, moins quelques absentes, vous êtes les bienvenus à venir bouger avec nous! En avant : Fabienne Plasse, Émilie, Sylvie Gosselin, Jeannine Labrie et Geneviève Gadbois. En arrière : Mireille Leblanc, Nicole Gendron et Françoise Dubé Anderson.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



Le cours de cardio tonus enfant est offert après l'école. L'animatrice, Geneviève Gadbois retrouve les enfants à l'école et les reconduit au service de garde après l'activité.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

Répertoire téléphonique

ORGANISMES

Bibliothèque Johanne-Demers-Blais (centre.ascot@live.ca) ...	819 560-8562
Chevaliers de Colomb, Normand Fréchette.....	819 565-2871
Club FADOQ d'Ascot Corner, Frances Stickles	819 562-0290
Club de soccer Les Dribbleurs, Éric Tremblay	819 791-5736
Comité d'initiation sacramentelle, Nicolas Poulin.....	819 348-0764
Conseil d'établissement, Nancy Morin	819 829-0007
Corporation des loisirs, Manon Saint-Louis.....	819 829-2017
Cuisine collective, Manon Saint-Louis.....	819 829-2017
Journal Aux Quatre Coins, Richard Lareau	819 563-2854
(journal.ac@live.ca) – www.ascot-corner.com/journal-communautaire	
La Fabrique	819 562-6468
Bernard Mutombo M. Leng Leng	819 580-1741
Office municipal d'habitation, André Croisetière	819 943-4281
Table de concertation des personnes aînées du HSF	
Pierre Daigle	819 822-0712

MUNICIPALITÉ

ascot.corner@hsfqc.ca – www.ascot-corner.com

URGENCE – Pour toute urgence (police, service incendie, ambulance), composez le **911** – Pour toute autre urgence du domaine municipal, par exemple la voirie, composez le numéro de pagette **819 564-6411** et la personne responsable vous appellera sous peu.

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 Paul-Lessard, 5699, rue Principale..... 819 560-8562

Jonathan Piché, dir. gén. et secrétaire-trés. 819 560-8560, poste 2603

Marie-Pier Bisson-Côté, directrice des loisirs, des sports, de la culture et de la vie communautaire..... poste 2631
Marc Bernier, dir. services tech. - trav. pub..... 819 560-8560, poste 2606
Brigitte April, tech. adm. et sec.-trés. adj. 819 560-8560, poste 2601
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

Gina Castelli, transport HSF, incendie, économie 819 575-6194

Eric Mageau, PAI, transport et voirie..... 450 277-0517

René R. Rivard, sports, loisirs et culture 819 566-7166

France Martel, PAI, développement résidentiel 819 563-2121

Christine Lafrance, PAI, pacte rural, incendie 819 679-2270

Jean-Pierre Beaudoin, PAI, environnement 819 832-4741

AUTRES SERVICES

La municipalité est desservie par le 911



Abus envers les aînés.....	819 346-0679
Agressions sexuelles (CALACS)	819 563-9999
Aide alimentaire, Normand Fréchette.....	819 565-2871
Al-Anon	819 820-5085
Alcooliques anonymes.....	819 564-0070
Ambulance.....	911

Bureau de poste..... 819 791-1627

5699, rue Principale

Heures d'ouverture :

Lundi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h 30

Mardi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h 30

Mercredi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 18 h

Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h 30

Vendredi 9 h 30 à 11 h 30 et 14 h à 17 h

Samedi Fermé

Dimanche Fermé



Braconnage S.O.S. 1 800 463-2163

Centre anti-poison 1 800 463-5060

Centre d'action bénévole du HSF 819 560-8540

Centre de femmes La Passerelle 1 877 447-3423

Centre Jean-Patrice Chiasson..... 819 821-2500

Centre jeunesse de l'Estrie

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

École Le Ber

Élixir (femmes prévention consommation) 819 562-5771

Gai écoute

Info-crime Québec..... 1 800 711-1800

Jeu : aide et référence..... 1 800 461-0140

J.E.V.I. Prévention du suicide Estrie

La Méridienne (femmes violentées)..... 819 877-3050

L'Escale (maison pour femmes)

Le Seuil (hommes en difficultés)

Marie-Jeunesse

MRC du Haut-Saint-François

Parents anonymes du Québec

1 800 361-5085

Pompiers (administration)..... 819 832-2442

Protection de la jeunesse

Secours Amitié Estrie

Société Alzheimer de L'Estrie

Société protectrice des animaux

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



Mobilier • Cuisine
Salle de bain • Walk-in

5477, Route 112, Ascot Corner
819 481-1122 • 819 346-2020

cuisiascot.com

Aux Quatre Coins EN LIGNE
www.ascot-corner.com/journal-communautaire

OCTOBRE 2019

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
* À LA SALLE JEAN-HARDY ** À LA SALLE AURÉLIEN-RIVARD *** À LA SALLE A + À LA SALLE C & À LA SALLE AGNÈS-CLÉMENT / CAISSE • AU PARC POMERLEAU •• AU PARC GODDARD ••• AU PARC DUBREUIL ≈ À L'HÔTEL DE VILLE # À L'ÉCOLE DE LA SOURCE-VIVE	1 9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHE * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE *	2 18 H CLUB DE COURSE • 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	3 19 H ZUMBA FAMILIALE **	4 COLLECTE DE GROS REBUTS 8 H 30 CARDIO TONUS * 19 H 30 VOLLEYBALL #	5 8 H À 12 H JOURNÉE ENVIRONNEMENT 9 H MINI-BASKET # 10 H 30 MÉDITATION BOLS TIBÉTAINS &	
6 9 H BRUNCH CHEVALIERS 9 H 30 DANSE BOUT'CHOUX * 10 H 30 DANSE HIP HOP *	7 Compost 10 H VIACTIVE 50 ANS ET PLUS * 18 H 30 TAI CHI * 19 H YOGA ** 19 H COMMENT TRAITER VOTRE DIABÈTE & 19 H 30 CONSEIL MUNICIPAL ≈	8 9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHE * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE *	9 18 H CLUB DE COURSE • 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	10 19 H ZUMBA FAMILIALE **	11 8 H 30 CARDIO TONUS * 19 H 30 VOLLEYBALL #	12 9 H MINI-BASKET # 10 H 30 MÉDITATION BOLS TIBÉTAINS &
13 9 H 30 DANSE BOUT'CHOUX * 10 H 30 DANSE HIP HOP *	14 Compost 10 H VIACTIVE 50 ANS ET PLUS * 18 H 30 TAI CHI * 19 H YOGA **	15 9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHE * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE * JOURNAL DATE DE TOMBÉE 19 H RÉUNION	16 18 H CLUB DE COURSE • 18 H 30 CARNAVAL HIVER (RÉUNION) 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	17 19 H ZUMBA FAMILIALE **	18 DATE LIMITE INSCRIPTIONS HALLOWEEN 8 H 30 CARDIO TONUS * 19 H 30 VOLLEYBALL # 19 H 30 HEURE DU CONTE *	19 9 H MINI-BASKET #
20 9 H 30 DANSE BOUT'CHOUX * 10 H 30 DANSE HIP HOP *	21 Compost 10 H VIACTIVE 50 ANS ET PLUS * 18 H 30 TAI CHI * 19 H YOGA **	22 9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHE * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE *	23 18 H CLUB DE COURSE • 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	24 19 H ZUMBA FAMILIALE **	25 8 H 30 CARDIO TONUS * 19 H 30 VOLLEYBALL #	26 9 H FÊTE SUCRÉE EN FAMILLE HALLOWEEN ** 9 H MINI-BASKET # 10 H 30 MÉDITATION BOLS TIBÉTAINS &
27 9 H 30 DANSE BOUT'CHOUX * 10 H 30 DANSE HIP HOP *	28 Compost 10 H VIACTIVE 50 ANS ET PLUS * 18 H 30 TAI CHI * 19 H YOGA **	29 9 H CARDIO TONUS * 10 H 15 CLUB DE MARCHE * 18 H 15 KARATÉ ** 19 H 30 CARDIO MILITAIRE *	30 18 H CLUB DE COURSE • 19 H INITIATION MÉDITATION * 19 H 30 HOCKEY-BALLE • 19 H 30 VOLLEYBALL #	31 19 H ZUMBA FAMILIALE **		

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

PARLONS DIABÈTE



Le diabète est une maladie chronique dans laquelle le corps ne produit plus d'insuline ou ne l'utilise pas adéquatement. L'insuline est une hormone qui permet au sucre d'entrer dans les cellules et d'être utilisé comme source d'énergie. Le diabète conduit donc à un niveau de sucre trop élevé dans le sang (hyperglycémie).

Types de diabète :

Depuis 2018, on sait qu'il n'y a pas 2 mais 5 types de diabète. Toutefois, les plus fréquents et les plus connus demeurent :

Le type 1, parfois appelé diabète juvénile, car il apparaît le plus souvent pendant l'enfance, mais parfois aussi chez le jeune adulte. Dans ce diabète, c'est la disparition des cellules produisant l'insuline qui cause l'hyperglycémie.

Le type 2 qui se manifeste généralement à l'âge adulte. Il se caractérise par une résistance à l'insuline de l'organisme. Le pancréas fabrique de plus en plus d'insuline jusqu'à l'épuisement et lorsque la quantité d'insuline ne suffit plus, le taux de glucose devient anormalement élevé. Le diabète de type 2 est généralement asymptomatique durant de longues années, son dépistage est donc essentiel car lorsque les symptômes se manifestent (fatigue et somnolence, envie plus fréquente d'uriner, soif intense, vision brouillée, etc.) le taux de sucre dans le sang est déjà trop haut depuis longtemps avec des conséquences potentielles pour plusieurs organes.

Il existe également un diabète dit de grossesse qui résulte d'une résistance des cellules à l'action de l'insuline, causée par des hormones du placenta. Certaines femmes ne parviennent pas à sécréter assez d'insuline pour contrebalancer l'effet de ces hormones, entraînant une hyperglycémie. Dans la majorité des cas, ce diabète disparaît après l'accouchement.

Vais-je pouvoir guérir ?

