ICI BROMPTON
Au cœur des gens

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Journal communautaire / Volume 4, numéro 12/ Mai 2019

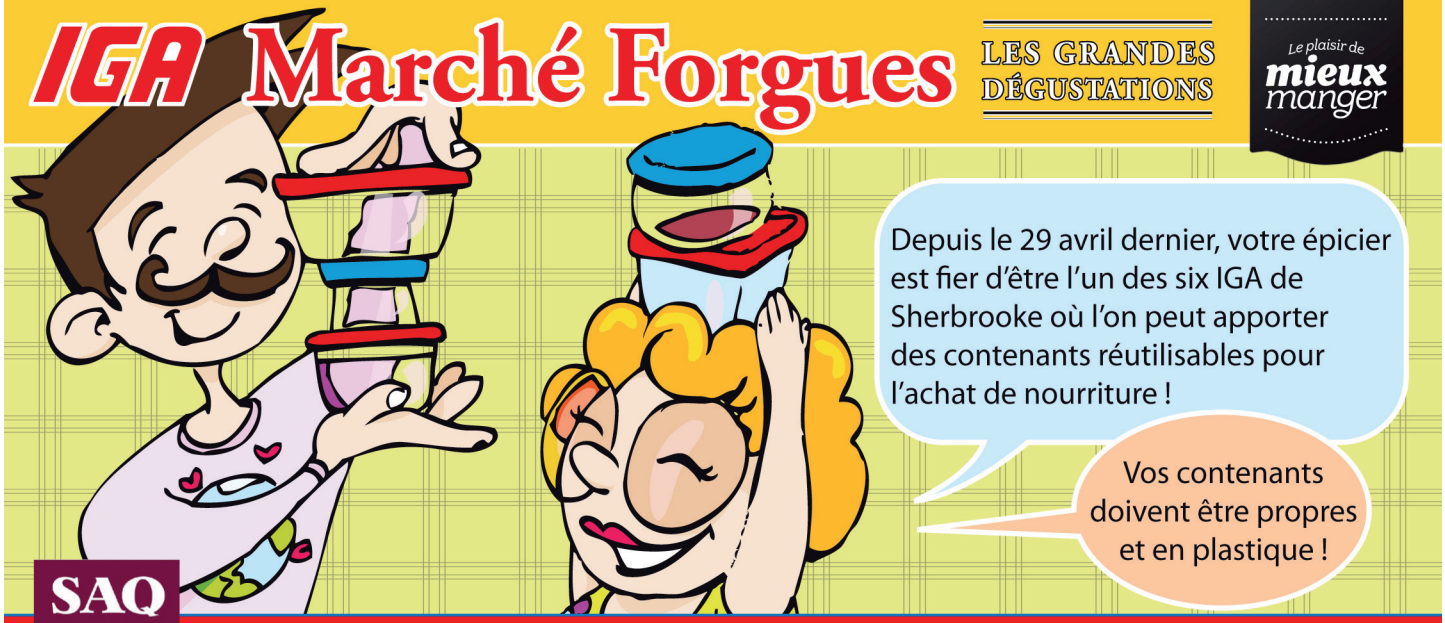
Québec

crédit photo : Mario Hains

IGA Marché Forgues

LES GRANDES DÉGUSTATIONS

Le plaisir de mieux manger



SAQ AGENCE

50, rue Bourgeoys / Du dimanche au samedi de 8 h 00 à 21 h 00 / 819 846-2728

Collaborateurs et collaboratrices

Rédactrice en chef : **Sandra Côté**

Éditorial et reportages : **Sandra Côté**

Chroniqueurs et chroniqueuses :

Francine Duquette, Beauté Elle et Lui

Jacynthe Paré, Bibliothèque

Jean-Marie Dubois et Gérard Côté, Toponymie

Lisette Lahaie, Comité du Patrimoine

Marika Roy, Maison des arts et de la culture

Marilyn Gingras, À votre santé

Maryse Bergeron, Mieux-être et spiritualité

Rachelle Mailhot, Jeunesse - ESB

Sabrina Houde, À votre santé

Sylvain Bergeron, Informatique

Jeux et divertissement :

