ICI BROMPTON
Au cœur des gens

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Journal communautaire / Volume 3, numéro 9 / Décembre 2018

Joyeuses Fêtes!

crédit photo : Lucie Caron

Collaborateurs et collaboratrices

Rédactrice en chef : **Sandra Côté**

Éditorial : **Sandra Côté**

Chroniqueurs et chroniqueuses :

Élise Chamberland,
La Maison des Grands-parents

Francine Duquette, Beauté

Jean-Marc Donahue, Finances personnelles

Karine Létourneau, Espace Loisirs Brompton

Lisette Lahaie, Comité du Patrimoine

Maryse Bergeron, Mieux-être et spiritualité

Marilyn Gingras, À votre santé

Maude Charland-Lallier, Maison des arts et de la culture

Rachelle Mailhot, ESB

Sabrina Houde, À votre santé

Sylvain Bergeron, Informatique

Jeux et divertissement :
Chantal Demers – Mots-croisés

Vie politique :
Ce mois-ci : Steve Lussier, maire de la ville de Sherbrooke

Logo : **Raymond Gaudreault**

Montage, mise en pages et infographie :
Anne-Marie Auclair

Photographie :**Mario Hains**

Révision et correction : **Caroline Bernard, Myriam Campeau**

Mot de la rédaction

Chers lecteurs et chères lectrices,

Noël est déjà à nos portes et l'hiver a frappé vite et fort cette année ! Malgré quelque stress que ceci peut engendrer, profitez du congé des Fêtes pour passer du temps avec ceux et celles que vous aimez. Ayons également une pensée pour les gens seuls, malades et défavorisés par la vie. Nous vous souhaitons le plus chaleureux des Noël 2018 !

Bonne lecture et de très joyeuses Fêtes !

Sandra Côté, rédactrice en chef
Pour l'équipe de rédaction et le Conseil d'administration

PHOTO GAGNANTE DU CONCOURS

Notre gagnante du concours photo pour le mois de décembre est LUCIE CARON, résidente de Brompton. Sa photo apparaît en page-couverture du journal. Toutes nos félicitations !

La rédaction

SOMMAIRE

Page 3 - Éditorial
Pages 4 et 5 - Vie culturelle
Page 7 - Jeu et divertissement
Page 8 - Vie politique
Page 9 - Finances personnelles
Page 10 - Mieux-être et spiritualité
Page 11 - La chronique de la fille d'à côté
Pages 12 et 13 - Notre histoire
Page 14 - Chronique informatique
Pages 15 et 16 - À votre santé
Page 17 - Beauté Elle et Lui
Page 19 - Origine de…
Pages 20 à 23 - Loisirs
Pages 24 et 25 - Jeunesse
Pages 26 à 31 - Vos organismes communautaires

Tirage Certifié AMECQ

DATE PROCHAINE PARUTION : **Janvier 2019**

COORDONNÉES DU JOURNAL :
Sandra Côté, rédactrice en chef
icibrompton@gmail.com / Tél. : (819) 238-6824 / icibrompton.com

Par Sandra Côté

LE JOUR DE L'AN

Dans ma famille, le soir du 31 décembre, on restait bien sagement à la maison alors que plusieurs célébraient l'arrivée de la nouvelle année. Dans les faits, nous gardions nos forces pour le lendemain car c'est là que tout se passait.

Habillés de nos plus beaux atours et entassés dans la belle Oldsmobile blanche, je sens encore le parfum de la lotion après-rasage de mon père mêlé à celui du fixatif à cheveux de ma mère. Même si j'avais le cœur content, il faisait chaud dans l'auto et dans mon manteau d'hiver. Vite qu'on aperçoive l'église ! Toute la famille se réentassait dans un banc pour écouter religieusement monsieur le curé qui disait la première messe de l'année. Et à la sortie, tout le monde se souhaitait la bonne année et la santé sur le perron d'église. Moi, j'admirais ma mère si belle dans son manteau de fourrure blanc.

Gelés comme des cretons, on s'engouffrait de nouveau dans la Oldsmobile pour repartir de plus belle. Premier arrêt chez mes grands-parents maternels. On se serre la pince, on s'embrasse et c'est reparti !

Direction maison des mes grands-parents paternels qui se situe juste à côté de la nôtre. La voiture est donc laissée devant notre maison et nous faisons à pied la courte distance qu'il y a à franchir. J'ai hâte de voir mes cousins et cousines. Bien avant que mon père ne pousse la porte de la vieille maison aux volets verts, nous parviennent déjà les sons de voix connues. Dès notre entrée, la chaleur du poêle à bois nous enveloppe ainsi que l'odeur des tourtières et autres victuailles cuisinées avec amour par ma petite grand-mère Alice. Les plus jeunes ramassent les manteaux et vont les déposer sur les lits au 2e étage.

J'ai faim alors je pige dans les jolis plats de bonbons que ma grand-mère a sortis pour l'occasion. Quand tout le monde était arrivé, mon oncle Germain, l'aîné de la famille, demandait à mon grand-père sa bénédiction. Ce dernier, toujours ému et incapable de parler, invitait ma grand-mère d'un signe de la main à venir se placer à ses côtés. Je le respecte encore plus pour ça car ce n'était pas la coutume en ce temps-là. Toute leur descendance s'agenouillait alors sur le plancher de la cuisine d'été et tous les deux nous bénissaient. Ensuite, tous se souhaitaient la bonne année, les grands comme les petits.

Après avoir bien mangé, mon grand-père entonnait la première de ses innombrables chansons à répondre, mon père et mes oncles l'accompagnant en tapant joyeusement du pied. Plusieurs d'entre-nous y poussaient la leur également, encouragés par le reste de la famille qui se faisait un plaisir de répondre.

Durant mon enfance et mon adolescence, je croyais que ça se passait de cette façon dans toutes les familles. Mais j'ai compris plus tard que ce n'était pas le cas. J'ai alors pu apprécier à sa juste valeur la chance d'avoir vécu ces moments précieux qui font maintenant partie du passé mais que je peux vous partager dans cet espace qui m'est prêté.

Assise près de ma fenêtre, je regarde la neige tomber en écrivant ces lignes. Les yeux posés sur l'horizon, j'entends au loin le bruit des talons qui claquent sur le plancher de la vieille cuisine d'été au rythme des chansons.

Joyeuses Fêtes à vous !

MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE BROMPTON

Maude Charland-Lallier,
Directrice à la Maison des arts et de la culture de Brompton

Un article de l'équipe de la MACB

crédit photo : Yves Harnois

DÉVOILEMENT DE L'OEUVRE LE SACRE DE LA RIVIÈRE

Avec ANDRÉ FOURNELLE I AMÉLIE POMERLEAU

En collaboration avec le comité du patrimoine de Bromptonville

Dimanche le 28 octobre dernier s'est déroulé le grand dévoilement de l'œuvre extérieure Le sacre de la rivière réalisée par les artistes André Fournelle et Amélie Pomerleau en collaboration avec le Comité du patrimoine de Bromptonville. La Maison des arts et de la culture de Brompton avait approché il y a plusieurs mois les artistes André Fournelle et Amélie Pomerleau pour la réalisation de ce projet d'envergure ainsi que Lisette Lahaie, présidente du Comité du patrimoine de Bromptonville, pour les références historiques. Pendant tout l'été, le public a eu la chance d'être invité à entrer dans le processus de création artistique en assistant à l'évolution de l'œuvre située au parc de la Rive. À maintes reprises les visiteurs ont pu voir l'artiste estrienne Amélie Pomerleau sculpter la topographie de la rivière Saint-François sur la base de granit. La finalisation de l'œuvre s'est déroulée de façon spectaculaire le mardi 11 septembre lorsque l'artiste André Fournelle a installé un éclair de métal mesurant 10 pieds de haut sur cette base. Nous remercions les précieux partenaires qui ont contribué au succès de ce projet: le Comité du patrimoine de Bromptonville, ISE métal, Lou-Tec, Polycor, Kruger, la Ville de Sherbrooke et Richard Harnois, mécène.

Œuvre Le Sacre de la Rivière réalisée par André Fournelle et Amélie Pomerleau avec la MACB et en collaboration avec le Comité du patrimoine de Bromptonville.

Crédit photo Yves Harnois

MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE BROMPTON

Dévoilement au public de l'oeuvre Le Sacre de la rivière (Maude Charland-Lallier, André Fournelle, Lisette Lahaie, Amélie Pomerleau, Richard Harnois, Marco Fortin)
Crédit photo Yves Harnois

Description de l'oeuvre Le sacre de la rivière

Le littoral de la rivière Saint-François, et plus précisément l'emplacement initial de Bromptonville, est un des lieux de passage qu'auraient privilégié les Abénaquis au cours du XVIIe siècle. L'éclair symbolise ici la force de la nature liée à la rivière, mais également l'énergie de la communauté de Brompton; l'énergie humaine, culturelle, hydraulique, industrielle et patrimoniale. L'œuvre évoque un « coup de foudre », non seulement pour la beauté du paysage qui domine, mais aussi pour la puissance de l'énergie générée par l'eau qui donna d'ailleurs lieu à l'exploitation d'une des plus importantes scieries au Canada. L'éclair marque donc le granit, tel un pétroglyphe, pour y inscrire un lieu, y révéler une rivière et immortaliser ainsi l'histoire de Brompton et son identité à travers le temps.