Le diabète n'est pas, a priori, une maladie qui se guérit. Toutefois, les patients qui présentent un diabète de type 2 et qui sont en surpoids important, s'ils parviennent à perdre du poids, peuvent parfois normaliser leur glycémie. Dans les faits, à part tôt dans la maladie, la guérison est rarement l'objectif. Ce que l'on veut, c'est contrôler le taux de sucre dans le sang, car c'est cela qui va, à la longue, endommager les petits vaisseaux et engendrer des complications (yeux, reins, nerfs et risque infectieux).

Votre pharmacien peut vous aider :

Le pharmacien peut aider pour le dépistage, mais aussi, vous conseiller sur les nombreux aspects qui peuvent améliorer le contrôle de la glycémie: habitudes de vie, programme d'éducation sur le diabète, alimentation, activité physique, gestion du stress, soins des pieds...

Enfin, il peut, en collaboration avec votre médecin, établir avec vous des «cibles» et vous aider à les atteindre.

Moment de la mesure de la glycémie

Au lever et avant les repas
2 heures après un repas

Objectifs pour la plupart des patients

4.0 à 7.0 mmol/L
5.0 à 10.0 mmol/L

Le diagnostic de diabète vient souvent de pair avec d'autres médicaments comme ceux pour l'hypertension. En effet, les valeurs recherchées sont plus basses pour les diabétiques, car cette maladie augmente significativement le risque «cardiovasculaire», c'est-à-dire, de faire un infarctus ou un AVC, etc. Là encore, votre pharmacien peut vous aider afin de maintenir votre pression artérielle sous les valeurs cibles.

Venez en parler avec nous !

Christophe le pharmacien



Christophe Augé et Patricia Tremblay

Pharmaciens propriétaires

Heures d'ouverture

Lundi et mardi 9h à 18h
Mercredi au vendredi 9h à 19h
Samedi 10h à 16h

Affiliés à:  **familiprix**

5543, route 112, Ascot Corner
819 791-LABO (5226)

Collecte spéciale des gros rebuts

Le vendredi 4 octobre se déroulera la collecte spéciale des gros rebuts et des objets encombrants. Lors de cette collecte, la Régie intermunicipale des Hameaux ne ramassera pas les objets encombrants qui vont au recyclage. Vous pouvez vous départir des matières recyclables le samedi 5 octobre au garage municipal situé au 5590, rue Blouin, de 8 h à midi lors de la Journée environnement.

Les objets que vous pouvez déposer en bordure du chemin sont : matelas, bain, douche, évier, lavabo, toilette, tapis et couvre-plancher (roulé), autres débris ménagers. Il faut porter attention afin que les paquets ou objets ne soient pas trop gros ni trop lourds. Les employés devront pouvoir les manipuler en toute sécurité.

Ces exigences s'appliquent pour tous les gros rebuts et objets encombrants. Le volume maximal admissible est de 2m³ ou 70,62 pieds³ par résidence.

En vertu de la loi sur l'environnement, du présent règlement numéro 509, art.19, notez que tout rebut ou tout objet contenant

un gaz ou un liquide de réfrigération, ou tout appareil de réfrigération comme les climatiseurs, les congélateurs, les réfrigérateurs etc. ne sont plus admissibles aux collectes spéciales des gros rebuts et des objets encombrants.

Il est strictement interdit de déposer des pièces ou carcasses de véhicules, des résidus dangereux, des matières recyclables pouvant être recueillis par le service de collecte des matières recyclables.

AVIS : AUCUNS PNEU, APPAREIL ÉLECTRONIQUE, PEINTURE AINSI QUE TOUT ARTICLE RECYCLABLE NE SERONT ACCEPTÉS NI RAMASSÉS LORS DE CETTE COLLECTE.

Vous pourrez vous départir de ces articles lors de la journée Environnement du samedi 5 octobre 2019.

Marc Bernier

Marc Bernier

Directeur des services techniques et des travaux publics



Journée environnement du 5 octobre



Le 5 octobre, de 8 h à 12 h, beau temps, mauvais temps, se tiendra la Journée environnement afin de permettre à la population de se départir de différents types de rebuts et de résidus.

L'activité se tiendra au garage municipal, 5590, rue Blouin (rue derrière le restaurant Subway).

Voici la liste des matières et des résidus que vous pourrez apporter lors de la Journée environnement :

- Bois naturel : (branches ou parties d'arbres, exemple : bûches), retailles de bois de construction non peint sans clous ni vis, feuilles mortes, résidus verts (aiguilles de pin, résidus de jardin, gazon, etc.) (Ces matières seront dirigées vers le compostage).
- Bois traité : peint ou vernis, meubles en bois matériaux de construction (bois seulement, pas de bardeaux d'asphalte, de laine isolante, de déclin de PVC ou autre matière que du bois. (Ce bois sera dirigé vers la valorisation énergétique : une fois sur place, merci de prévoir le séparer du bois naturel, s'il y a lieu).
- Pneus : un maximum de 8 pneus par résidence est accepté, les pneus doivent être déjantés et avoir un diamètre de moins de 48 pouces. Notez que c'est l'unique façon de vous départir de vos pneus.
- Bonbonnes de propane vides.
- Vêtements, chaussures et textiles de tout genre : vieux draps, couvertures, etc. (conteneur sur place à l'année)

- Métaux ferreux et non ferreux, incluant les électroménagers.
- Piles, cartouches d'encre, téléphones, répondeurs, cellulaires, ordinateurs, imprimantes, écrans, téléviseurs, ampoules fluocompactes et tubes fluorescents.
- Restes de peinture (incluant les contenants vides) et d'huile (incluant les filtres à l'huile et les contenants vides ainsi que les huiles de cuisson), dans des contenants étanches avec le nom du produit bien indiqué. Il est très important de ne pas mélanger des produits différents dans le même contenant à cause de réactions chimiques possibles.

Attention : Les matières et les résidus non recyclables et non compostables ne seront pas acceptés lors de la Journée environnement le 5 octobre.

Compostage des feuilles mortes (Avec sacs de papier compostables grand format)

En collaboration avec la Régie intermunicipale sanitaire des Hameaux et GSI Environnement, il sera possible de déposer les feuilles mortes dans vos bacs bruns (en bordure de route) lors de la collecte régulière du lundi 11 novembre prochain. Pour être recueillis par les opérateurs, les feuilles mortes et autres résidus verts compostables devront être déposés dans les bacs bruns ou dans des sacs de papier compostables de grand format.

Marc Bernier

Directeur des services techniques et des travaux publics

Collecte de produits électroniques désuets

Le samedi 5 octobre (Journée environnement), en collaboration avec l'Association pour le recyclage des produits électroniques du Québec (l'ARPE-Québec), la Municipalité d'Ascot Corner organise une collecte spéciale, de 8 h à 12 h au garage municipal situé au 5590, rue Blouin afin de ramasser les produits électroniques désuets, et ce, gratuitement. Ces collectes de produits électroniques sont ouvertes à tous les résidents de la MRC du Haut-Saint-François.



Tous les produits électroniques recueillis, comme les téléviseurs, les écrans, les ordinateurs et plus encore, seront pris en charge par l'ARPE-Québec, puis acheminés chez des entreprises approuvées, conformes aux normes en vigueur au Canada, pour être recyclés de façon sécuritaire, sûre et écologique. Pour la liste complète des produits acceptés, visitez recyclermeselectroniques.ca/qc/quoi-faire/quoi-recycler/.



4388, Route 112
Ascot Corner (Québec) J0B 1A0

Télécopieur : 819 569-2577
www.tardifdiesel.com



MÉDIAS ACTIFS : VÊTEMENTS ET ARTICLES PROMOTIONNELS

BOUTIQUE OUVERTE AU PUBLIC

T-SHIRT DÉCORÉS

T-SHIRT SANS IMPRESSION : **3,99\$**

LIQUIDATION D'INVENTAIRE À **50%**

OUVERT LE SAMEDI DE 9H À 12H

**BRODERIE
ET GRAVURE AU LASER**

**SÉRIGRAPHIE NUMÉRIQUE
ET TRADITIONNELLE**

**IMPRESSION
DIGITALE**

**SERVICE D'INFOGRAPHIE
ET PAPETERIE**

La capsule environnement de Jean-Pierre

Une soirée d'information au sujet des matières résiduelles, « ÇA VA OÙ? », aura lieu le lundi 18 novembre à compter de 19 h à la salle Jean-Hardy du centre Paul-Lessard. Cette rencontre est organisée afin d'aider notre collectivité à développer et raffiner nos saines habitudes de gestion de nos matières résiduelles. De plus amples renseignements seront diffusés lors de la prochaine parution du journal.

Les heures d'ouverture et de fermeture de notre écocentre situé à Bury sont disponibles sur la page



Internet de notre MRC sous la rubrique « environnement ».

Pour nos citoyens qui ont des rebuts destinés à l'enfouissement chez Valoris dans notre MRC, le montant est payable en argent seulement, merci d'en prendre note.



Jean-Pierre Beaudoin
Conseiller municipal

Avancement des travaux du nouveau garage municipal et de la caserne



Les travaux se déroulent bien, Construction TIJARO a coulé les dalles de béton. Ils procèdent à l'installation de colombage d'acier pour les murs préfabriqués. Énergir a installé la conduite pour le gaz naturel jusqu'aux deux bâtiments. En octobre, Excavation M. Toulouse complètera la rue Suzanne-B.-Jacques. À gauche la caserne et à droite le garage municipal.

Photos : Marc Bernier

Règlementation sur l'utilisation des armes à Ascot Corner

Votre Municipalité possède une règlementation concernant l'utilisation sur son territoire de plusieurs types d'armes. Voici l'article traitant de ce sujet :

« Constitue une nuisance et est prohibé le fait de faire usage d'une arme à feu, d'une arme à air comprimé, d'un arc, d'une arbalète à moins de 150 mètres de toute maison, bâtiment, édifice ou sentier multifonctionnel (piste cyclable ou sentier récréatif). À proximité d'un périmètre urbain, cette distance doit être d'au moins 500 mètres pour les armes à feu. »



Étant donné que cette réglementation a pour but de protéger et de sécuriser les personnes, celle-ci est sous la juridiction de la Sûreté du Québec.