Chantal Demers – Mots-croisés

Vie politique :

Ce mois-ci :

Logo : **Raymond Gaudreault**

Montage, mise en pages et infographie :

Anne-Marie Auclair

Photographie :

Mario Hains, Zeine Zachroub

Révision et correction : **Myriam Campeau**

DATE PROCHAINE PARUTION : **Juin 2019**

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

Mot de la rédaction

Chers lecteurs et chères lectrices,

L'assemblée générale annuelle de votre journal s'est tenue **mercredi le 24 avril dernier**, à la Maison des arts et de la culture de Brompton. Deux postes étaient vacants étant donné le départ de **Jean-Sébastien Roy** après trois années de loyaux services ainsi que de **Myriam Campeau**. Je profite de l'occasion **pour les remercier** du fond du cœur pour le temps qu'ils ont généreusement offert dans cette formidable aventure qu'est le journal. Deux personnes ont donc **été élues** pour siéger au conseil d'administration. Je souhaite donc la bienvenue dans l'équipe à **Luc Dubois** ainsi qu'à **Linda Dorval** !

Bonne lecture !

Sandra Côté, rédactrice en chef

Pour l'équipe de rédaction et le Conseil d'administration

SOMMAIRE

Tirage Certifié AMECQ

Page 3 - Éditorial
Pages 4 à 7 - Vie culturelle
Pages 8 et 9 - Notre histoire
Page 10 - Chronique informatique
Page 11 - Jeu et divertissement
Pages 12 à 17 - Vos organismes communautaires
Page 17 - Origine de…
Page 18 - Beauté Elle et Lui
Page 19 - Mieux-être
Pages 20 et 21 - Jeunesse
Pages 22 et 23 - Reportage / Le presbytère a de nouvelles propriétaires
Pages 25 à 27 - À votre santé
Pages 31 à 50 - Reportage / Le brunch des bénévoles

Éditorial

À l'occasion de la Fête des Mères, j'ai pensé vous offrir, en guise d'éditorial pour ce mois-ci, un extrait de mon livre publié en novembre 2014, Le Bonheur à tue-tête. En espérant qu'il vous réchauffera le cœur en ce printemps frisquet.

LE NAUFRAGE OU TOUCHER TERRE

Je la tenais dans mes bras comme lorsqu'elle était un tout petit bébé. Mais de l'extérieur, il n'y avait pas de doute qu'elle était devenue une femme et même une mère. Aspirée par ses 20 ans, elle avait voulu en finir avec la vie que je lui avais donnée sans crier gare. Sa tête ne désirant plus suivre son cœur et son cœur refusant de lui offrir l'amour dont elle avait tant besoin. Elle souhaitait toucher terre mais le naufrage l'attendait au détour d'une vague déferlante.

Petite fille à la peau d'ébène mêlée de noix de coco, je l'ai portée dans mon ventre du haut de mes 18 ans. Tentant par tous les moyens de lui transmettre des matins ensoleillés par le cordon qui nous reliait, il régnait parfois des jours sombres en dehors du ventre arrondi. Mais rien n'aurait pu être aussi lumineux que cette soirée de juin où on l'a déposée dans mes bras pour la première fois.

Et en cette froide nuit de janvier, la serrant contre moi en attendant les secours, j'ai tenté de lui insuffler la vie à nouveau par le cordon maintenant devenu invisible entre nous. J'ai cru mourir. Toutes les mères savent.

Mais l'histoire finit bien. La jeune femme à la peau d'ébène mêlée de noix de coco a survécu, a affronté ses démons et a cheminé longuement accompagnée par les ressources à sa disposition. Elle a toute mon admiration.

Aujourd'hui, je partage avec elle des matins ensoleillés lorsque nous nous retrouvons à l'occasion au resto pour un petit déjeuner comme deux amies. Bien sûr, je suis sa mère et elle est ma fille. Mais nous sommes surtout deux êtres humains qui avons appris à vivre…

Bonne Fête des Mères à toutes les mamans !

MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE BROMPTON

Marika Roy,
Directrice adjointe à la Maison des arts et de la culture de Brompton

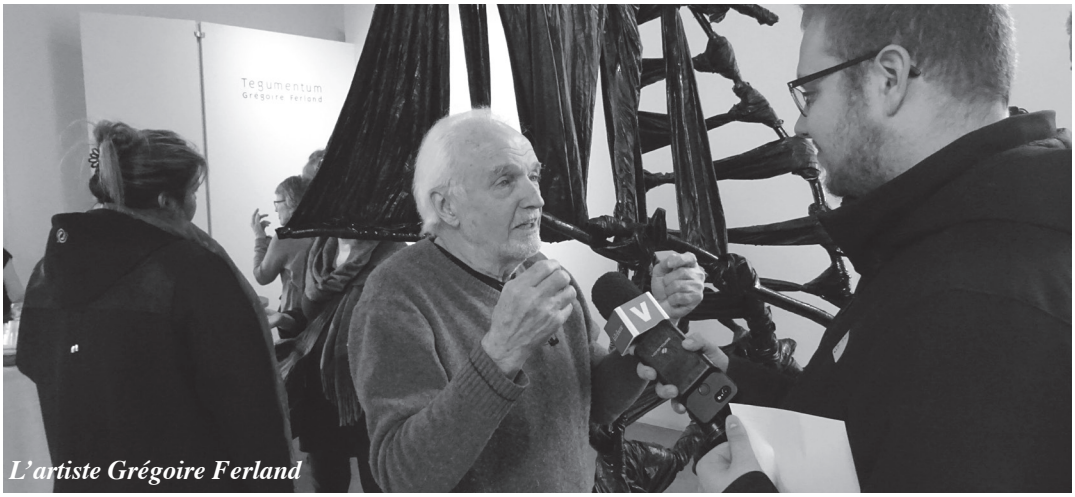
Un article de l'équipe de la MACB
www.maculturebrompton.com / 819-846-1122

L'artiste Grégoire Ferland

Un mois de mai en mouvement à la Maison des arts et de la culture de Brompton

Exposition Tegumentum

Le vernissage Tegumentum a connu un franc succès le dimanche 14 avril dernier. Grégoire Ferland, peintre, sculpteur et poète, se réinvente dans ce projet avec une série de sculptures orientées vers l'action et créées par moulage de bandes de tissu, lui qui a l'habitude de travailler le métal. À travers ces œuvres, l'artiste trace un parallèle avec la peau; cette enveloppe qui exerce de multiples fonctions nécessaires à la survie de l'individu et qui conserve, à la manière d'un manuscrit, les brouillons raturés, grattés et surchargés, d'une écriture originaire. Les métaphores visuelles que nous percevons dans ces pièces aux allures fantomatiques peuvent exprimer une grande douleur tout comme elles peuvent être élégiaques et lyriques. Cette dualité entre joie et obscurité, vie et mort, enrobe aussi les figures et les formes qui imprègnent les tableaux et les œuvres numériques présentées. Les visiteurs ont aussi apprécié la plume du poète à travers une lecture de textes tirés de ses derniers recueils L'âme ne dort pas (2017) et Flamme allumée dans la neige (2018). Les œuvres ont ceci en commun: elles parlent du lieu, de l'espace, de l'identité, du corps, de l'esprit humain et surtout de l'instinct.



L'artiste Grégoire Ferland

À propos de l'artiste :

Né à Saints-Anges au Québec, Grégoire Fer-

MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE BROMPTON

L'artiste Grégoire Ferland et Marika Roy

land mène une double carrière de peintre et de sculpteur depuis quarante-cinq ans. Libre-penseur et autodidacte, il a débuté sa pratique dans son atelier de forgeron à Cap-Santé et a toujours été animé depuis du désir de créer et de s'exprimer par les arts. Au fil des années, il a produit une œuvre prodigieuse tant par la quantité que par la diversité et la qualité. En plus de nombreuses expositions individuelles et collectives à Toronto, Montréal et Québec, il a aussi exposé à New York, avec le groupe des 14 Sculptors, puis au Mexique, à San Salvador et à Bogota, où il a vécu plusieurs d'années. Ferland a progressivement transféré son atelier de Montréal vers East Angus entre 2006 et 2008. Cette ancienne église, lui sert d'atelier, de salle d'exposition et de résidence d'artistes.