EXPOSITION COLLECTIVE DES MEMBRES DE LA MACB

Cette année, l'exposition des membres regroupe un nombre record de soixante-dix artistes talentueux ayant relevé le défi de présenter une œuvre composée majoritairement de jaune. Couleur vibrante, le jaune représente, joie, tonicité, énergie, chaleur, mais cache aussi son petit côté obscur.

Profitez de l'occasion pour encourager les artistes de la région en achetant une œuvre originale et unique qui pourrait être offerte comme cadeau de Noël !

Heures d'ouverture de la Maison des arts et de la culture de Brompton:

Mercredi au vendredi : 13h à 16h30 / Samedi et dimanche : 13h à 17h

Pour plus d'informations, contactez :
Maude Charland-Lallier, Directrice à la Maison des arts et de la culture de Brompton

www.maculturebrompton.com / 819-846-1122

MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE BROMPTON

JAUNE

OSEZ

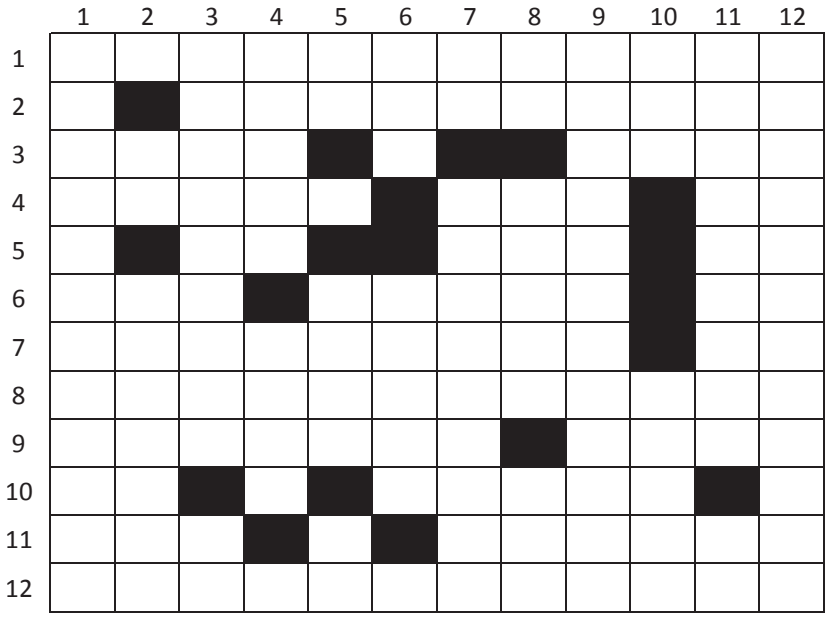
EXPOSITION COLLECTIVE DES MEMBRES DE LA MACB

Du 22 novembre au 16 décembre
Vernissage le jeudi 22 novembre / Formule 5 à 7

Sévag **Achdjian**
Samuel **Alie**
Anne-Marie **Auclair**
Jacques **Audet**
Marguerite **Bacon**
Brigitte **Baillargeon**
Clémence **Barbeau**
Jean-Benoit **Baron**
Adrienne **Beaudoin**
Luc **Beaudoin**
Doreen **Begelman**
Colette **Bélanger**
Bernard **Bourbonnais**
Madeleine **Bousquet**
Clemz
Ginette **Couture**
Madeline **Deriaz**
Danielle **Dion**
Renée **duRocher**
Maxime **Durocher**
Paul **Duval**
Francine **Fortier-Blouin**
Yolande **Fortier**
Marie-Ève **L. Gagnon**
Thérèse **Gariepy**
Colette **Genest**
Nicole **Gobeil**
Luc **Guillemette**
Yves **Harnois**
Pierre **Jeannotte**
Chantal **Julien**
Geneviève **Kiliko**
Pascale **Laberge-Milot**
Liliane **Lafrance**
Lucie **Lafrenière**
Isabelle **Lauzon**
Sylvain **Leblanc**
Claire **LeCointre**
Nadia Loria **Legris**
Jovette **Létourneau**
Jarek **Letowski**
Lucie **Levasseur**
Denise **Lieutenant**
Manon **Marcoux**
Carole **Melançon**
Rita Noëllie **Messier**
Kate **Morrison**
Marcel **Nadeau**
Julie **Normand**
Martin Lukas **Ostachowski**
Francine **Ostiguy**
Thérèse **Pelchat**
Luc **Pelletier**
Lina **Perron**
Nathalie **Picard**
Pier-Ann
Marie-Claire **Plante**
Suzanne **Pouliot**
Isabelle **Renaud**
Dominique **Rioux**
Ida **Rivard**
Renée-Marthe **Royer**
Marie-Paule **Royer**
Marielle **Savaria Martin**
Sylvie **Schueler**
Fernand **Serre**
Vincent **Tremblay**
Rachel **Villeneuve**
Arlette **Vittecoq**
Jean-Luc **Wolff**

Jeu et divertissement

Grille No 23



HORIZONTAL

1. Expression linguistique propre à une région.
2. Tiraillais.
3. Adverbe de quantité – Plantes herbacées à fleurs colorées dont il existe des variétés textiles.
4. Ceux-ci (ancien) – Concordia Student Union – Union européenne.
5. Face d'un dé – Ontario Cannabis Store – Tennessee.
6. Nom d'une boutique québécoise de vêtements – Évoluât – Abréviation d'étage.
7. Accumuler – Gloussé.
8. Psychothérapie portant sur le sens de la vie.
9. Enseigner à un débutant – Ancienne monnaie chinoise.
10. Abréviation des fiches de sécurité pour les produits chimiques, du nom anglais : Safety Data Sheet – Continent.
11. Suça – Arrière d'une incisive de ruminant.
12. Épuisements.

VERTICAL

1. Partisan de la raison humaine.
2. Actinium – Dépouiller un arbre de ses branches mortes.
3. Il s'intéresse aux origines des familles.
4. Attaque – Mot anglais signifiant ne pas – Paresseux.
5. Dans le titre d'une série américaine présentée sur Netflix – Plein d'énergie.
6. Association américaine qui défend le port d'armes – Commune Allemande – Astate.
7. Ampère-tour – Fixera.
8. Largeur de papier peint – Commune de Bretagne – Abréviation de Sol-Air Missile.
9. Représentative.
10. Capucin – Chant qui honorait Apollon et Artémis dans la Grèce antique.
11. Compteur de temps d'appareils électroménagers – suffixe des adresses web de la Lituanie.
12. Indispensables.

Vie politique

Steve Lussier, maire de Sherbrooke

Chers concitoyens,
Chères concitoyennes,

À titre de maire de Sherbrooke, c'est un privilège de vous transmettre mes meilleurs vœux pour 2019.

Que la période de festivités qui s'amorce vous offre l'occasion de vous rapprocher des personnes avec lesquelles vous partagez des valeurs, des affinités, des amitiés. Je vous souhaite, ainsi qu'aux membres de votre famille, de vivre une foule de ces doux moments.

Dans un monde où le temps passe vite et où l'indifférence isole parfois, je tiens à remercier chaleureusement ceux et celles d'entre vous qui – tout au long de l'année et spécialement en cette période des Fêtes – tendez la main à votre prochain en offrant bénévolement votre temps. Notre communauté a grandement besoin de vous.

Mes confrères et consœurs du conseil municipal joignent leur voix à la mienne pour vous souhaiter la paix, la joie et la santé.

Finances personnelles

Par
Jean-Marc Donahue,
CPA, CA
Associé de
Madame Gourmandine

Bonjour à vous, lectrices et lecteurs d'ICI BROMPTON!

Allons-y tout de suite avec mes trois remèdes, énumérés le mois dernier, et qui vont vous donner une santé financière hors du commun :

– Acquérir de bonnes habitudes financières. Savoir économiser.

– Dresser un budget réaliste.

– Vous payer en premier.

Commençons par les bonnes habitudes financières.

WOW! C'est ''ben plate'' de parler de ça à l'approche de la période des Fêtes, pensez-vous. Est-ce bien le bon temps de planifier l'acquisition de bonnes habitudes financières?

Ce n'est jamais le bon temps pour le faire. J'entends certain(e)s dire : «Je vais commencer en janvier 2019». Pardon? Pour ne pas avoir de regrets quand le relevé des cartes de crédit va arriver, ne vaut-il mieux pas penser «bonnes habitudes financières» TOUT DE SUITE? Assurément, le réveil sera moins dur en janvier 2019.