Stéphane Roy

Pour formuler une plainte, nous vous invitons à communiquer avec la Sûreté du Québec poste MRC du Haut-Saint-François au 819 310-4141.

Pour information supplémentaire, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 819 560-8560.

Stéphane Roy

Inspecteur en urbanisme et en environnement





COMPTON-STANSTEAD

Même avec 70% des Québécois qui appuient la loi 21, tous les partis fédéralistes, M. Trudeau en premier, contestent la légitimité du QUÉBEC.

Seul le Bloc Qc vous représentera.



Je suis David Benoit, votre candidat du Bloc Qc

LE 21 OCTOBRE DANS COMPTON-STANSTEAD VOTONS

DAVID BENOIT



**La laïcité,
c'est nous.**

Autorisé et payé par Claude St Germain,
agent officiel du Bloc Qc
Compton-Stanstead.

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

819 574-9551
www.eauxsylvainbernier.com

R.B.Q. 5587-3426-01

Les permis pour brûlage... comment ça marche?

Il est important que vous sachiez que le règlement municipal exige que le citoyen qui désire faire un feu extérieur sans utiliser un foyer extérieur préfabriqué se procure auprès du service incendie un permis de brûlage au coût de 25 \$. Il est simple et facile de s'en procurer. Il suffit de contacter le service incendie au 819 832-2442 et de laisser vos coordonnées sur la boîte vocale pour qu'un officier du service vous rappelle. **Il faut compter entre 24 h et 48 h avant d'avoir un retour. Il est inutile que le citoyen compose le 911 pour ce genre de demande, car le traitement de la demande ne sera pas plus rapide.**

Sachez qu'il est obligatoire de suivre cette procédure, car advenant le cas où vous ne respecteriez pas cette procédure et que le service incendie doive se déplacer pour vérification suite à la réception d'une plainte, des amendes pourraient être émises! Toutefois si un citoyen désire faire un feu extérieur



à l'aide d'un foyer extérieur préfabriqué avec pare-étincelles, il n'est pas requis d'avoir un permis émis par le service incendie, mais certaines règles doivent être respectées :

- Le foyer doit être situé à 6 mètres de tout (bâtiment, patio, réservoir de gaz propane, arbustes, ligne de propriété).
- Le foyer doit être situé sur les côtés de la bâtie ou en arrière-cour, jamais visible de la façade.
- Une personne majeure doit être présente en tout temps lors du brûlage.
- Les cuves de laveuse avec une grille de cuisinière au-dessus ne sont pas conformes.

En terminant, dans tous les cas, que vous ayez ou pas un permis de brûlage, si le service incendie reçoit une plainte de nuisance pour la fumée, l'extinction devra être réalisée. Bonne saison de brûlage!

Dany Robitaille, directeur – Service incendie

Semaine de la prévention des incendies

La Semaine de la prévention des incendies se déroulera du **6 au 12 octobre** sur le thème « Le premier responsable, c'est toi! ». Prévenir les incendies à la maison, c'est votre responsabilité! Consultez nos **capsules de prévention** du ministère de la Sécurité publique.

Vigilance des citoyennes et citoyens



Votre aide nous est précieuse. Voici comment nous aider si vous observez certaines problématiques sur notre territoire :

Bris mineurs qui ne demandent pas une intervention d'urgence, exemple : lumière de rue qui ne fonctionne pas, problématique sur la voie publique : nid-de-poule, problème sur l'accotement, etc. Appelez à l'hôtel de ville pour nous le signaler en composant le 819 560 8560, poste 0.

Bris majeurs ou situations périlleuses qui demandent une intervention immédiate. Pendant le jour :appelez à l'hôtel de ville pour nous le signaler. Pendant les heures de fermeture, utilisez la pagette d'urgence au 819 564-6411 et le responsable vous appellera.

Nous vous remercions de votre collaboration.

Marc Bernier T.P.

Directeur des services techniques et des travaux publics

Vous désirez formuler une plainte à la municipalité

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

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

nous ne pourrons pas considérer votre plainte. Par la suite, nous acheminerons votre demande à la personne responsable qui en fera le suivi et vous contactera au besoin pour vous informer du plan d'action et du délai afin de répondre à votre demande.

Le Conseil municipal d'Ascot Corner

Abris d'auto temporaires

Message de l'inspecteur municipal

Les abris d'auto temporaires sont **autorisés** durant la période **du 15 octobre au 30 avril seulement**. En tout autre temps, les abris d'auto doivent être enlevés (**toile et structure**). Les abris d'auto devront être installés à plus de 3 mètres de la rue afin de faciliter le travail du déneigement et de favoriser la visibilité lorsque vous empruntez la voie publique. Nous vous remercions de votre habituelle collaboration.

Stéphane Roy, inspecteur municipal





Salon de coiffure
Boîte  *Secrets*

Coiffure pour femme et pour homme
Au plaisir de vous voir...

Elle et lui

1568, rue du Chèvrefeuille
Sherbrooke (Fleurimont)
J1E 0J5

819 573-0060


Annie Péloquin
Styliste, maître coloriste

IGA Couture

Fleurimont **East Angus**

2240, rue King Est
Fleurimont (Québec)
566-8282

150, rue Angus Sud
East Angus (Québec)
832-2449

La bibliothèque Johanne-Demers-Blais vous accueille

Fermeture de la bibliothèque

Prenez note que la bibliothèque sera fermée le mardi 15 octobre en raison de la fête de l'Action de Grâce. Pour éviter tout retard, vous pouvez déposer vos livres dans la chute ou laisser un message sur le répondeur de la bibliothèque.

Octobre mois des bibliothèques publiques

Encore cette année, le réseau biblio fera tirer des prix pour le mois des bibliothèques publiques. Chaque fois que vous visitez votre bibliothèque, vous pouvez compléter un coupon pour une participation au tirage.

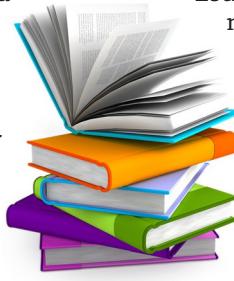
Revues

Nous avons reçu pour nos abonnés, de nouvelles revues : 5/15; Ricardo; Cool; Clin d'œil; Coup de pouce; Elle.

Ils sont considérés comme document normal alors vous pouvez les apporter à la maison!

Abonnement à distance

Il est maintenant possible de s'abonner à distance à l'adresse suivante : www.reseaubiblioestrie.qc.ca, sous l'onglet « m'abonner » rouge en haut de la page. Vous recevrez par la suite votre carte par la poste.



Votre bibliothèque en réseau

Saviez-vous que votre bibliothèque est en réseau avec 51 autres bibliothèques en Estrie? Ce qui veut dire que si un livre ne se trouve pas sur nos étagères nous en faisons la demande à une autre bibliothèque qui nous l'enverra dans les meilleurs délais, et ce, gratuitement. Il est même possible de faire vos demandes vous-même à votre domicile au www.reseaubiblioestrie.qc.ca. Il suffit d'entrer tous les chiffres de votre numéro d'usager à l'endos de votre carte. Votre NIP est constitué des quatre derniers chiffres de votre carte ou des quatre chiffres de votre numéro de téléphone si cela ne fonctionne pas.



Isabelle de Chantal

Horaire et coordonnées

Mardi et jeudi	13 h à 17 h et 18 h à 21 h
Mercredi	15 h à 17 h et 18 h à 21 h
Samedi	10 h à 15 h
Pour nous joindre	5699, rue Principale 819 560-8562 centre.ascot@live.ca

L'abonnement à votre bibliothèque est gratuit!
Au plaisir de vous voir!

Isabelle de Chantal

La Fête sucrée en famille pour l'Halloween

La municipalité d'Ascot Corner tient à souligner la fête de l'Halloween avec ses familles pour une quatrième année. Pour ce faire, vous êtes invités à la Fête sucrée en famille, le samedi 26 octobre, au centre Paul-Lessard. Voici tous les détails de la fête :

Quand **Samedi 26 octobre** de 9 h à 11 h 30

Lieu Centre Paul-Lessard

Coût 15 \$ par famille

Venez célébrer l'Halloween en famille avec nos animateurs! Plusieurs activités vous attendent : conte d'Halloween, bricolage pratique, cuisine sucrée, décoration de citrouilles thématique, chasse aux bonbons avec épreuves et autres surprises sucrées!

Il faut vous inscrire en ligne <http://ascot-corner.com/sport-loisir-et-culture/evenements/> **avant le 18 octobre pour réserver votre place et avoir votre citrouille.**

Marie-Pier Bisson-Côté



Les participantes et participants ont su mettre à profit leur talent artistique pour préparer des décorations originales pour l'Halloween.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



À l'Halloween, la préparation des citrouilles est un incontournable autant pour les petits que pour les plus grands.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



Municipalité d'Ascot Corner

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

Téléphone : 819 560-8560

Télécopieur : 819 560-8561

Courriel : ascot.corner@hsfqc.ca

www.ascot-corner.com



LIT À
PARTIR DE
375 \$
TAXES
INCLUSES

**DANGER,
NOS LITS
AUGMENTENT
LA LIBIDO**

Grand choix de tranches

LIVE EDGE

Également disponible
FINI ÉPOXY

Également lits de poutres,
lits japonais, lits rustiques

meublesdici.com

MEUBLES D'ICI – ARTISANS D'ICI – BOIS D'ICI
30 RANG DU FLEUVE, ST.-BARTHELEMY J0K 1X0 | 514 512-1240



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK :
BOIS DE GRANGE SUR MESURE

**VASTE CHOIX DE
PATTES DE TABLE
180 \$ la paire**



Fête des nouveau-nés 2019

La municipalité d'Ascot Corner travaille actuellement à la quatrième Fête des nouveau-nés qui se tiendra un dimanche de janvier 2020, pour les bébés de l'année 2019.

Nous voulons recevoir les jeunes familles et souligner l'arrivée des nouveaux bébés dans notre municipalité. Un brunch convivial sera organisé, un dimanche matin de 10 h à midi, pour rencontrer les familles et offrir le panier de bienvenue. Il y aura des animateurs sur place à la zone bout 'choux 0-5 ans et au bricolage pour les plus vieux.