Nouvelle directrice

Découvrez le portrait de la nouvelle directrice de la Maison des arts et de la culture de Brompton, Mme Rosalie Tellier, qui est entrée en poste à la mi-avril dans notre article du mois de juin!

À venir

Le mercredi 29 mai à 19h, Sandra Côté, rédactrice en chef du journal Ici Brompton offrira la conférence de clôture de la série les Conférences du Cœur. Lors de ces évènements, les conférenciers redonnent 50 % et plus de leur cachet au Journal Ici Brompton. Venez en grand nombre soutenir la mission de votre journal local, en plus, l'entrée est libre!

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 : **Marika Roy,**
Directrice adjointe à la Maison des arts et de la culture de Brompton
www.maculturebrompton.com
819-846-1122

BIBLIOTHÈQUE GISÈLE-BERGERON

Par Jacynthe Paré,
coordonnatrice
de la bibliothèque

Parce que vous êtes toujours les bienvenus !

À votre bibliothèque, on travaille fort pour répondre aux besoins de tous les types de lecteurs. L'équipe du conseil d'administration met d'ailleurs tout en œuvre pour que chacun s'y sente bienvenu. Sachez que **l'heure du conte en pyjama** a lieu tous les 3e vendredis du mois à 19h (sauf pour les mois de juillet et août pour lesquels il y a relâche). Lors de cette activité, **la conteuse Cathy Noël** fait piger les enfants dans son coffre aux trésors pour trouver des indices de l'histoire qui s'en vient. Suit habituellement un bricolage thématique pour le plus grand bonheur des petits qui, aidés de leurs parents, auront tout le loisir de mettre à l'œuvre leur imagination.

Parlons « lecture numérique »

Les prêts numériques gagnent en popularité. Aussi, nous avons un vaste inventaire de nouveautés à vous suggérer. À ce propos, n'hésitez pas à vous informer sur **le prêt de liseuses numériques** que nous offrons : une manière gratuite de découvrir ce type de technologie aux multiples avantages. Des vacances s'en viennent ? Apportez une liseuse en voyage ! C'est tellement moins lourd qu'une pile de livres ! Qui sait, vous deviendrez peut-être « accroc » comme certains de nos usagers qui ont eu le coup de foudre !

Rappelons que le **Réseau Biblio de l'Estrie** offre toute une gamme de services aux membres de la bibliothèque. Il s'agit notamment d'une sélection de plus de **760 cours en ligne,** - tous en français –, et qui sont accessibles à partir du site http://www.reseaubiblioestrie.qc.ca, et ce, **gratuitement.** Au bas de la page d'accueil, un onglet intitulé « Toutapprendre.com » vous conduit à une multitude de choix de cours. Les domaines sont variés : langues, informatique, musique, relations humaines et bien plus encore ! Il faut absolument aller y jeter un coup d'œil.

N'oubliez pas que pour vous connecter en tant que membre, vous devez avoir en main votre numéro d'usager (tous les chiffres sous le code à barres de votre carte d'abonné) ainsi que votre NIP (on reprend simplement les quatre derniers chiffres du numéro d'usager). Les autodidactes se régaleront de ce formidable outil. Des demandes de prêts entre bibliothèques peuvent être placées à cet endroit via l'onglet ZPortal. Plusieurs **revues en ligne** (dont les très populaires Protégez-vous et 7 jours) ainsi que des ressources généalogiques interactives sont également offertes.