Réfléchissons ensemble quelques minutes. Tiens, j'y vais avec quelques questions pour vous appuyer durant votre période de réflexion :

– Vérifiez-vous vos factures? Nos commerçants sont honnêtes, mais l'erreur est humaine.

– Vous avez des achats importants à effectuer, surtout au temps des Fêtes, mais NÉGOCIEZ-VOUS? Au diable la gêne, on négocie! Oui, Madame. Oui Monsieur. Surtout avec les fournisseurs de services tels les compagnies d'assurances, de téléphone, de télédistribution, de service Internet et de cartes de crédit.

– Regroupez certains de ces services. C'est très souvent un bon moyen d'économiser et vous serez fier de vous.

– Parlons de la nourriture. Préparez des repas économiques en fin de semaine, et congelez-les. Vous les dégusterez le moment venu, vous évitant ainsi de multiples sorties dispendieuses au restaurant.

– Faites vos courses avec une liste, et ce l'estomac plein. Vous serez moins tentés par certains produits attrayants... Ce que moi j'appelle de la « cochonnerie ».

– Surveillez les spéciaux. Magasinez avec un ou une ami(e) et partagez les gros achats. Il y a là des économies à faire.

Pensez-y bien, il n'y a pas de petites économies. Ces dernières peuvent croître grandement et devenir d'excellentes habitudes financières. Cinq dollars par jour économisés, c'est 1825$ de plus par année en banque ou pour faire un placement-retraite. Combien de cinq dollars peut-on économiser quotidiennement? Vous avez de l'imagination. Servez-vous en pour économiser. C'est ça de bonnes habitudes.

Tout simplement je vous souhaite un NOËL DE PAIX, D'AMOUR ET D'AMITIÉ! À l'an prochain.

CAPITAL RÉUSSITE
Pour avoir, il faut savoir
Jean-Marc Donahue CPA CA
819 812.7599
jeanmarc_donahue@hotmail.com
www.capital-reussite.org
CONFÉRENCES & FORMATIONS SUR L'ENRICHISSEMENT

Mieux-être et spiritualité

Par Maryse Bergeron
Coach,
formatrice et enseignante
certifiée PNL

Présidente et fondatrice
de Centre Libell-Rive
Maryse Bergeron
maryse@libell-rive.com
www.libell-rive.com

819-446-1065

Le décompte est commencé !

Ho ! Ho ! Ho ! Bonjour à tous.

Est-ce que vous réalisez que, lorsque j'écris ces lignes, nous serons très bientôt dans l'ambiance des Fêtes. Noël arrive à grande vitesse, et le tourbillon d'activités et l'achat de cadeaux seront aux rendez-vous.

Très bientôt, vous constaterez que les secondes défilent à vive allure, et que les pas se bousculent sur le terrazzo pour arriver les premiers à la caisse d'enregistrement afin de payer la note. Ce sera la frénésie des achats de dernières minutes.

Comment vivez-vous cette période? Certains diront « J'ai déjà hâte au mois de janvier », tandis que d'autres seront émerveillés à la vue des décorations de Noël et diront « c'est le temps des réjouissances, c'est magique ! »

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais chaque année, je me fais des promesses et je me dis : « l'an prochain, je ne vais pas courir, car je vais être mieux organisée». L'année suivante arrive et la cohue s'installe de nouveau. Avez-vous, tout comme moi, le désir de vivre différemment cette folie d'avant Fêtes cette année ?

Consciemment, nous avons la possibilité de transformer le temps en vivant pleinement au présent, en nous centrant sur nos actions et en accueillant notre folie passagère avec un nouveau regard. Nous pourrions utiliser au mieux cette force toute puissante et penser à ce que nous voulons, plutôt que de penser à ce que nous ne voulons pas.

Pour créer plus de temps, observez les mots et les pensées que vous liez au temps. « Je n'ai jamais assez de temps, je suis tout le temps sous pression, comment vais-je arriver à faire tout cela ? »

Au lieu de nous impatienter dans la file d'attente, nous pourrions mieux choisir nos pensées, nos croyances et nos images intérieures, qui sont le monde que nous expérimentons. Commencez à dire : « J'ai tout le temps dont j'ai besoin. Je fais les choses de façon détendue et centrée. » Même si vous n'y croyez pas au début, faites-en l'essai et regardez votre nouvelle réalité.

La magie de Noël, c'est aussi prendre un moment pour offrir nos vœux. Je me transforme en lutin et je vous souhaite la plus merveilleuse des vies que vous pouvez imaginer ; une vie pleine de joie, d'abondance, d'harmonie, de plénitude, de santé, d'amis chaleureux, d'amour inconditionnel, etc. Je vois en chacun de nous cette lumière étincelante qui illumine nos cœurs.

Je vous souhaite également Joyeux Noël. Prenez un petit verre à ma santé et au plaisir de vous retrouver l'an prochain.

Chronique de la fille d'à côté

Il ne te reste que quelques jours dans la vingtaine, Fille. Ne te décourage pas...

Je sais que tu as les bleus… non pas parce que tu auras 30 ans, un chiffre comme tous les autres. Mais bien parce que tu ne te serais jamais imaginée si seule, rendue à un âge où tous les gens autour de toi font leur vie à deux. Plusieurs avec un petit être que toi, bah tu n'auras probablement jamais…

En plus, à quelques jours de ta fête, il t'a laissée tomber! Ça te fais mal, mais tu sais très bien que ça passera... Entre quelques soirées bien arrosées et deux ou trois textos d'hommes qui sont aussi seuls que toi, tu l'oublieras...

Tu le sais comme moi qu'il se serait tanné de toi. Fille, tu n'as jamais réglé le gros bobo qui empêche ton coeur d'aller plus loin qu'un «je t'aime» dit entre deux verres. La confiance, toi, tu ne connais pas ça. Par contre, tu sais ce qu'est la trahison! Oh que oui! Tu l'as vécu à de multiples reprises. Et à chaque fois que tu vivais une émotion déchirante, tu construisais un mur de brique autour de ton coeur. Personne ne s'en doute et à la manière dont tu agis, personne ne sait qu'il est haut ce mur! À toutes les fois qu'un homme partait avec une partie de ton cœur, il te laissait une brique pour que tu puisses élever ton mur encore davantage. Et après cela, comment veux-tu qu'une personne puisse avoir accès à ton cœur?

Chaque fois que quelqu'un s'en approche, tu trouves des tonnes de raisons, des tonnes d'excuses, pour qu'il abandonne son escalade. Même que quelques fois, tu ne déneiges même pas la rue!

C'est juste que là, en cet après-midi sombre de fin octobre, tu as les bleus... T'sais les bleus qui sont fait sans que l'on s'en aperçoive, et que tu réalises seulement plus tard que tu t'es cogné?!? Cogné tellement fort que ton bleu en est rendu mauve! Mais Fille, pense- y bien! Tu es tombée plusieurs fois sans t'en rendre compte. Seulement, tu n'as pas pris le temps de te relever correctement, que tu étais déjà prête à courir à nouveau! À force de vouloir montrer aux gens que tu es forte et que tu n'as besoin de personne pour marcher, eh bien te voilà seule et davantage écorchée, en arrière de ton gros mur de brique…

Bravo ma fille! À 30 ans, tu as réalisé un rêve que tu avais en tête, soit celui de posséder ta maison.

Maintenant que tu as atteint ce but tout seule, es-tu fière de toi? Je sais que tu n'as personne pour en profiter avec toi et que tu aimerais ben ben fort, mais n'oublie jamais qu'il faut être bien avec soi-même pour attirer quelqu'un qui pourrait être bien avec toi. Comment veux-tu attirer un homme avec tant de haine face à la gente masculine? Il est grand temps pour toi de faire le ménage dans ton coeur et dans ta tête. Un gros ménage du printemps! Lave les vitres et tous les recoins en profondeur! Et par la suite, au lieu de pleurer tes 30 ans, vis-les! Fonce! Détruis ce mur de brique autour de ton coeur et laisse seulement une porte. Fais juste la barrer à clef, tout simplement. N'ouvre surtout pas aux étrangers ! Continue de te faire un chemin dans ta vie, tu as de bons souliers! Fille, n'oublie jamais que quelqu'un doit rentrer dans ta vie pour être un plus, pas un besoin.

Sois forte, sois-toi même, tu ne sais jamais qui tu inspires

Bonne fête ;)

COMITÉ DU PATRIMOINE DE BROMPTONVILLE INC.