Afin de commander le bon nombre de repas pour le brunch, de prévoir la quantité de paniers de bienvenue et d'animateurs pour les enfants, nous devons connaître le nombre de personnes présentes.

Merci de nous informer de la présence de votre famille au 819 560-8560, poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca

Pour inscrire votre enfant à notre fête des nouveau-nés, nous devons connaître :



Grand-papa Turgeon accompagnait son petit-fils lors de la Fête des nouveau-nés 2018.
Photo : Andréane Rivard

- Le nom de l'enfant
- Le sexe de l'enfant
- La date de naissance
- Le nom des parents
- Téléphone et courriel pour vous joindre
- Allergies alimentaires
- Noms et âges des frères et sœurs présents à la fête



Merci de nous envoyer vos informations **avant le 29 novembre 2019**, pour participer à l'évènement et avoir votre panier de bienvenue!

Ceux qui le désirent peuvent nous envoyer une photo du nouveau-né. Il nous fera plaisir de la publier dans la rubrique « Les départs... Les arrivées ».

*Marie-Pier Bisson-Côté
directrice des loisirs, des sports, de la culture
et de la vie communautaire*



Le panier 2019 contenait : un toutou à l'effigie de la municipalité, un certificat cadeau de 20 \$ au IGA Couture, une rabais de 15 \$ chez Yoga vie, une carte cadeau de 10 \$ pour commander en ligne chez Petit tot, un certificat cadeau 10 \$ chez Bébé Maude (un gros merci pour la portion de commandite appliquée sur les toutous brodés), un certificat cadeau de 10 \$ chez chaton vert, une carte cadeau pour une formule homéopathique Capucin accompagnée d'un médicament homéopathique pour les dents et divers produits de la pharmacie Jean Coutu. Une valeur totale de 138 \$ par panier. Un énorme merci à nos généreux commanditaires! C'est à suivre pour le panier 2020...
Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

Pour tout savoir sur
votre municipalité



www.ascot-corner.com

Travaux rue du Collège

Nous tenons à remercier toutes les personnes, citoyens résidents, visiteurs, personnel enseignant, transporteurs scolaires, pour votre patience à circuler lors des travaux sur la rue du Collège. Les travaux devraient être achevés et terminés très bientôt.

Marc Bernier,

Directeur des services techniques et des travaux publics



FRANÇOIS JACQUES
Député de Mégantic



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

assnat.qc.ca

Francois.Jacques.MEGA@assnat.qc.ca

Sans frais 1 800 567-3523

Ensemble,
pour développer
notre comté!

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

Téléphone : 819 875-5410
Télécopieur : 819 875-3475



282, rue Angus Sud
East Angus, QC J0B 1R0
www.bmrgdoyon.com

Gilles Doyon

Propriétaire

819 832-4944
1 866 604-4944

Matériaux de construction
Quincaillerie spécialisée
Portes et fenêtres
Peinture Sico
Décoration
Couvre-plancher
Armoires de cuisine
Services de livraison
et d'installation

la boutique
inspiration

Gilles Doyon un jour. Gilles Doyon toujours!



ceramiquevachon.com

819.573.5289 - Poste 230
cvjasmin@videotron.ca

4571, route 112, Ascot Corner (Qc) J0B 1A0



Transport local et longue distance

6165, route 112, Ascot Corner, J0B 1A0
819 620-3509



Transport lourd et hors norme
Service de déneigement

Comité organisateur Carnaval 2020

Nous débutterons sous peu l'organisation de notre traditionnel carnaval d'hiver et vous êtes les bienvenus à venir partager vos idées pour rendre cet événement toujours unique. Nous gardons la formule qui fut un succès en 2019, soit un Carnaval du jeudi soir au dimanche après-midi. Vous pouvez déjà noter le carnaval à votre agenda, du **30 janvier au 2 février 2020**! Venez contribuer à cet événement familial. ☺



En 2019, le groupe *Les Générations* a livré une solide prestation pour le plus grand plaisir des carnavaliers.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



Chaque année, les mascottes attirent les enfants comme de véritables aimants.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

La première rencontre d'organisation aura lieu le **mercredi 16 octobre, à 18 h 30**, à la salle Agnès-Clément, local à l'arrière de l'ancienne caisse, au 5670, rue Principale.

Vous voulez être bénévole lors de l'événement sans faire partie du comité organisateur? Il suffit de donner votre nom à Marie-Pier en composant le 819 560-8560, poste 2631 ou loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca.

Au plaisir d'organiser le 44^e Carnaval avec vous. ☺

Marie-Pier Bisson-Côté



La tire sur la neige est toujours aussi populaire. Surtout que c'est un bonheur gratuit. Miam! Miam!

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté



**CHEVALIERS
DE COLOMB**
Conseil 11929
d'Ascot Corner

GRAND CHEVALIER

Normand Fréchette, 819 565-2871

NOS OBJECTIFS :

Être à l'écoute des gens du milieu, travailler à leur mieux-être par des activités fraternelles réalisées avec des bénévoles.

Responsable des brunchs :

Normand Fréchette, 819 565-2871

Deuxième responsable :

Maurice Vallée, 819 943-9043

Relationniste : François Riopel, 819 346-5933





Pierre et Fabien, props.

Pizzéria
Aux 2 frères

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

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**

Un projet d'affaires en tête?

À la **SADC du Haut-Saint-François**, vous avez accès à plusieurs programmes pour le démarrage, l'acquisition ou l'expansion de votre entreprise.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous, nous vous accueillons sans frais pour discuter de vos projets et trouver la meilleure façon de vous aider à les réaliser.

sadchsf.qc.ca



Développement économique Canada pour les régions du Québec
appuie financièrement la SADC

SADC

Société
d'aide au développement
de la collectivité

DU HAUT-SAINTE-FRANÇOIS

SADC du Haut-Saint-François

47, rue Angus Nord, East Angus
819 832-2447



Distributions
Payeur
inc.

Martin Paré
PDG / CEO

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

819 821-2015

www.payeur.com

MEILLEUR VENDEUR
AU CANADA
CANADA'S BEST SELLER



Corporation des loisirs d'Ascot Corner

La Corporation est un organisme sans but lucratif regroupant des bénévoles fous de la culture, des arts et des loisirs.

Notre but est d'organiser et coordonner des loisirs pour les citoyens d'Ascot Corner. La corpo est aussi partenaire avec d'autres organismes pour favoriser la réussite des activités.

Vous êtes les bienvenus dans notre équipe dynamique,
on a besoin de vos idées.

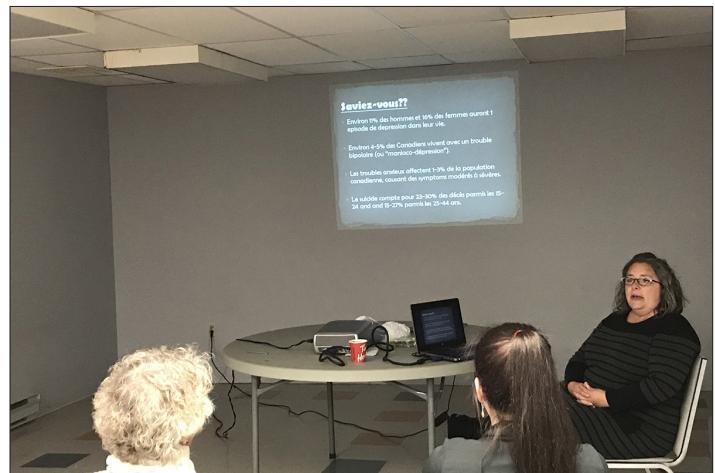
Présidente Manon Saint-Louis 819 674-0127

Vice-président Stéphane Rioux

Conférence Santé : *Tout sur l'anxiété et la dépression*

Le lundi 16 septembre avait lieu la première conférence santé offerte par Patricia, pharmacienne-propriétaire au Familiprix d'Ascot Corner, intitulée *Tout sur l'anxiété et la dépression*. Patricia a reçu six participantes pour cette première conférence conviviale avec beignes et café, qui avait lieu à la salle Agnès-Clément. Pour ceux et celles qui pourraient chercher cette salle, elle est située dans l'ancien bâtiment de la caisse Desjardins (5670, rue Principale). Il suffit de passer par l'extérieur à gauche, pour descendre l'escalier et se rendre à la salle qui se trouve au sous-sol du guichet automatique. Il y aura trois autres conférences santé cet automne, soit le premier lundi de chaque mois, à 19 h. Vous êtes tous invités le lundi 7 octobre pour la conférence *Comment traiter votre diabète*. La formule est simple, une présentation PowerPoint pour vous informer le plus possible sur le sujet, avec distribution de dépliants d'information à rapporter à la maison. Les conférences sont gratuites; les contributions volontaires seront remises à un organisme local en lien avec le sujet. Merci à Patricia de contribuer au dynamisme de notre municipalité par son action dans la communauté.

Marie-Pier Bisson-Côté



Le lundi 16 septembre, Patricia Tremblay, pharmacienne-propriétaire du Familiprix d'Ascot Corner animait la conférence santé *Tout sur l'anxiété et la dépression*. Trois autres conférences suivront le premier lundi de chaque mois. L'admission est libre.

Photo : Marie-Pier Bisson-Côté

 **Desjardins**

**Caisse des Deux-Rivières
de Sherbrooke**

SIÈGE SOCIAL

1261, rue King Est, Sherbrooke

www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke

819 565-9991

**Avantages exclusifs
aux membres**

Bénéficiez de nombreux rabais,
remises et priviléges exclusifs.

Présenter votre carte pourrait être avantageux...

Profitez-en dès maintenant!

**Visitez le www.desjardins.com
pour en savoir plus...**

**BAIN
MAGIQUE^{MD}**

268, chemin Godin, bureau 108, Sherbrooke

819 566-6599

ou sans frais au **1 866 566-6599**

Marco Toulouse, propriétaire

R.B.Q. : 5594-9648-01



Obtenez une
CONSULTATION GRATUITE
à domicile

Financement disponible

Installation en aussi peu qu'une journée!