Pour les aidants naturels

Rappelons que vous avez la chance de commander les t**rousses Biblio-aidants** selon vos besoins. Une trousse contient divers livres sur un sujet en particulier, un bottin des ressources de la région estrienne liées à la problématique, etc. L'outil s'adresse principalement aux proches aidants. Les thèmes proposés sont :

Maladie d'Alzheimer

Déficience intellectuelle

Troubles du spectre de l'autisme

Cancer

Aînés et vieillissement

Le diabète

L'incapacité physique

Maladie de parkinson

Maladies du cœur

Maladies pulmonaires

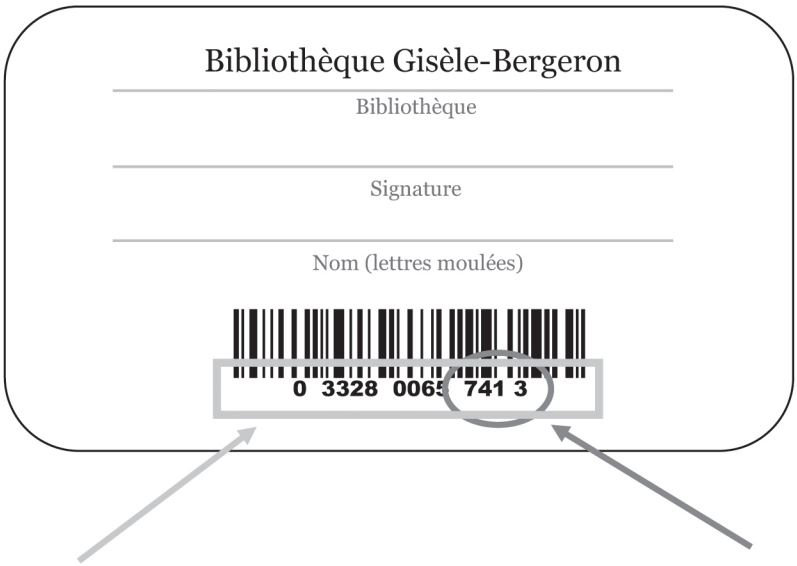
Soins palliatifs

Vie culturelle

MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE BROMPTONVILLE

www.reseaubiblioestrie.qc.ca

Votre dossier en ligne



Le numéro d'usager correspond à l'ensemble des chiffres qui apparaissent sous le code à barres de votre carte, incluant le « 0 ».

Votre NIP correspond généralement aux quatre derniers chiffres qui sont repris.

Sclérose en plaques

Santé Mentale

Deuil

Nos nouvelles heures d'ouverture

Lundi : 13h à 17h30

Mercredi : 10h (wow !) à 17h30

Vendredi : 13h à 21h

Samedi : 10h à 16h

N.B. Une chute à livre attenante à la porte d'entrée de la bibliothèque est disponible en tout temps pour vos retours de livres. Vous pouvez également appeler et nous laisser un message sur le répondeur **pour un renouvellement en dehors de nos heures d'ouverture.**

Pour un aperçu de nos activités, **visitez notre page Facebook (au nom de la Bibliothèque Gisèle-Bergeron)** qui contient de nombreuses photos de nos membres comme de nos bénévoles.

À bientôt et au plaisir de vous voir !

L'équipe de la Bibliothèque Gisèle-Bergeron

INVITATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Mercredi le 22 mai 2019 à 19 h

Vous êtes convoqué à l'assemblée générale annuelle de votre bibliothèque. Venez en grand nombre ! Thé, café et collations vous seront servis.

Quelques postes sont à pourvoir !

Joignez-vous à une gang passionnée qui a besoin de vous !

COMITÉ DU PATRIMOINE DE BROMPTONVILLE INC.

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

lahaie210@gmail.com
819 636-0217

(Sources : archives du comité)

Espérance du printemps

Autrefois, en ± **1930-50**, lorsque le mois de mai arrivait, il faisait beau et doux; c'était l'effervescence. Tout l'hiver, à la campagne, les terriens s'étaient préparés en prévision des travaux dans les bâtiments, les champs et les bois.

Ils **« marchaient »** leurs terres afin d'évaluer si leurs clôtures, leurs murs de roches, leurs irrigations étaient encore en bon état.