Par Lisette Lahaie (Lemire),
agente de liaison et recherchiste

lahaie210@gmail.com
819 636-0217

Robert Ward, collaborateur

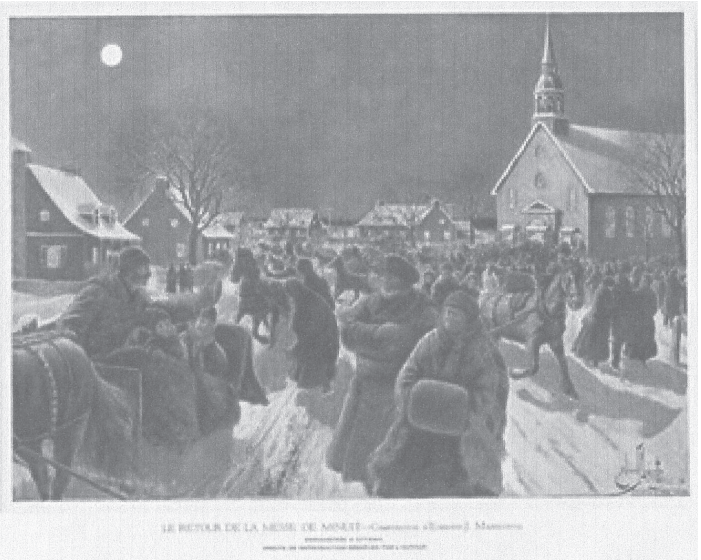
(Sources : archives du comité)

NOËL D'ANTAN ± 1940

Dans le temps, une grande fébrilité régnait dans tous les foyers, tant par la venue du « Petit Jésus » que par la préparation du réveillon et des cadeaux. À la radio, le Père Noël énumérait la liste des enfants supposément sages. (Côte d'écoute enfantine très élevée!)

Le soir du 24 décembre, les hommes attelaient les chevaux. Ils déposaient dans leurs « sleigh fines » des briques chaudes pour les pieds et installaient de grosses couvertures de fourrure pour le confort de tous les passagers.

La gente féminine se parait alors de beaux chapeaux en feutre et portait des manteaux de drap ou de « pelteries », plus un manchon pour les mains. On emmitouflait les enfants de lainage, de mitaines, de crémones, etc. Quant aux hommes, ils enfilaient leurs gros manteaux de chat sauvage et se coiffaient d'un chapeau de « poil ».



Ils étaient prêts pour se rendre à l'église afin d'assister à la Messe de Minuit. On entendait le joyeux tintement des grelots, les paroissiens installaient leurs attelages à l'abri dans l'écurie de la Fabrique située sur la rue de l'Église, et les autres fidèles, chaudement habillés, venaient à pied.

Solennellement, la Messe de Minuit débutait, suivie de la messe de l'Aurore et de celle du Jour. Et, sous la direction de Monsieur André Paradis, la chorale entonnait les cantiques traditionnels accompagnés à l'orgue par Madame Délina Paradis. Le Minuit Chrétien était chanté par Monsieur Léo Cayouette. À cette époque, Madame Léona Côté était aussi organiste.

Les fidèles admiraient la crèche avec ses personnages, et ce n'était qu'après minuit que l'Enfant Jésus qui venait de naître était déposé dans son lit de paille. Il y avait aussi un ange dont la tête s'inclinait quand nous déposions des sous dans son tronc. (Fascinant!)

Après cet office, les paroissiens regagnaient leurs demeures pour le réveillon, celui-ci étant composé de tourtières, de dinde, de gâteaux aux fruits, de bûches de Noël, etc. Parfois, on trinquait avec du vin St-Georges, du Gin De Kuyper (à épaules vertes) et de la bière d'épinette.

Venait ensuite le dépouillement de l'arbre de Noël, moment tant attendu par les enfants, puisque certains d'entre eux avaient, la veille, accroché leurs bas à la cheminée ou au pied de leur lit. D'autres recevaient des cadeaux qu'ils trouvaient au pied de l'arbre de Noel.

JOYEUX NOEL ET BONNE ANNÉE.

COMITÉ DU PATRIMOINE DE BROMPTONVILLE INC.

CONFÉRENCE SUR LES FOUILLES ARCHÉOLOGIQUES À BROMPTON

Le 18 octobre dernier, le Comité du patrimoine de Bromptonville, en collaboration avec la Maison des arts et de la culture, recevait le conférencier Claude Chapdelaine, archéologue émérite et professeur au Département d'anthropologie de l'Université de Montréal.

Le titre de sa conférence était : **« Des occupations amérindiennes dans l'arrondissement de Brompton à Sherbrooke : résultats des travaux archéologiques de 2013 à 2018 ».**

Monsieur Chapdelaine a dirigé les découvertes situées sur les trois sites de Brompton. Sur ce territoire, il y a eu effectivement traces humaines d'occupation entre 10 000 et 500 ans.

Le public a pu revivre toutes les étapes de ces recherches en visionnant les vidéos et les artefacts commentés par Monsieur Chapdelaine.

Quelque 150 auditeurs ont démontré un intérêt soutenu lors de cette soirée des plus intéressante.

Comité du patrimoine de Bromptonville Inc.

Lisette Lahaie, présidente

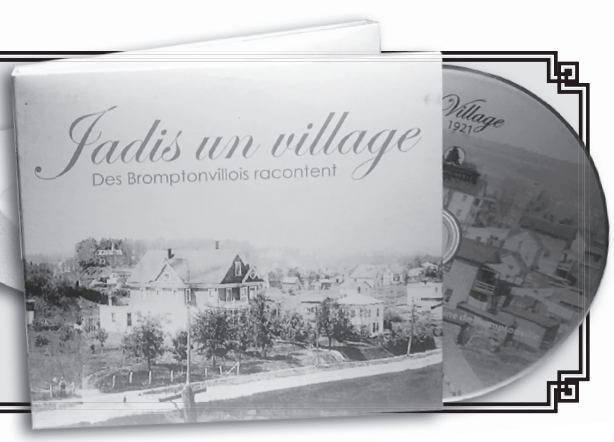
Suggestion de cadeaux pour noël :

Un coffret de 3 audio-vidéo
« JADIS UN VILLAGE »
spécial 25$

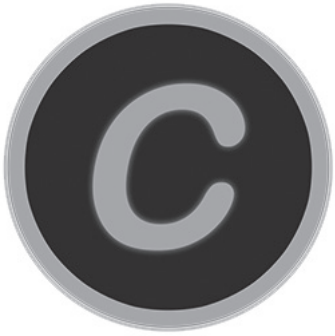
39 témoins racontent l'histoire de Brompton, photos, etc...

Pour infos :

Lisette Lahaie (Lemire) / lahaie210@gmail.com / 819 636-0217



Par Sylvain Bergeron,
Inforditech
sylvain.bergeron@
inforditech.net



ADVANCED SYSTEM CARE

Advanced SystemCare est un utilitaire de nettoyage et d'optimisation des performances de votre PC. Il est simple d'utilisation, il suffit de suivre les différentes étapes. Il se présente avec cinq différents onglets où l'on retrouve diverses options (il est à noter que certaines d'entre elles peuvent être payantes).

Onglet Nettoyer et optimiser

Diverses options s'offrent à vous pour le nettoyage et l'optimisation de votre ordinateur; vous pourrez sélectionner celles que vous désirez :

- Optimisation du démarrage
- Nettoyage du registre
- Défragmentation du registre
- Protection de la vie privée
- Suppression des espiogiciels
- Renforcement de la sécurité
- Nettoyage des fichiers inutiles
- Accélération internet
- Corriger les vulnérabilités
- Réparation des raccourcis
- Optimisation du système
- Optimisation des disques

Onglet Accélérer

- Accélérateur : Libère la RAM
- Accéléré le matériel : mises à jour des pilotes, réparation défaillance réseaux (payante)
- Optimisation Minutieuse : Optimisation pour meilleur performance du PC
- Nettoyeur Applications/ Barres d'outils : Désinstallation des logiciels non essentiels

Onglet Protéger

- Bouclier vie privé
- Navigateur anti pistage (payant)
- Protecteur en temps réel (payant)
- FaceID (reconnaissance facial)
- Protection Surf et Suppression Pubs
- Conseiller Page d'accueil

(Chacune des fonctions devra être activée manuellement)

Onglet Boîte à Outils

Plusieurs utilitaires qui vous seront très pratiques, certains d'entre eux sont payants.

Exemple d'application :

- Broyeurs de fichiers
- Docteur Disque
- Recherche des fichiers en double
- Informations système
- Etc…

Onglet Centre d'actions

Recommandations de logiciels à installer et mises à jour

Vous pourrez télécharger le logiciels Advanced System Care à partir du lien ci-dessous :

https://www.iobit.com/fr/advancedsystemcare-free.php

Advanced SystemCare reste très simple d'utilisation pour les novices en informatique, qui

Suite à la page 19

La chronique santé est présentée par Physiothérapie St-François

PHYSIOTHÉRAPIE
St-François

Quand le mal de dos s'invite

Le mal de dos est très répandu; environ 80 % des Québécois seront touchés par ce type douleur au cours de leur vie. Selon Statistique Canada, les maux de dos comptent parmi les problèmes de santé chronique les plus fréquents au pays. De nombreux facteurs peuvent être à l'origine des douleurs au niveau du dos. Il peut s'agir de traumatismes (ex : fracture, entorse), de gestes répétitifs (ex : manutention de charge, vibration), de déconditionnement physique, d'arthrose ou de maladie inflammatoire. Les douleurs au dos peuvent être ressenties de différentes façons : douleurs au dos et aux jambes, engourdissements ou fourmillements au niveau des membres inférieurs, faiblesse au niveau des muscles des jambes et du tronc, etc.