GROUPE PARÉ



Gian-Carlo Paré gc@groupepare.ca
819.437.4414 www.groupepare.ca

755, rue Paul-Desruisseaux
Sherbrooke, QC J1J 4L9

Suivez-nous via facebook • Les Dépanneurs du Groupe Paré



ORDINAPLUS⁺ INC



Faire-part économiques
- mariage
- anniversaire

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

Richard Lareau
richardlareau@videotron.ca

**SYSTÈMES DE CLÔTURES
ÉLECTRIQUES ET D'ABREUVEMENT**



GALLAGHER



a.rivardinc@videotron.ca

IMPORTATIONS A. RIVARD INC.
5827, Route 112, ASCOT CORNER (Québec) J0B 1A0 **819 562-6541**

Pneus Mécanik F. Roberge inc.



François Roberge
Propriétaire

5630, rue Blouin
Ascot Corner, QC J0B 1A0

Téléphone : **819 565-4934**
Télécopieur : 819 565-4654

maçonnerie CORRIVEAU
ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

POSE DE BLOCS, BRIQUES ET PIERRES

Licence RBQ : 2973-1700-82

Alexandre et
Vincent Corriveau
5010, Route 112
Ascot Corner, QC

Téléphone : **819 346-2739**
Télécopieur : 819 575-1739
info@maconneriecorriveau.ca

Vente en vrac, sur place ou livraison

- Terre à platebande, à jardin, à pelouse
- Fumier, compost, galets de rivière
- Paillis de cèdre rouge, noir ou naturel
- Sable (mortier), pierre concassée ou décorative
- Mini-excavation, transport
- Déneigement

Les Terreaux MN

Michel Nadeau
4495, Route 112
(coin Galipeau)
819 820-6175

**FERME
AU PRÉ BLEU**



FERME FRUITIÈRE
FRAISES • FRAMBOISES • BLEUETS

409, CHEMIN PAUL
ASCOT CORNER (QUÉBEC)
J0B 1A0

819 832-3959

CLD HAUT-SAINT-FRANÇOIS
Centre local de développement

Tél. : **819 560-8500**

61, rue Laurier
East Angus (Qc)
J0B 1R0

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

| www.cldhsf.com |

Chevaliers de Colomb

C'est un vrai départ...

Dans mon dernier article, je vous rappelais le brunch du 6 octobre et l'importance d'y participer. Encore aujourd'hui, plusieurs y participent sans savoir exactement **à quoi et à qui ça sert**. Voici donc quelques explications pour mieux vous informer.

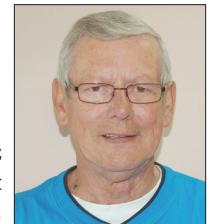
Prenons l'exemple, le **brunch du 6 octobre**. À l'entrée, le montant de 10 \$ que vous allez débourser, à quoi servira-t-il? En fait, il servira à un organisme de notre paroisse, cette fois-ci c'est le **Journal Aux Quatre Coins** qui en profitera. Il recevra, s'il y a 100 entrées payantes et moins, 3 \$ par entrée payante. S'il y a plus de 100 entrées payantes, il recevra 4 \$ par entrée. En revanche, pour obtenir de l'argent les gens du journal Aux Quatre Coins auront dû fournir des bénévoles pour le montage de la salle et des bénévoles pour la préparation et le service au comptoir où sont offerts : cretons, rôties, fèves au lard, saucisses, jambon, œufs, crêpes, café, jus, sirop d'érable véritable, confitures, desserts, etc. **Si tu es bénévole**, le brunch est gratuit. Si tu es participant, tout ce menu te coûte seulement 10 \$ au lieu d'une vingtaine au resto. En plus, chez nous, tu peux te servir à volonté.

L'autre partie du 10 \$, soit 6 ou 7 dollars, reste aux Chevaliers de Colomb pour payer toute la nourriture, les jus, le café, le matériel, etc. Et s'il reste de l'argent, il ira dans le compte des activités humanitaires des Chevaliers de Colomb.



CHEVALIERS DE COLOMB

Conseil 11929



François Riopel

Vous désirez être bénévoles? Appelez **Normand Fréchette** au 819 565-2871. Il est le responsable de l'organisation des brunchs.

Il se fera un plaisir de vous attribuer un petit travail à faire. En terminant, je rappelle aux jeunes de 12 ans et moins que l'entrée pour le brunch est gratuite pour vous. C'est donc une invitation à venir en grand nombre de **9 h à 11 h** au centre Paul-Lessard le dimanche **6 octobre**.

J'espère que j'ai réussi à clarifier et à répondre aux interrogations qui me sont posées à l'occasion. Je souhaite vous y rencontrer et par la même occasion vous recevrez la planification des brunchs et des autres activités des Chevaliers de Colomb pour l'année 2019-2020. Au plaisir!

François Riopel
Membre des Chevaliers de Colomb
Membre du CA du Journal Aux Quatre Coins



Vous êtes cordialement invités au brunch du 6 octobre au profit du journal Aux Quatre Coins. Les bénévoles s'empresseront de vous servir une nourriture de qualité à prix abordable. Le tout à volonté.
Photo : Noël Bergeron

CLINIQUE

Michel Lessard

Massothérapeute • Orthothérapeute



819 563-5349

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



Réseau des
massothérapeutes
professionnels
du Québec

JE SUIS LÀ POUR VOUS AIDER

Massage sur chaise

Massage sur table

Traitements en détente ou thérapeutique

Possibilité de traitement à domicile

Sur rendez-vous du lundi au samedi

Horaire des messes

Mercredi 2 octobre à 8 h 30 : Feu Paul-Émile Deblois

Dimanche 6 octobre à 9 h 30 : Feus Stéphane et Denis Blais; feu André Lavallière

Mercredi 9 octobre à 8 h 30 : Feu Jacques Talbot

Dimanche 13 octobre à 9 h 30 : Feue Yvonne et feu Émile Deblois; feue Monique Bolduc-Boucher

Mercredi 16 octobre à 8 h 30 : Feue Rolande Clément

Dimanche 20 octobre à 9 h 30 : Feu Albert Blondeau; feu Régent Fréchette

Mercredi 23 octobre à 8 h 30 : Feue Ginette Légaré

Dimanche 27 octobre à 9 h 30 : Feu Gaston Tardif; feue Lucille et feu Michel Brochu

Mercredi 30 octobre à 8 h 30 : Feu Yvan Blais

Le coût d'une intention de messe est de 15 \$

Lampe du sanctuaire : 5 \$



ÊTRE MEMBRE DE LA CHAMBRE DE COMMERCE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

- C'est faire partie du plus grand regroupement d'affaires de la région avec plus de 200 membres
- C'est de la publicité à peu de frais
- C'est favoriser l'achat local
- C'est un important milieu de réseautage
- C'est obtenir une trentaine de rabais commerciaux
- C'est une inscription gratuite dans le répertoire des entreprises pour 10 300 copies, etc., informez-vous :



www.chambredecommercehsf.com
info@chambredecommercehsf.com

Téléphone : 819 348-4352

PLOMBERIE



SPÉCIALITÉS :
RÉSIDENTIEL ET RÉNOVATION

JACQUES CLOUTIER

ASCOT CORNER (QUÉBEC)



2377, rue King Est
 Fleurimont (Québec)
 J1G 5G7
 Tél. : 819 564-7018
 Téléc. : 819 564-7701
 Licence RBQ : 1330-6782-34

ISO9001

RE/MAX

MARIO GOUPIL

Courtier immobilier

Cell. : 819.212.1214

mario.goupil@remax-quebec.com

www.mariogoupil.com



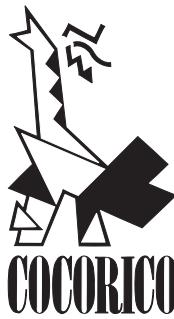
Un nom de confiance!



Christian de Passillé, a-g
 associé
cdepassille@ecceterra.com

789, rue Woodward, Sherbrooke (Québec) J1G 1W5
 téléphone : 819 563-0454, poste 103 | télécopieur : 1 844 696-7451
 sans frais : 1 877 650-2227
www.ecceterra.com

**Salon Cocorico
 COIFFURE**



Du style pour elle et lui

Nathalie Bresse
 propriétaire



819 823-8694

285, chemin Boucher, Ascot Corner

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



4422, rte 112
 Ascot Corner, J0B 1A0
 Fax. : 819 565-2996

Tél. : 819 562-6448
www.excavationsteveleblanc.com



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
 819 832-4911

1 877 832-4803
 1 877 832-4912



Les entreprises de chez nous

Bébé Maude

En 2014, constatant l'arrivée croissante de nouvelles familles sur le territoire, un groupe de citoyens nommé par résolution du conseil municipal d'Ascot Corner a travaillé de concert afin de mettre en place une politique familiale municipale (PFM) qui a pour but, encore aujourd'hui, de soutenir aussi bien les parents que les enfants, et de proposer une offre de loisirs bonifiée afin d'améliorer la qualité de vie du milieu communautaire. De manière plus concrète, les conclusions de cette démarche réflexive ont mis en lumière le souci commun de promouvoir le mieux-être de la population, le sentiment d'appartenance, l'engagement social et les saines habitudes de vie. Il est en ce sens plus facile de comprendre le slogan selon lequel la municipalité d'Ascot Corner est un milieu où il fait bon vivre.

Sonia Morin est une femme passionnée qui porte à bout de bras, depuis plus de 20 ans, le rêve qu'elle caressait durant sa grossesse : devenir propriétaire de sa propre entreprise. Ancienne employée du secteur bancaire convertie en travailleuse autonome après la naissance de sa fille, en 1998, elle gère *Bébé Maude*, un magasin spécialisé dans la vente de linge et d'articles neufs et usagers pour bébés et jeunes enfants, qui a aujourd'hui pignon sur rue au 5565 de la Route 112, près de la nouvelle pharmacie. Après avoir connu un succès d'estime dès ses débuts, Madame Morin n'a cessé de veiller à la croissance du personnel, à l'augmentation de la surface de vente et de l'offre pour ses clients. Ces derniers, accueillis avec le sourire, peuvent compter sur des produits de qualité en plus de profiter d'un service personnalisé, de judicieux conseils et d'une écoute respectueuse. Contrairement aux grandes superficies, le magasin *Bébé Maude* offre une relation de proximité par l'entremise de laquelle l'expérience client est basée sur l'ambiance familiale et la convivialité.