Durant la saison froide, ils avaient nettoyé, huilé et **« rafistolé »** toutes leurs machines aratoires : leurs **« wageens »**, leurs tombereaux et leurs attelages, etc. En plus, ils avaient aussi fait leurs semis à partir de grains qu'ils avaient semés, séchés et criblés pour en remplir des sacs de jute : **« tous fins prêts »** pour les semailles.

Dans les temps difficiles (crise, guerre, etc.), beaucoup de citadins s'enorgueillissaient d'avoir un petit jardin à côté ou à l'arrière de la maison. Ils utilisaient de la cendre du poêle à bois comme engrais. Toutes les familles mangeaient de bons légumes frais et faisaient aussi des conserves pour l'hiver.

Au printemps, chaque ménagère aérait la maison au complet pour le **« Grand Ménage »**; c'était un rituel de propreté, surtout qu'ils avaient tout l'hiver chauffé au bois. Elles lavaient méthodiquement rideaux, murs, plafonds, armoires, etc., sortaient les édredons, les draps, les douillettes (genre de couettes), les tapis qu'elles étendaient sur la corde à linge et qu'elles battaient ensuite pour enlever toute poussière ou microbes. Les vitres des fenêtres devaient reluire pour voir de « bord en bord ».

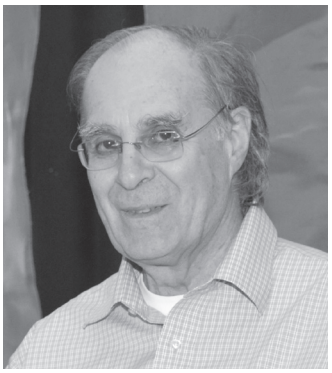
Puis, arrivait le tour des meubles qu'elles polissaient, suivis des planchers qu'elles ciraient minutieusement. J'oubliais les tuyaux du poêle remplis de suie, quelle corvée ! Alors toute la maison sentait bonne et le **« net »**.

illustration Anne-Marie Auclair©2019

Notre histoire

PATRIMOINE TOPONYMIQUE DE BROMPTON

Par Gérard Côté
amateur d'histoire
gerardcote29@gmail.com



Par Jean-Marie Dubois
Géographe et
professeur émérite,
Université de Sherbrooke
jean-marie.dubois@
USherbrooke.ca

Route de Windsor : depuis le milieu du XIXe siècle

L'histoire de cette route est compliquée. Elle est ouverte vers 1860 et porte le nom de chemin de Windsor tout simplement parce qu'elle mène à Windsor Mills. Le tracé est alors un peu plus près de la rivière, passe par l'actuelle rue Pleasant et rejoint le tracé actuel de la route vers la rue Gosselin. En 1891, avec la construction du pont Honoré-Mercier, le chemin de Windsor s'arrête à la nouvelle rue Bridge (chemin de Notre-Dame-des-Mères depuis 1953). En 1910, le tracé est en partie modifié. En venant de Windsor, le tracé arrive à l'actuelle rue Ernest-Bergeron (ancienne 1st Street), qu'il emprunte, puis emprunte la rue Racine (ancienne avenue Brompton). En 1933, le chemin est entièrement reconstruit à l'emplacement actuel. Entre autres, la construction de la courbe, qui rejoint maintenant directement le pont de Brompton (pont Monseigneur-Albert-Gravel depuis 2005), délaisse une section du chemin qui devient la rue St-Laurent. En 1957, la section de l'ancien chemin à l'ouest de l'actuelle rue Ernest-Bergeron, qu'on nommait Vieux chemin de Brompton, est désaffectée en 1957. Le générique route est attribué en 2006.

Le village de Windsor Mills se détache en 1876 du canton de Windsor, qui avait été proclamé en 1802. Devenu ville en 1899, il prend son nom actuel en 1914. Ce nom lui vient d'une ville d'Angleterre, site du château de Windsor. Construit vers 1344 par le roi Édouard III, ce palais demeure encore de nos jours l'une des résidences préférées de la famille royale. En 1999, la nouvelle ville de Windsor est formée quand elle est regroupée avec Saint-Grégoire-de-Greenlay. Au confluent des rivières Saint-François et Watopeka, Windsor a vu se développer une très importante activité industrielle. La fabrication d'explosifs est lancée dès 1864. Celle du textile y sera longtemps florissante. De nos jours, la fabrication du papier est l'industrie principale, surtout depuis le début des opérations en 1987 de la nouvelle usine de Domtar. Il faut mentionner que la fabrication de papier à Windsor remonte à l'usine que William Angus et Thomas Logan y établissent vers 1864.