Voici quelques éléments de prévention à mettre en pratique pour contrer les maux de dos :

- Garder une bonne condition physique : l'activité physique aide à conserver un poids santé (le surplus de poids augmente la charge de travail des disques et des muscles) et améliore la force et l'endurance musculaire;
- Changer fréquemment de posture;
- Adopter une bonne position assise (limiter les flexions vers l'avant, car cette position augmente la pression sur les disques intervertébraux);
- Adopter de bonnes techniques lorsque vous avez à soulever une charge (éviter de faire un mouvement de flexion et de torsion en même temps, servez-vous de vos jambes, encadrez la charge, etc.).

Que faire quand la douleur persiste ?

Si vous n'avez pas subi de traumatisme et que vos douleurs se sont installées de façon progressive, n'hésitez pas à consulter un physiothérapeute afin qu'il vous aide à trouver la cause et traiter les symptômes. Il sera en mesure d'observer votre posture en position assise, debout, ainsi que lors de mouvements précis. Il sera aussi en mesure de vous proposer des exercices adaptés afin de limiter la surutilisation des structures en question. Son évaluation permettra aussi de trouver l'origine de la problématique.

Dans la majorité des cas, lorsque vous ressentez une douleur au niveau du dos, la pire chose que vous pouvez faire est de rester immobile. Cependant, il est important de choisir les bons exercices qui faciliteront votre récupération. N'hésitez pas à consulter un kinésiologue ou un physiothérapeute qui pourra vous accompagner dans la sélection des exercices.

Au nom de toute l'équipe de Physiothérapie St-François, nous vous souhaitons de passer un joyeux temps des Fêtes !

Sabrina Houde, Kinésiologue

Source : L'école du dos www.uriic.uqat.ca

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec www.oppq.qc.ca

Chronique santé

Par Marilyn Gingras

Ostéopathe, B.Sc.
Kinésiologue

Propriétaire clinique Axe-ion Santé

279, Saint-Lambert, Brompton
819 674-8153
FB : Axe-ion Santé
axeionsante.ca

Et si ça venait du ventre…

Les Fêtes sont à nos portes. Qui dit Fêtes dit manger et boire à s'en rouler par terre! S'ajoutant aux excès alimentaires, vient souvent le stress de recevoir famille et amis, ou surconsommation associée à un stress financier. Et si je vous disais que tous ces événements peuvent vous causer des maux physiques? Vous avez surement déjà entendu ou dit à quelqu'un qui se plaignait d'un mal quelconque : « c'est dans ta tête! ». Aujourd'hui, moi je vous dis : « c'est dans votre ventre ! ». Savez-vous que vos organes digestifs prennent insertions sur vos os? Évidemment, ça ne tient pas dans le vide tout ça. J'essaie de vous expliquer le tout simplement. Tous les organes sont contenus par un muscle qui se nomme le diaphragme, le muscle principal de la respiration. Celui-ci prend attache sur les côtes, le sternum, et les vertèbres lombaires. La plupart des organes ont un tissu commun avec le diaphragme qui le mettra en tension lorsque leur mobilité est entravée pour quelque raison que ce soit. Par exemple, lorsque vous souffrez de reflux gastrique, vous pourriez voir apparaitre un point tout près de l'omoplate gauche dû à l'insertion de l'œsophage dans cette région. Il est aussi possible que l'information nerveuse soit erronée. Le meilleur exemple est sans aucun doute le cœur.

HORAIRE DES COURS / HIVER 2019 / Du 6 janvier au 6 avril

12 semaines pour 105$ ou à la fois 12 $. Rabais multi-cours : 2 cours = 195$ / 3 cours = 280$

Congé semaine de relâche : semaine 4 mars / Cours intérieur et extérieur

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00	Step-Stretching ♥♥ 9h00 à 10h00 Avec Virginie	Entrainement post-natal ♥♥ 9h30 à 10h30 Avec Érika	Entrainement global ♥♥ 9h00 à 10h00 Avec Érika			Programme perte de poids 12 semaines 28 janvier au 20 avril 1 rencontre par mois/ support internet toutes les semaines. 250$ + possibilité d'un surplus pour supplémentations.
10h30	Équilibre ♥ 10h30 à 11h30 Avec Virginie (Clinique)		Club de l'âge d'or ♥ 10h30 à 11h30 Avec Érika	Stretching-yoga-pilates ♥ 10h30 à 11h30 Avec Marilyn		
12h00						
13h30			Développement moteur ♥ 13h00 à 13h45 (45 min) Avec Marilyn	Entrainement post-natal ♥♥ 13h00 à 14h00 Avec Érika		
15h00 17h00	Entrainement global ♥♥ 17h00 à 18h00 Avec Érika		Entrainement global ♥♥ 17h00 à 18h00 Avec Virginie			
18h00	Stretching-yoga-pilates ♥ 18h15 à 19h00 Avec Érika		Abdo-fessiers ♥♥ 18h15 à 19h00 (45min) Avec Virginie			
19h00	Entraînement en circuit ♥♥♥ 19h15 à 20h00 (45 min) Avec Érika	Zumba ♥♥ 19h00 à 20h00 Avec Marilyn	Tabata ♥♥♥ 19h15 à 20h00 (45min) Avec Virginie			

Minimum 6 inscriptions pour le démarrage d'un cours et maximum de 12 participants pas cours.

Lorsqu'une personne fait une crise de cœur, elle peut avoir une douleur au bras gauche puisque l'un des nerfs du cœur passe par le même chemin (ganglion) que celui de l'épaule. C'est le même principe pour plusieurs organes, comme le foie qui a un nerf commun avec les vertèbres du cou, les intestins avec les vertèbres lombaires, etc. Bref, plusieurs maux peuvent venir de votre ventre. Comment le savoir? Les symptômes physiques seront plutôt matinaux, au réveil, et ils s'estomperont seulement après quelques heures. Vous aurez ainsi une pression dans le dos quelques minutes après les repas. La plupart des gens consultent un thérapeute; ça soulage effectivement pour quelques jours, mais les douleurs reviennent malheureusement à la charge. Une évaluation méticuleuse effectuée par un ostéopathe compétent pourra faire lumière sur la vraie cause de votre symptôme.

Par Francine Duquette,

proprétaire du
Salon Mode Francine

Nous sommes dans la préparation et le tourbillon des Fêtes. Planification pour recevoir la famille, amis, party dans nos milieux de travail, les cadeaux, etc. Oups ! Vous avez oublié le plus important… Vous!

Un beau matin, devant votre miroir, vous réalisez qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Vous vous dites que vous êtes probablement dû pour une coupe. Couleur? Mèche? Balayage? Et pourquoi pas un soin du visage pour un beau teint santé?

Et pour vous messieurs, pourquoi pas un soin du visage? Ou bien une coupe et une barbe bien taillée? Faites-vous plaisir, et prenez rendez-vous avec une esthéticienne et un professionnel de la coiffure!

« Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit où vous êtes obligé de vivre… »

sur présentation de ce coupon
Salon Mode Francine
15%
Rabais
sur coloration avec coupe et mise en plis
297 Laval Bromptonville tél: 819-846-3331
valide Décembre 2018

LE SAMEDI 8 DÉCEMBRE

13h à 16h

Les Sentiers de Noël
de l'École secondaire
de Bromptownville

Activité cherche et trouve
« Les cadeaux perdus »
Animation et performance
de l'ÉSB Stage Band

Au Parc de la Rive

16h à 18h

Illumination du nouveau parc Ouellette
avec Coeur de Brompton

Venez rencontrer le père Noël !
Cadeaux, animation et gâteries pour petits et grands

Au parc Ouellette

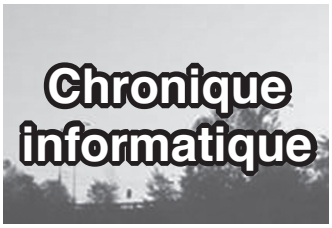
Noël à Brompton

ACTIVITÉS GRATUITES

©Anne-Marie Auclair

Tous les détails au **www.coeurdebrompton.com**

Découvrez L'authenticité COEUR DE BROMPTON
Ville de Sherbrooke
.commerce SHERBROOKE
École secondaire de Bromptonville DEPUIS 1954
Maison des arts et de la culture de Brompton
DOLLAR BROMPTON
DÉFI Polyteck Une Force adaptée
Kathleen Gélinas NOTAIRE inc.
QUARTIER BROMPTON
ADAM BEAUDOIN NOTAIRES
Proxim Madeleine Fortier, Jérôme Bélanger
Home hardware
PROJETS CLEF
IGA Marché Forgues



n'auront qu'à suivre les différentes étapes de suppression des fichiers temporaires inutiles et des traces de navigation, de nettoyage du registre, et de destruction des adwares et spywares.