**BÉBÉ
MAUDE**

Sonia Morin tire profit du taux de natalité relativement stable en Estrie depuis plusieurs années en attirant des clients de la grande région de Sherbrooke et du Haut-Saint-François qui, par le bouche à oreille et les réseaux sociaux, partagent les avantages d'acheter localement. En plus des vêtements et des accessoires neufs, *Bébé Maude* vend aussi de l'usager, ce qui permet de faire œuvre utile et de satisfaire la préférence d'achat des familles à budget plus limité. D'ailleurs, la qualité et la propreté du linge et des articles usagers vendus sur place est indéniable puisque tout est lavé sur place avant d'être mis en vente. En combinant la marchandise neuve et usagée, cela permet ainsi de satisfaire certaines habitudes d'achat des clients, qui se tournent de plus en plus vers l'usager. Même dans ce secteur, dit fièrement la propriétaire, les mentalités évoluent!

Les clients développent de plus en plus le réflexe de regarder l'inventaire en général plutôt que de se précipiter spontanément vers les articles neufs ou dernier cri.

Les jeunes familles ou même les couples qui songent à avoir des enfants sont bien servis par un commerce de proximité comme celui-ci. Lors de notre visite, nous avons pu constater le dévouement de Madame Morin et la politesse de ses employés. En plus de l'inventaire décrit précédemment les clients peuvent trouver sur place fauteuils, jeux de société pour enfants, sièges d'auto, commodes, lits, tables à langer et même plus.

Vous pouvez visiter la page Facebook ou vous rendre sur le site Internet pour magasiner, commander en ligne, et profiter du service de livraison. Pour plus d'informations :

<https://bebemaude.com/>

Rémi Robert, journaliste



**Marie-Claude Lapointe
Mireille Mongeau
Kristel Gagné**

819 823-2222

**2340, rue King Est
Sherbrooke, Québec J1G 5G8**

SERVICES INFIRMIERS SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

(DES FRAIS S'APPLIQUENT)

Vaccination pour les voyageurs

(mardi, mercredi et vendredi sur rendez-vous)

Hépatite A, B, tétanos, fièvre jaune, typhoïde, **zona**, etc.

Mise à jour de votre immunisation

Conseils adaptés à votre type de voyage

Prélèvements sanguins (sur rendez-vous)

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8 h à 9 h 30



- Changement de pansements avec ou sans prescription
- Lavage d'oreilles avec frais et sous certaines conditions
- Aide après accouchement et allaitement
- Location de tire-lait électrique

LIVRAISON GRATUITE



Rémi Robert

Chronique santé

La dépression saisonnière

Saviez-vous que la lumière du soleil peut exercer une influence sur votre état de santé? L'automne et l'hiver, il se peut que vous souffriez d'une légère baisse de moral ou d'une dépression passagère due au manque de lumière.

Quel est le lien entre la lumière et les symptômes de dépression? Eh bien la lumière joue un rôle important dans la régulation de l'horloge biologique interne. Celle-ci contrôle plusieurs fonctions du corps suivant des rythmes bien précis, comme les cycles d'éveil et de sommeil et la sécrétion de diverses hormones selon l'heure du jour. Les symptômes dépressifs sont provoqués par un dérèglement de la chimie du cerveau découlant du manque de lumière.

Lorsque ce manque de lumière incommode une personne à un point tel qu'elle n'arrive plus à fonctionner normalement, on dit qu'elle souffre de « dépression saisonnière » ou du « blues de l'hiver ». Dans les pays nordiques, on estime que ce trouble touche de 1 à 10 % de la population.

La luminothérapie est un traitement non médicamenteux reconnu pour son efficacité à contrer les effets du manque de lumière hivernal, incluant la dépression saisonnière. On l'utilise également pour traiter l'insomnie, pour contrer les effets du décalage horaire, et parfois comme traitement secondaire de la dépression en général. Elle consiste à exposer les yeux à une

lumière d'intensité et de spectre spécifiques qui s'apparentent à ceux de la lumière solaire.

Pour bénéficier de la luminothérapie, on doit s'exposer quotidiennement à une lumière d'une intensité supérieure à 2 000 lux. À titre de comparaison, la luminosité d'un bureau bien éclairé est de 300 à 500 lux et celle d'une journée pleinement ensoleillée peut dépasser 100 000 lux. Le standard cliniquement reconnu est une exposition lumineuse de 10 000 lux à la hauteur des yeux durant 30 minutes chaque jour, idéalement le matin.

Des résultats se font généralement sentir dès la première semaine, mais quatre semaines de traitement sont habituellement nécessaires avant d'obtenir une réponse optimale. Il est recommandé de débuter le traitement lorsque l'ensoleillement diminue à l'automne et de poursuivre jusqu'au printemps.

Si vous envisagez l'achat d'une lampe de luminothérapie, vous pouvez consulter votre pharmacien, qui saura vous prodiguer d'excellents conseils.

Mireille Mongeau

Mireille Mongeau



Jean Coutu

VOUS AVEZ UNE PROBLÉMATIQUE
D'INSECTES OU DE RONGEURS?

CONTACTEZ-NOUS DÈS MAINTENANT!



**A1 GESTION
PARASITAIRE**

ESTIMATION SANS FRAIS

SERVICE RAPIDE 7/7

RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | INDUSTRIEL



1.873.662.2200



A1.GESTIONPARASITAIRE@OUTLOOK.COM



ASCOT CORNER (QUÉBEC)

**LES AUTOMOBILES
112**

819 432-0090



Réal St-Hilaire
Propriétaire

4630, Route 112
Ascot Corner, QC
J0B 1A0

- ACHAT
- VENTE
- ÉCHANGE

lesautomobiles112.com

Saviez-vous que?

La mise en demeure : parfois obligatoire, toujours utile



Christine Lafrance

Une lettre de mise en demeure, contrairement à la croyance populaire, ce n'est pas un ordre de la Cour et tout un chacun peut la rédiger. Vous l'aurez compris, dans la présente chronique, je vais tenter de démystifier pour vous le rôle de ce fameux document dont on entend souvent parler, mais qu'on ne souhaite pas recevoir. Cela m'apparaît pertinent, car plusieurs citoyens croient à tort qu'ils doivent absolument payer un conseiller juridique pour confectionner une mise en demeure et certains sont parfois déçus lorsque le récipiendaire de ladite lettre ne se conforme pas aux exigences qu'elle contient.

Lorsqu'un conflit éclate entre vous et un autre individu ou une entreprise, parce qu'il ou elle vous doit de l'argent, refuse de vous rendre un service ou un bien, refuse de vous indemniser pour un dommage subi ou encore refuse de respecter une entente, etc., vous devez dans certains cas obligatoirement mettre la partie adverse en demeure avant même de pouvoir saisir les tribunaux. Dans les autres cas, cela peut tout de même s'avérer pertinent de le faire, car cela peut permettre d'entamer des négociations sérieuses et de régler le litige hors cour.

L'objectif premier de la mise en demeure est de vous permettre d'expliquer clairement à l'autre partie ce que vous lui reprochez, ce à quoi vous vous attendez d'elle et les possibles conséquences qui l'attendent si elle fait défaut de remédier à la situation. Depuis l'entrée en vigueur du nouveau *Code de procédure civile*, en 2016, vous avez par ailleurs l'obligation, tant avant qu'après avoir envoyé la lettre, d'essayer de trouver d'autres solutions au litige avant de déposer une demande formelle devant la Cour.

Si vous n'êtes pas certain de savoir si la Loi requiert une mise en demeure dans votre situation, il vaudrait mieux consulter un avocat pour en avoir le cœur net ou en envoyer une quand même pour ne pas vous le faire reprocher plus tard dans le processus. Le fait de l'envoyer a somme toute certains avantages, comme de faire commencer la rétroaction des intérêts réclamés plus tôt et parfois d'obtenir le remboursement des frais de justice (timbre judiciaire, huissier, frais à ne pas confondre avec les frais d'avocat) si vous allez jusqu'à la Cour et gagnez.

Tel que mentionné d'entrée de jeu, si vous vous sentez assez à l'aise pour mettre vos idées sur papier, rien ne vous oblige à payer les services d'un avocat pour faire une mise en demeure. Le document a la même valeur juridique peu importe le titre de son auteur. Il faut faire bien attention au contenu que vous y mettrez, car tout ce que vous écrirez pourra être utilisé contre vous devant la Cour (aveux, version contradictoire, menaces, etc.), alors soyez prudents, concis et respectueux malgré la tension. N'oubliez pas au passage de laisser un délai raisonnable à la partie adverse pour

qu'elle vous réponde. Le délai octroyé variera selon ce qui est réclamé à cette dernière.

Pour vous aider dans votre rédaction, bien que la Loi ne précise pas nécessairement ce qui doit se retrouver dans le document en question, je vous invite à consulter les modèles de mise en demeure que le ministère de la Justice met à la disposition de tous les citoyens sur son site Web.

Prenez note également que le fait d'envoyer une telle missive, ne met pas un terme au délai de prescription d'une action devant les tribunaux. De ce fait, si vous

avez par exemple trois ans pour déposer votre poursuite, vous devez absolument timbrer votre demande introductory d'instance au palais de justice dans ce délai sinon votre droit de réclamer sera perdu.

La mise en demeure n'est en aucun temps un moyen de contourner les règles en matière de prescription des délais, alors méfiez-vous et n'attendez pas à la dernière minute pour mettre la partie adverse en demeure

de se conformer à vos demandes. Si suivant la mise en demeure cependant, votre adversaire veut négocier, vous pouvez toujours vous entendre avec lui pour convenir que le délai de prescription sera suspendu durant un maximum de six mois.