Les utilisateurs avancés disposeront d'outils de configuration et de diagnostic système : défragmenteur de disque, analyse des raccourcis invalides, Internet Booster, sauvegarde, restauration, désinstallation de programmes, etc.

Advanced SystemCare intègre des outils indispensables pour surveiller la santé de votre système en vérifiant l'état des disques durs, en bouchant les failles de sécurité et pour protéger votre vie privée en effaçant les fichiers sensibles ainsi qu'une fonction Turbo Boost pour nettoyer votre PC en profondeur.

Enfin, cette nouvelle mouture plus complète d'Advanced SystemCare embarque le FaceID, une technologie recourant à la reconnaissance faciale pour identifier les utilisateurs via leur webcam.

ORIGINE DU SAPIN DE NOEL

Ce sont les Allemands* qui ont créé la tradition du sapin de Noël. Ils le dressaient dans leur demeure à la vue de tous et ils nous ont transmis cette coutume, qui est par la suite devenue mondiale. (À noter qu'il existe d'autres origines, selon les différents pays du globe). Le sapin a un parfum imprégné de souvenirs qui chatouille agréablement les narines et est, en outre, un symbole du renouveau de la vie.

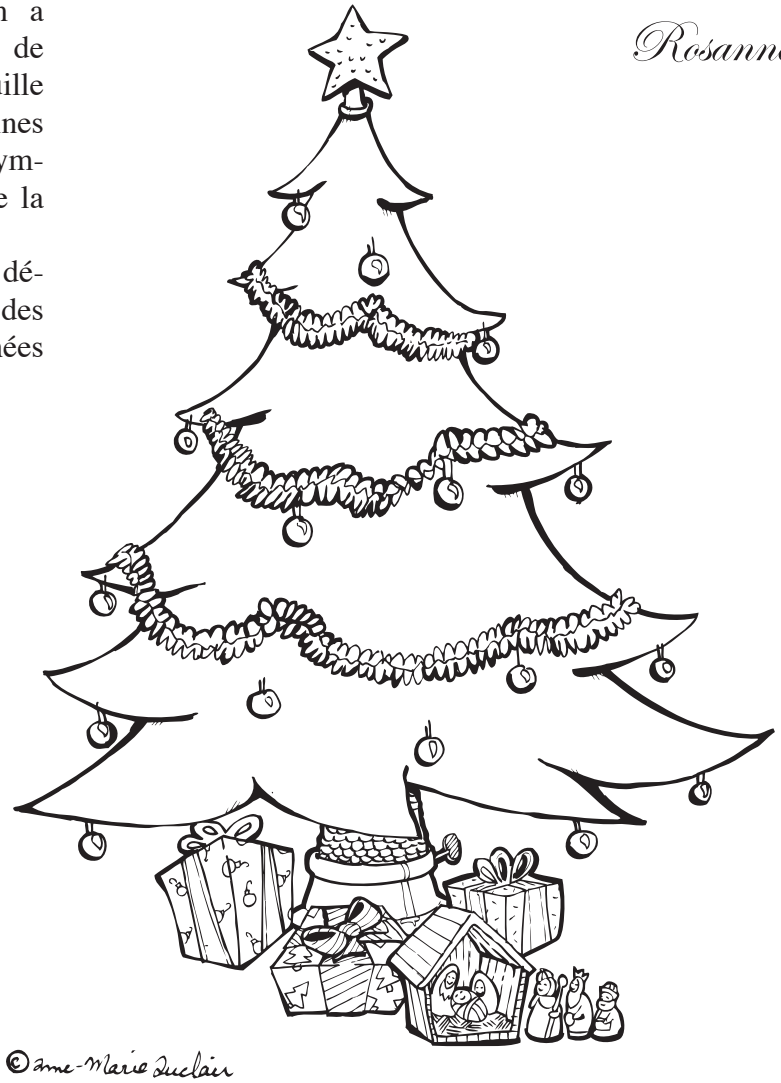
Au XIe siècle, on décorait le sapin avec des pommes rouges attachées aux branches, mais puisque cela rappelait la pomme d'Ève, ce type d'ornement a disparu.

Les Rois mages ont suivi une étoile pour trouver Jésus dans une étable à Bethléem. Afin de se remémorer cette histoire, on en accroche une dans le haut du sapin de Noël.

On a aussi utilisé des coquilles de noix remplies d'huile dans lesquelles on introduisait une mèche que l'on allumait. Cette tradition a cessé pour cause de sécurité.

Au Québec, nous exportons plus d'un million de sapins annuellement, notamment chez nos voisins du sud.

Rosanne



Karine Létourneau

Directrice d'Espace Loisirs Brompton

L'hiver arrive! Et qui dit hiver, dit nouvelle programmation d'activités. Vous avez été nombreux à nous faire part de vos suggestions pour notre programmation d'activités pour la session d'hiver 2019. Merci pour vos suggestions et votre désir de vous impliquer. Certaines suggestions n'ont pas pu être ajoutées à la programmation, mais nous les avons conservées pour l'automne prochain. Je vous invite à continuer à nous envoyer vos suggestions d'activités à www.espaceloisirsbrompton.ca/mission tout au long de l'année afin de nous aider à connaître vos intérêts et nous permettre d'ajuster notre programmation.

Aussi, Espace Loisirs Brompton a maintenant une nouvelle plate-forme d'inscription sur son site Internet qui sera plus conviviale, facile d'utilisation et accessible pour tous. Vous pouvez donc créer votre profil ainsi que celui des membres de votre famille sur notre site Internet. Vous aurez ensuite accès facilement à votre profil pour faire les mises à jour, imprimer le calendrier des activités auxquelles vous et votre famille êtes inscrits, recevoir des informations d'Espace Loisirs Brompton directement dans votre boite de messagerie, faire des paiements en ligne par carte de crédit et éventuellement par virement bancaire (on travaille sur le projet!)

Pour la saison froide, nous avons concocté une programmation qui réchauffe le cœur contenant des activités pour les adultes et pour la jeunesse, ainsi que les informations concernant la semaine de relâche. Vous pourrez ainsi procéder à vos inscriptions en ligne, par téléphone ou en personne à partir du 3 décembre. Plusieurs nouveautés vous sont offertes cet hiver ! Pour les adultes, nous offrons des cours d'activités physiques comme Turbo-Kick, Piloxing et danse swing, des ateliers d'art thérapie, des cours d'espagnol, des ateliers et des conférences sur la communication et l'écoute, l'écriture de livre et la confiance en soi, en plus de nos activités de l'automne dernier qui reviennent en force. Pour la jeunesse : de la danse, de la gymnastique, de la musique, du patin, des arts plastiques, de la cuisine et du cheerleading sont au programme. De plus, nos offrons une activité parent/enfant avec le cours Zumba KIDS, les mardis à 17 h 45. Nous vous invitons à consulter la programmation complète sur notre site web pour plus de détails.

Notez qu'Espace Loisirs Brompton sera fermé durant la période des Fêtes du 19 décembre 2018 au 6 janvier 2019. Nous serons de retour le 7 janvier à 9 h. Toute l'équipe vous souhaite un très joyeux temps des Fêtes !

Corrigé de la grille no. 23

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	R	E	G	I	O	N	A	L	I	S	M	E
2	A	■	E	C	A	R	T	E	L	A	I	S
3	T	A	N	T	■	A	■	■	L	I	N	S
4	I	C	E	U	X	■	C	S	U	■	U	E
5	O	■	A	S	■	■	O	C	S	■	T	N
6	N	E	L	■	A	L	L	A	T	■	E	T
7	A	M	O	N	C	E	L	E	R	■	R	I
8	L	O	G	O	T	H	E	R	A	P	I	E
9	I	N	I	T	I	E	R	■	T	A	E	L
10	S	D	S	■	F	■	A	S	I	E	■	L
11	T	E	T	A	■	A	■	A	V	A	L	E
12	E	R	E	I	N	T	E	M	E	N	T	S

Programmation JEUNESSE

Hiver 2019 – du 20 janvier au 6 avril

Aucun cours durant la semaine de relâche du 4 au 9 mars 2019

Mardi	**Zumba KIDS** (7 à 14 ans) 17 h 45 à 18 h 30 * inclus : 1 adulte + 1 enfant *Note : ce cours est aussi offert à la session de printemps du 14 avril au 1er juin – 58 $*	82 $
Samedi	**Danse créative** (3 à 6 ans) 10 h 15 à 11 h	37 $
	Gymnastique (3 à 6 ans) 9 h 15 à 10 h	40 $
	Initiation à la musique (4 à 6 ans) 11 h à 11 h 45	40 $
	Jeux sur glace (4 à 8 ans) 9 h à 10 h * prérequis : Initiation au patin	68 $
	Ateliers créatifs (6 à 9 ans) 9 h à 10 h	60 $
	Les cuistots II (6 à 9 ans) 11 h 15 à 12 h 15	66 $
	Cheerleading débutant (7 à 10 ans) 10 h 15 à 11 h 15	53 $

Du 4 au 8 mars 2019
Semaine de Relâche

Pour les 5 à 12 ans

Camp de jour de 9 h à 15 h 30
Service de garde de 7 h 30 à 17 h 30

Lundi : Atelier scientifique	15 $
Mardi : Atelier culinaire	15 $
Mercredi : Sortie Cabane à sucre	33 $*
Jeudi : Sortie à la piscine	24 $
Vendredi : Cinéma maison	13 $
Ajout service de garde :	6 $ / jour

** Le dîner est inclus dans le tarif pour la sortie à la cabane*

Emploi d'été 2019

Dès janvier, il sera possible de postuler pour un poste comme accompagnateur pour les enfants ayant un handicap, animateur de camp de jour, aide-animateur ou chef de camp. Ça t'intéresse? Visite notre site web pour plus d'informations!

Camp de jour - été 2019

Le ***dépliant publicitaire*** sera disponible dans les écoles et sur notre site web après la semaine de relâche.

La ***rencontre d'informations*** pour le camp de jour aura lieu le lundi 8 avril à 18 h 30.

Les ***inscriptions*** en ligne pour le camp de jour seront possibles à partir du 9 avril à 12 h.

Programmation ADULTE

Hiver 2019 – du 20 janvier au 6 avril

Aucun cours durant la semaine de relâche du 4 au 9 mars 2019

Lundi		Mardi		Mercredi	
TurboKick 17 h 30 à 18 h 15 (Myriam Bourque, certifiée)	60 $	**Duo de Yoga** (hatha / sur chaise) 10 h à 11 h 15 (Sylvie Côté)	85 $	**Hatha Yoga** 17 h 30 à 18 h 45 (Sylvie Côté)	85 $
PiYo 18 h 30 à 19 h 30 (Myriam Bourque, certifiée)	70 $	**Zumba KIDS** * 1 adulte + 1 enfant 17 h 45 à 18 h 30 (Sarah Baker)	82 $	**Taiji Qi Gong Shibashi** 17 h 45 à 19 h (Lionel Langlais)	90 $
Step Muscu 18 h 30 à 19 h 30 (Marilyn Dugas)	85 $	**Danse Country** 17 h 45 à 18 h 45 (Lise Bolduc)	80 $	**Espagnol débutant** 18 h 30 à 20 h (Thomas Bilodeau)	99 $
Ateliers d'art-thérapie 18 h 30 à 20 h (matériel d'art inclus) (Catherine Isabel, M.A.)	170 $	**Hatha Yoga** 18 h 30 à 19 h 45 (Sylvie Côté)	85 $	**Méditation** 19 h à 20 h (Sylvie Côté)	85 $
		Zumba Fitness 18 h 35 à 19 h 35 (Sarah Baker)	98 $	**Écrire pour se libérer** 18 h 30 à 20 h (30 janvier) 10 h à 11 h 30 (20 février) (Sylvie Charron) (conférence/atelier)	16 $ 16 $
		Piloxing SSP 19 h 45 à 20 h 30 (Sarah Baker)	75 $		
		Yoga Nidra 20 h à 21 h (Sylvie Côté)	85 $		
		Communication relationnelle 18 h 30 à 20 h (12 fév.) Conférence 13 h à 16 h (19 mar.) Atelier initiation (Josée Pépin, formatrice/coach)	10 $ 35 $		

Pas envie de vous inscrire à la session complète?
Il est possible de payer un cours à la carte selon les places disponibles dans le groupe : 9,50 $ / cours
argent comptant seulement

NOUVEAUTÉ !!!
Inscrivez-vous sur notre nouvelle plate-forme en ligne : plus conviviale et facile d'utilisation. Recevez toutes les informations pour vos cours directement dans votre boite de courriel.

PRINTEMPS

du 14 avril au 1er juin

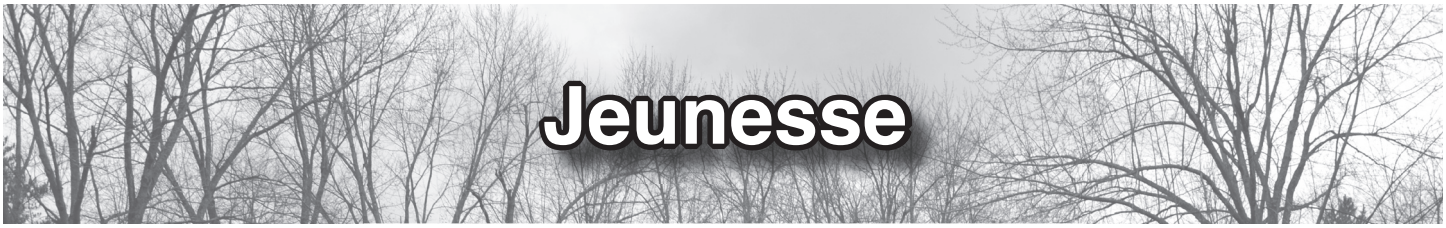
Jeudi

Yoga sur chaise 10 h à 11 h 15 (Sylvie Côté)	85 $
Ateliers d'art-thérapie 10 h à 11 h 30 (matériel d'art inclus) (Catherine Isabel, M.A.)	170 $
Danse swing débutant 18 h à 19 h (Swing Sherbrooke)	140 $ / 2 pers.
Programme A.V.A.N.C.E. 18 h 30 à 20 h 30 (21 fév. au 28 mars) (Sandra Côté)	98 $
Introduction à l'écoute active 18 h à 20 h (7 février) (Conférence : Secours Amitié)	5 $

Vous ne savez pas quels cours choisir ?
Venez essayer les cours de votre choix durant la première semaine de la session d'hiver au coût de 8 $ / cours et procédez à votre inscription suite à vos essais.

De plus, obtenez 5$ de rabais en vous inscrivant à 2 activités sportives pour une même personne durant la même session.

TurboKick Lundi 17 h 30 à 18 h 15 (Myriam Bourque, certifiée)	45 $
PiYo Lundi 18 h 30 à 19 h 30 (Myriam Bourque, certifiée)	50 $
Duo de Yoga (hatha et sur chaise) Mardi 10 h à 11 h 15 (Sylvie Côté)	60 $
Zumba KIDS * 1 adulte + 1 enfant Mardi 17 h 45 à 18 h 30 (Sarah Baker)	58 $
Zumba Fitness Mardi 18 h 35 à 19 h 35 (Sarah Baker)	70 $
Hatha Yoga Mardi 18 h 30 à 19 h 45 Mercredi 17 h 30 à 18 h 45 (Sylvie Côté)	60 $ 60 $
Step Muscu Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 (Marilyn Dugas)	60 $
Alimentation hypotoxique (ateliers) Samedi 9 h 30 à 12 h (dates à venir) (Claire Labbé, Naturopathe)	38 $ / atelier



Par Rachelle Mailhot,

Directrice des services pédagogiques à l'École secondaire de Bromptonville

et membre du CA de la Galerie L'exposant X

Crédit photo: Zeïne Kachroud et Rachelle Maillot

ORBITE

Le 7 novembre dernier, la galerie d'art adolescent L'exposant X vivait le vernissage de sa toute nouvelle exposition ORBITE réalisée par l'artiste visuelle Emmanuelle Jacques et les élèves de l'École secondaire de Bromptonville. L'artiste était avec nous par satellite pour échanger avec les jeunes et les personnes présentes. Ce fut un moment chaleureux et fort agréable.

ORBITE, une exposition explosive! Une trajectoire de quelques mois avec une artiste fort généreuse. Si vous n'avez pas encore exploré la multitude des probabilités de l'Univers que vous offre cette collaboration, vous avez jusqu'au 18 décembre 2018 pour le faire!

SOYONS CONCERNÉS !

Pour la deuxième année consécutive, ce sont 400 élèves de l'École secondaire de Bromptonville qui se sont déplacés au cours de la journée du 7 novembre dernier afin de ramasser les feuilles qui jonchaient le cimetière de la paroisse Ste-Praxède. Chaque niveau avait une parcelle de terrain à couvrir et, ensemble, nous avons fait pu faire une différence. Un gros merci aux Chevaliers de Colomb pour les toiles ainsi qu'à Monsieur Denis Nicol pour l'utilisation de son tracteur qui nous a sauvé plusieurs heures de travail.