Un autre élément important à savoir est que contrairement à une demande en justice qui doit être signifiée, la mise en demeure peut être transmise de différentes manières. Vous pouvez bien entendu faire appel à un huissier, mais vous pouvez aussi procéder par courrier recommandé, par courriel dans la mesure où vous obtenez une preuve qu'il a bien été reçu, ou encore en la remettant à qui de droit en mains propres, devant un témoin ou en lui faisant signer un accusé-réception. Peu importe votre choix, l'important est de conserver une copie de la lettre et une preuve de sa réception.

En terminant, ne soyez pas fâché ou déçu si la personne ne se plie pas à vos demandes, et ce, même si c'est un avocat qui a signé la lettre, car ce dernier n'a pas le pouvoir d'un juge et ce document n'est pas non plus un jugement. La mise en demeure constitue plutôt une tentative de règlement et un avertissement de ce qui peut arriver en l'absence de collaboration.

Pour toute question sur le sujet ou si vous avez une suggestion pour une chronique, n'hésitez pas à me contacter.

Christine Lafrance, avocate associée
CABINET LAFRANCE LÉGAL
85-20, rue Belvédère Nord, Sherbrooke
Bureau : 819 679-2270
Courriel : clafrance@lafrancelegal.com



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
Du Haut-Saint-François

- ◆ Popote roulante / repas communautaire
- ◆ Accompagnement-transport
- ◆ Pair (Appels sécurisants, rappel médicaments)
- ◆ PIED (Prévention des chutes) / ViActive
- ◆ Clinique impôt/Lire et faire lire, etc.

cab@cabhsf.org 819-560-8540
209, rue Des Érables Weedon Qc J0B 3J0

Pompes Traitements d'eau
Bernier inc.
Puits artésien

www.eaubernier.com

Tel.: 819 563-9172 • Sans Frais 1 866 727-3010

3370, rue King Est, Sherbrooke Qc J1G 5J3
info@eaubernier.com
www.eaubernier.com

Numéro de licence RBQ : 8287-6285-45

GARAGE ROGER GOURDE

Spécialités :

FRAME MASTER (accidentés)
Redressement de châssis

- Débosselage • Peinture
- Alignement • Suspensions

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

GARAGE ROBERGE GAUDREAU

PATRICK GAUDREAU 819 562-5935
4987, ROUTE 112 TÉLÉCOPIEUR : 819 562-3553
ASCOT CORNER QC J0B 1A0 GARAGEROBERGEGAUDREAU@GMAIL.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

Luc Jacques
SERVICE
819-821-0784 / 884-2209
RÉPARATION D'APPAREILS MÉNAGERS
DE TOUTES MARQUES

819 821-0784 / 819 884-2209

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

Garage Roberge Gaudreault
4987, Route 112
Ascot Corner QC J0B 1A0
819 562-5935
Du lundi au vendredi de 8 h à 17 h

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

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

Opinion du lecteur

Zéro déchet



Terme très à la mode n'est-ce pas? Mais surprise! C'est d'une autre sorte de déchets dont je voudrais vous parler aujourd'hui. En **physique quantique**, il est démontré que les êtres humains sont faits d'énergie et de vibrations. Ce que nous émettons en vibrations peut être responsable d'améliorer la qualité de vie sur terre ou au contraire participer à la pollution comparativement aux rejets d'industrie, produits chimiques, etc. Nous savons que les êtres humains ont plutôt tendance à voir le négatif en tout et partout, ils parlent de ce qui les dérange, des dernières mauvaises nouvelles, ils critiquent tout ce que font les autres autant leur voisin que les dirigeants.

Nous récoltons ce que nous semons, il en est de même sur tous les plans. Nous savons que les pensées sont infiniment puissantes et que les conséquences sont énormes, car les pensées voyagent instantanément et sont captées par d'autres, alors on peut imaginer leur influence lorsqu'elles portent sur la colère, la déception, la déprime, la tristesse, les frustrations. Il est prouvé que toutes ces vibrations négatives participent aux événements regrettables telles les guerres, les fusillades, les suicides et même à notre mal-être. Si l'être humain ne voit que les défauts et les différences, c'est qu'il n'a pas compris qu'il est impossible que tous agissent, pensent, s'habillent, travaillent et comprennent la vie exactement de la même manière. Chacun est élevé différemment, avec des degrés d'évolution différents et c'est ce qui en fait un être unique qui peut apporter quelque chose de particulier à la Terre. Parfois je m'arrête à penser au miracle de la vie avec tous ces visages, ces cheveux, ces yeux, ces voix, tous uniques et je suis alors dans un état de gratitude et d'émerveillement...

Il faut savoir qu'en chaque être et en toute situation il y a deux côtés : un positif et un négatif. Il suffirait de se relier au côté positif, en faire le choix au quotidien, s'observer et apprendre à se maîtriser.

Comme ce serait agréable de voir et de parler des fleurs plutôt que des épines; du parfum de la rose plutôt que des égouts; de parler des qualités des autres et d'ignorer leurs défauts, inutile de s'en nourrir; de ce qui nous intéresse plutôt que de ce qui nous énerve; dire aux enfants combien on est heureux d'être leurs parents et qu'on les aime à chaque fois que nous sommes exaspérés, essayez et vous admirerez les résultats; d'apprécier l'aide que nous apporte

notre compagnon ou compagne de vie plutôt que de ressasser ce qu'il ou elle a oublié de dire ou de faire; prendre soin de nos choix de livres, films car eux aussi polluent notre esprit ou nous élèvent...

Ce que nous pouvons retenir de la physique quantique, c'est qu'étant tous connectés, tout ce que nous émettons en pensées, en paroles, en gestes influence non seulement la Terre mais tout le Cosmos. Wow, quelle belle tâche d'apporter le meilleur de nous-mêmes pour une planète ZÉRO DÉCHET pour que règnent l'harmonie, le bonheur et la joie de vivre! Il suffit de se réjouir d'être en vie tout simplement, d'accepter les événements et de ne souligner que ce qui en vaut la joie! Il suffit de prendre conscience des habitudes et conditionnements dont nous sommes programmés. La prochaine personne que nous rencontrerons, s'exercer à lui trouver une qualité plutôt qu'un défaut, à choisir une conversation agréable, joyeuse qui nous laissera à toutes deux un sentiment de plénitude. Grand défi n'est-ce pas avec les « **élections** » qui se préparent, ne pas chercher à abaisser et dénigrer les partis politiques qui ne font pas partie de notre intérêt, mais faire un choix éclairé pour le bien de tous et non voter par automatisme, tradition ou sympathie seulement, il n'est pas question de « gagner ses élections », mais de confier la population à une personne de confiance, et surtout y voir une belle opportunité à mettre en pratique ce facteur d'harmonie expliqué ci-haut.

Je termine avec une citation très inspirante qui démontre la possibilité d'avoir accès à notre nature profonde : « Un des meilleurs exercices, c'est de vous habituer chaque jour, plusieurs fois par jour, à respirer la lumière. Vous choisissez un endroit tranquille où personne ne vous dérange, vous prenez une pose commode et vous respirez : vous inspirez en imaginant que vous attirez la lumière cosmique, cette lumière infiniment plus subtile encore que la lumière du soleil, cette quintessence impalpable, invisible, qui pénètre tout. Vous faites pénétrer cette lumière en vous pour qu'elle circule à travers toutes vos cellules, tous vos organes... Ensuite, en expirant, vous la faites sortir de vous, vous la projetez pour illuminer, éclairer, aider le monde entier. C'est un exercice extraordinaire. » « OMA ». Allez! sommes-nous partants pour un monde meilleur? Ou du moins pour cultiver notre propre bonheur qui aura des répercussions inévitablement tout autour de nous!

Évangeline Jacques, Ascot Corner

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS

Assemblée générale annuelle

Vous êtes cordialement invités
à l'assemblée générale annuelle
qui se tiendra le **mardi 22 octobre à 10 h**
au Centre communautaire (Manège militaire)
563, rue Main à Bury.

Pour plus d'information : 819 560-8540
Au plaisir de vous rencontrer!

CENTRE
d'Action BÉNÉVOLE
Du Haut-Saint-François



Grille tarifaire 2019

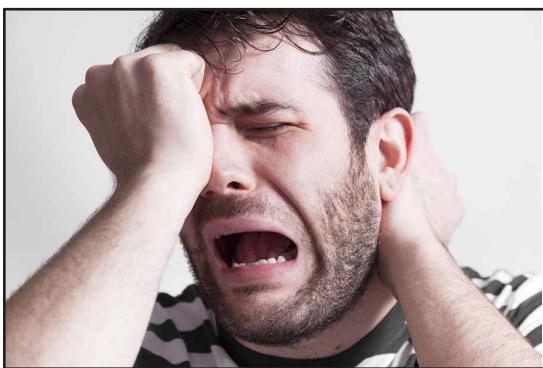
	Prix unitaire	Total	Prix unitaire	Total
CARTE D'AFFAIRES				
9,3 cm de largeur X 5,8 cm de hauteur				
Une parution	35,37 \$	35,37 \$	Une parution	93,14 \$ 93,14 \$
Deux parutions	32,15 \$	64,31 \$	Deux parutions	84,67 \$ 169,34 \$
Trois parutions	29,23 \$	87,69 \$	Trois parutions	76,97 \$ 230,92 \$
Quatre parutions	26,57 \$	106,29 \$	Quatre parutions	69,98 \$ 279,91 \$
Cinq parutions	24,16 \$	120,79 \$	Cinq parutions	63,62 \$ 318,08 \$
Six parutions	21,96 \$	131,77 \$	Six parutions	57,83 \$ 346,99 \$
Sept parutions	19,97 \$	139,76 \$	Sept parutions	52,57 \$ 368,02 \$
Huit parutions	18,15 \$	145,20 \$	Huit parutions	47,80 \$ 382,36 \$
Neuf parutions	16,50 \$	148,50 \$	Neuf parutions	43,45 \$ 391,05 \$
Dix parutions	15,00 \$	150,00 \$	Dix parutions	39,50 \$ 395,00 \$
QUART DE PAGE – 19 cm de largeur X 5,8 cm de hauteur ou 9,3 cm de largeur X 12 cm de hauteur				
Une parution	50,70 \$	50,70 \$	Une parution	139,12 \$ 139,12 \$
Deux parutions	46,09 \$	92,17 \$	Deux parutions	126,47 \$ 252,94 \$
Trois parutions	41,90 \$	125,69 \$	Trois parutions	114,97 \$ 344,92 \$
Quatre parutions	38,09 \$	152,35 \$	Quatre parutions	104,52 \$ 418,09 \$
Cinq parutions	34,63 \$	173,13 \$	Cinq parutions	95,02 \$ 475,10 \$
Six parutions	31,48 \$	188,87 \$	Six parutions	86,38 \$ 518,29 \$
Sept parutions	28,62 \$	200,32 \$	Sept parutions	78,53 \$ 549,70 \$
Huit parutions	26,02 \$	208,12 \$	Huit parutions	71,39 \$ 571,12 \$
Neuf parutions	23,65 \$	212,85 \$	Neuf parutions	64,90 \$ 584,10 \$
Dix parutions	21,50 \$	215,00 \$	Dix parutions	59,00 \$ 590,00 \$
TIERS DE PAGE				
19 cm de largeur X 7,8 cm de hauteur				
Une parution	62,49 \$	62,49 \$	Une parution	185,01 \$ 185,01 \$
Deux parutions	56,81 \$	113,61 \$	Deux parutions	168,27 \$ 336,54 \$
Trois parutions	51,64 \$	154,92 \$	Trois parutions	152,97 \$ 458,92 \$
Quatre parutions	46,95 \$	187,79 \$	Quatre parutions	139,07 \$ 556,27 \$
Cinq parutions	42,68 \$	213,39 \$	Cinq parutions	126,43 \$ 632,13 \$
Six parutions	38,80 \$	232,79 \$	Six parutions	114,93 \$ 689,59 \$
Sept parutions	35,27 \$	246,90 \$	Sept parutions	104,48 \$ 731,38 \$
Huit parutions	32,07 \$	256,52 \$	Huit parutions	94,99 \$ 759,88 \$
Neuf parutions	29,15 \$	262,35 \$	Neuf parutions	86,35 \$ 777,15 \$
Dix parutions	26,50 \$	265,00 \$	Dix parutions	78,50 \$ 785,00 \$
PAGE COMPLÈTE				
19 cm de largeur X 24,4 cm de hauteur				
Une parution			Une parution	