L'ÉSB s'est doté d'un profil de sortie qui cherche à conscientiser les élèves sur des sujets, des causes. Nous souhaitons développer la capacité d'être intéressé, d'être touché. Différents projets sont donc mis en place tout au cours de l'année, soit à l'intérieur ou à l'extérieur des cours. De cette façon, nous souhaitons favoriser l'engagement et l'implication.

D'ailleurs, une deuxième activité se déroulera en décembre, en partenariat avec les Chevaliers de Colomb, afin de poursuivre notre engagement envers la communauté et former des jeunes concernés.

Mobilisons-nous pour les familles plus démunies du district de Brompton !

À l'approche du temps des Fêtes, l'École secondaire de Bromptonville s'associe aux Chevaliers de Colomb afin de remplir des paniers de denrées à offrir aux familles plus démunies du district de Brompton.

Nous souhaitons donc vous inviter à participer à cette cause. Nous vous invitons donc à déposer, si vous le désirez, des denrées non périssables à l'entrée de votre maison le matin du 14 décembre 2018.

Afin de faciliter la tâche de nos élèves, nous vous invitons à apposer le feuillet qui sera distribué à vos portes vers le début décembre sur votre sac de denrées le matin de la récolte.

Pour l'occasion, les élèves de l'école circuleront dans votre quartier entre 8 h 30 et 10 h afin de les récupérer et de procéder à la conception des paniers de Noël.

Nous vous remercions pour votre générosité et vous souhaitons un très joyeux temps des Fêtes!

Vos organismes communautaires

POPOTE ROULANTE DE BROMPTONVILLE / Votre menu de décembre

Lyne Bergeron Lacharité, *responsable*

La Popote Roulante

819 846-3513

Pour **commander**, vous devez **appeler entre 8h00 et 9h30 am au 819-846-3513.**

La popote roulante : des repas sains et équilibrés, servis **trois fois par semaine,** soit les **lundi, mercredi et jeudi.**

Savez-vous que la popote peut vous donner un coup de main durant la période des Fêtes, ainsi qu'en tout temps de l'année, avec la possibilité de commander des plats préparés (congelés)?

Le coût du repas est de 5,50$. À noter que vous avez la possibilité de remplacer l'assiette principale par de la **saucisse** ou **du spaghetti**.

Menu Décembre 2018

ATTENTION : Congé des fêtes : du 21 décembre 2018 au 7 janvier 2019

Dimanche	***Lundi***	*Mardi*	***Mercredi***	***Jeudi***	*Vendredi*	*Samedi*
						1
2	**Macaroni à la viande** 3	4	**Riz aux légumes Boulettes aux ananas** 5	**Hamburg steak** 6	7	8
9	**Rôti de porc** 10	11	**Poulet** 12	**Lasagne** 13	14	15
16	**Steak haché soupe aux légumes** 17	18	**Pâté au saumon** 19	**Tourtière et ragoût de pattes** 20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

VOICI LA LISTE DES PLATS ET DES PRIX POPOTE ROULANTE

PLATS	PRIX
Tourtière	7,00 $
Pâté mexicain	
Pâté au poulet	
Pâté au saumon	
Sauce à spaghetti (moyen)	3,00 $
Sauce à spaghetti (grand)	5,50 $
Lasagne	5,50 $
Fèves au lard (500 ml)	4,00 $
Fèves au lard (250 ml)	2,00 $
Soupe et muffin	2,00 $

Tarte aux framboises	7,00 $
Tarte aux fraises	
Tarte aux raisins	
Tarte aux bleuets	
Carrés aux dattes	6,00$
Muffins à l'orange	4,00 $
Muffins aux bananes	
Tiramisu	5,50 $

Pour toute commande appelez au :
(819) 846-3513
(819) 620-3513

Vos organismes communautaires

LA MAISON DES GRANDS-PARENTS DE SHERBROOKE

Par Élise Chamberland

Coordonnatrice au développement des affaires et aux communications

Maison des Grands-Parents de Sherbrooke La Maison des Grands-Parents de Sherbrooke? 20 ans déjà!

La Maison des Grands-Parents de Sherbrooke, la deuxième à avoir vu le jour au Québec, fait maintenant partie d'un réseau de six Maisons des Grands-Parents à travers la province. C'est un organisme ancré dans la communauté sherbrookoise. Des groupes d'aînés et des grands-parents s'unissent autour d'enfants ou d'adolescents pour créer des liens, pour leur transmettre un héritage de traditions et de savoirs ou pour contribuer à leur qualification dans les domaines de la lecture et de l'écriture grâce à leur soutien dans les milieux scolaires. La Maison des Grands-Parents de Sherbrooke est aussi un lieu où des aînés, animés d'un fort sentiment d'appartenance, valorisent la retraite, le vieillissement actif et partagent leurs intérêts et leurs passions. Une centaine de membres dynamiques participent aux différentes activités selon leurs intérêts et leurs disponibilités.

Activités sociales (café brioche, yoga sur chaise, dîner des membres potluck, journal créatif, club de tricot, etc.), activités intergénérationnelles (troupe de théâtre intergénérationnel, cuisine intergénérationnelle, soutien à la réussite éducative, menuiserie, artisanat, etc.) et même des activités aînéEs/famille (avec les bébés de l'organisme Bedon Boutchou, cuisine intergénérationnel avec des familles immigrantes, etc.)!

La Chiffonnerie, volet d'économie sociale

Depuis 2 ans, la MGPS a développé son volet d'économie sociale : la friperie La Chiffonnerie. « Plus qu'une friperie, presqu'une boutique! » Ouverte à toute la population, La Chiffonnerie est une friperie familiale. Offrant des vêtements, chaussures et accessoires à bas prix pour hommes, femmes et enfants ainsi qu'une section taille plus.

Vous désirez en apprendre plus sur la Mai-

LA MAISON DES GRANDS-PARENTS DE SHERBROOKE

son et peut-être devenir membre ? Consultez notre site web : www.mgpsherbrooke.org ou suivez-nous sur Facebook : https://www.facebook.com/mgpsherbrooke/

Lors de son « 4 à 8 de la rentrée », les anciens et nouveaux administrateurs de la Maison des Grands-Parents ont souligné le 20e anniversaire de l'organisme. Sur la photo, dans l'ordre habituel : Lise Martel, Ghislaine Ouellet, Pauline Gauthier, Angèle Blais, Réal Turcotte, Monique Guay, Ginette King, Christine Rousseau, Ginette Laflamme, Robert Gagné, Johanne Delude, Claudette Rousseau et Jean-Marie Cliche, bénévoles à la Maison des Grands-Parents.

TU AIMES LES VÊTEMENTS?
LE SERVICE À LA CLIENTÈLE?
TU AS ENVIE DE FAIRE DU BÉNÉVOLAT ?

La Chiffonnerie

EST À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES !

819.820.9803 POSTE 2
COORDINATION@MGPSHERBROOKE.ORG

La Chiffonnerie est le volet d'économie sociale de la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke.

FILLES D'ISABELLE CERCLE IMMACULÉE-CONCEPTION # 626 DE SHERBROOKE

Bonjour,
les Filles D'Isabelle
cercle Immaculée-Conception # 626 de Sherbrooke,

invitent ses membres à l'assemblée mensuelle du 10 Décembre 2018,

au sous-sol de l'église Ste-Famille 8e ave nord Sherbrooke,

porte # 5, salle Alexandre Letendre.

18h30 : souper, apportez votre lunch.

19h30 : assemblée mensuelle, échange de cadeaux, facultatif.

Bienvenue à toutes nos membres.

Joyeuses Fêtes

ÂGE D'OR

Tous les membres du comité Club de l'Âge D'or
l'Echo de Brompton vous souhaitent

JOYEUX NOËL
BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2019

Pendant les fêtes, que votre coeur soit rempli de joie
et qu'il y ait beaucoup
d'amour et de chaleur sous votre toit.

Sur la photo, avant gauche: Martial St-Pierre, président.
Arrière gauche: Francine Drouin, secrétaire.
Au centre: Huguette Caron, Rollande Cyr, Pauline Roy, conseillères.
Arrière droite: Michel Caron, v.président, Mario Fontaine, trésorier.

iab

IMPRIMERIE
A. Beaulieu inc.

DEPUIS 1986

www.imprimerieabeaulieu.ca

Estimations et affaires courantes
info@imprimerieabeaulieu.ca

Facturation et comptes à recevoir
line@imprimerieabeaulieu.ca

Infographie et production
grafik@imprimerieabeaulieu.ca
visuel@imprimerieabeaulieu.ca
design@imprimerieabeaulieu.ca

819 563-9247 819 563-5370

1400, Wellington Sud, Sherbrooke QC J1H 5E7

ICI BROMPTON
Au cœur des gens

Suivez-nous!

https://m.facebook.com/Journal-communautaire-Ici-Brompton

PROMOTION SPÉCIALE DE MADAME GOURMANDINE : POULET RÔTI SUR CHARBON DE BOIS