Petites annonces :

5 \$ par tranche de 25 mots - 5 \$ pour un visuel

Prix de l'abonnement :

35,00 \$ (pour les non-résidents)



***Vous avez placé votre publicité ailleurs?
Contactez-nous, nous vous consolerons!***

Journal Aux Quatre Coins

Richard Lareau, éditeur

819 563-2854 – richardlareau@videotron.ca

Index des publicités

A1 Gestion parasitaire	24	JF Transport	16
Arpenteurs-géomètres - ecce terra	22	Les Automobiles 112	24
Aux Quatre Coins	28	Les eaux Sylvain Bernier	10
Bain Magique	19	Les Terreaux MN	20
Bloc Québécois	10	Luc Jacques Service	26
BMR G. Doyon Centre de rénovation	16	Maçonnerie M. Corriveau	20
Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François	26, 27	Meubles d'ici	14
Centre local de développement du HSF	20	Michel Donaldson, mini-excavation	26
Chambre de commerce du Haut-Saint-François	22	Municipalité d'Ascot Corner	14
Chevaliers de Colomb, conseil 11929	17	Ordinaplus, édition électronique	20
Clinique Michel Lessard	21	Pair	29
Corporation des loisirs d'Ascot Corner	18	Pharmacie Jean Coutu, Lapointe et Mongeau	23
Créations Jade	8	Pizzeria Aux 2 frères	18
CuisiAscot inc	4	Plomberie Labo inc	22
Desjardins Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke	19	Pneus Mécanik F. Roberge inc	20
Distributions Payeur inc	18	Pompes Traitements d'eau Bernier	26
Excavation M. Toulouse	22	Remax D'Abord, Éric Godbout	30
Excavation Steve Leblanc	22	Remax D'Abord, Mario Goupil	22
Ferme Au Pré bleu	20	SADC du HSF	18
François Jacques, député de Mégantic	16	Salon Cocorico coiffure	22
Garage Roberge Gaudreault	26	Salon de coiffure Boîte à Secrets	12
Garage Roger Gourde	26	SOGHU	26
Groupe Paré	20	Tardif Diesel	8
IGA Couture	12	Usinage RM	22
Importations A. Rivard inc	20	Vachon Céramique	16

Centre des femmes du Haut-Saint-François La Passerelle

LES ACTIVITÉS DU MOIS D'OCTOBRE

Mardi 1^{er} octobre à 18 h : Charge mentale : faut que ça change
 Jeudi 3 octobre à 10 h : Création de mosaïque
 Mardi 8 octobre à 18 h : Élections fédérales 101
 Mercredi 9 octobre à 13 h : Color café
 Jeudi 10 octobre à 10 h : Présentation du projet photos « Parfaites telles quelles »
 Mardi 15 octobre (5 @ 7) : Tissons des liens avec les femmes immigrantes – Sherbrooke
 Mercredi 16 octobre à 13 h : Fête des membres
 Jeudi 17 octobre à 10 h : Lancement de la Marche mondiale des femmes 2020
 Mardi 22 octobre à 18 h : Laboratoire écoféministe
 Mercredi 23 octobre à 13 h : Comprendre Accès D
 Jeudi 24 octobre à 10 h : L'assurance médicament, comment ça marche?

Merci 29 octobre : Le Centre est fermé (formation)

Mercredi 30 octobre à 13 h : Des histoires de sorcières et de féminisme

Jeudi 31 octobre à 10 h : Cuisine végé

Besoin d'un transport ou d'une halte-garderie?

Mentionnez-le lors de votre inscription.

C'est gratuit!

Nos activités sont gratuites : réservez votre place.

873 825-7060

Sans frais : 1 877 447-3423

info@cdflapasserelle.org

www.cdflapasserelle.org

275, rue Principale Est

Cookshire-Eaton



C'EST :

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

GRATUIT - Pour toutes personnes aînées, malades ou vivant seules
POURQUOI : Afin de s'assurer de leur bon état de santé

Tout le monde a besoin d'être rassuré et de savoir que quelqu'un veille sur eux. Le programme Pair est en fait une présence rassurante et bienveillante tant pour les personnes concernées que leurs proches. Pourquoi ne pas faire un cadeau (gratuit!) à vos parents, vos voisins ou à d'autres connaissances en les référant au programme Pair. Tel un grand frère ou une grande sœur, le programme Pair sera pour eux un appel qui leur apportera une tranquillité d'esprit. Alors, passez à l'action dès aujourd'hui!

INSCRIPTIONS ET INFORMATION : 819 560-8540



ÉRIC GODBOUT

Courtier immobilier

Cellulaire : **819 571-5350**

Bureau : **819 822-2222**

*à Ascot Corner
depuis 19 ans*



RE/MAX
d'abord inc.
AGENCE IMMOBILIÈRE

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

Ascot Corner



579 500 \$ Juste WOW! Secteur de rêve dans une rue sans issue aux limites de Fleurimont. Magnifique maison avec un terrain de plus de 74 000 pi² avec une partie boisée pour une super intimité. Trois salles de bain, cuisine fonctionnelle à aire ouverte, plafond cathédrale pour maximiser la luminosité. Garage détaché sur 3 étages, etc.

Ascot Corner



214 900 \$ La ville avec l'impression d'être à la campagne! Entièrement rénovée au cours des dernières années, cette maison saura vous conquérir. Située dans une rue sans issue près de l'école primaire et des terrains de tennis presque privés...



Ascot Corner



Nouveau prix : 249 900 \$. 30 000 \$ sous l'évaluation municipale pour vente rapide! À qui la chance? Grand terrain et aucun voisin à l'arrière. Un garage double hauteur de 30 x 36 pieds. Piscine creusée. Immense balcon couvert. Grand bungalow tout brique à aire ouverte.

Ascot Corner



Faites une offre. Aucunes rénovations majeures à faire! Grand terrain avec arbres matures. Garage. Aucune offre raisonnable ne sera refusée!

DATES DE TOMBÉE ET DE PUBLICATION POUR 2019

Numéro	Tombée	Publication	Numéro	Tombée	Publication
1	15 janvier à 15 h	1 ^{er} février	6	15 juin à 15 h	Début juillet
2	15 février à 15 h	1 ^{er} mars	7	15 août à 15 h	1 ^{er} septembre
3	15 mars à 15 h	1 ^{er} avril	8	15 septembre à 15 h	1 ^{er} octobre
4	15 avril à 15 h	1 ^{er} mai	9	15 octobre à 15 h	1 ^{er} novembre
5	15 mai à 15 h	1 ^{er} juin	10	15 novembre à 15 h	1 ^{er} décembre

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

Richard Lareau, 819 563-2854 – richardlareau@videotron.ca

Un gala festif pour clôturer les activités du SAE



Prestation par *Les Professionnels* (gymnastique), duo formé de Mya Vachon et Nathan Lamontagne-Charland.



Welcome to mon camp (danse) par le groupe des 8 ans.

Reportage photos : Marie-Pier Bisson-Côté



Coccinelle sait vraiment comment attirer son public.



**Gala du SAE du
15 septembre
2019**



Les expertes maquilleuses
Coccinelle et Crédit.



Les Scientifiques (expérience) par
Laurianne Caya et Laurie Laflamme.



Toi + Moi (chanson) par Olivier Lessard.



Numéros de magie (magie) avec
Samuel Côté et l'animateur Saxo.

Un gala festif pour clôturer les activités du SAE



Baby Shark (chant et danse) interprété par le groupe des 5-6 ans.



Les Froot Loops (danse gymnastique) avec Lauzanne Tessier, Lianne Bachand, Sophia Toulouse et Maelly Toulouse.

Reportage photos : Marie-Pier Bisson-Côté



Cotton Eye Joe (danse country) par le groupe des 7 ans et les animateurs Doris et Paprika.



Crank it up (danse country) avec Lori Laflamme, Lori-Anne Caya, l'animatrice Pixel, Océane Rouleau et Kellykym Poissant.



Un bon Mr Freeze, ça se prend bien!



Le bricolage attire son lot d'adeptes.