Photo : courtoisie de la Ville de Windsor

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

Logiciel de capture vidéo DÉBUT

Voici un logiciel qui pourrait intéresser les gens qui font des **présentations avec leurs ordinateurs.**

Le **logiciel Début** permet d'enregistrer et de capturer de la vidéo de pratiquement n'importe quelle source. Comme par exemple, l'écran de votre ordinateur, une webcam ou même les appareils VHS. Vous pouvez utiliser diverses fonctions comme la colorisation, la résolution et le paramétrage des options de sortie des vidéos.

Voici d'autres fonctionnalités qui s'y retrouvent :

- Enregistrer dans les formats avi, wmv, mpg, mp4, mov et plusieurs autres formats;

- Capturer des vidéos à partir d'une Webcam, caméra en réseau, vhs, dvd;

- Le logiciel capture d'écran peut enregistrer l'ensemble du bureau ou une sélection précise;

- La possibilité d'enregistrer votre voix à partir du micro de votre ordinateur ;

- Programmer un enregistrement.

Vous aurez aussi la possibilité d'ajouter la vidéo de votre Webcam lors de l'enregistrement d'une présentation; vous pourrez la positionner à l'endroit que vous désirez et également dans la grandeur que vous préférez. Il y a aussi une fonction afin d'ajouter un petit texte en-dessous de votre vidéo Webcam, pour souhaiter la bienvenue au participant.

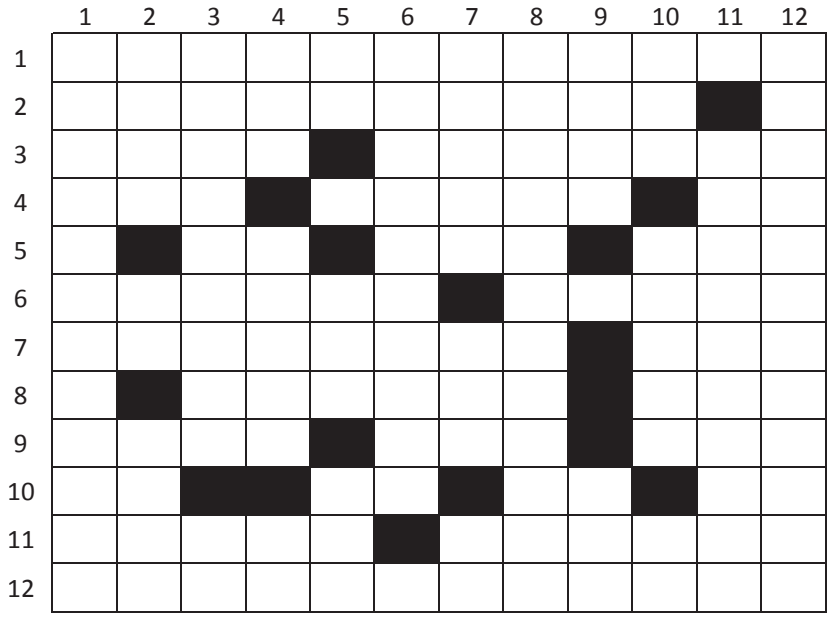
Ce logiciel est une version payante mais je le trouvais très intéressant avec les fonctions qui y sont incluses. Le prix est de 39,95$ en dollars américains. Par contre, il est possible d'essayer la version démo afin de vous familiariser avec le logiciel.

Voici le lien pour le télécharger:

https://www.nchsoftware.com/software/fr/registered.html?software=Debut&appname=Debut%20-%20Logiciel%20de%20capture%20vid%C3%A9o&version=5.34&base=capture&domain=nchsoftware&svar=DEBUTFastcapture264onLLIBControlonDEBUTSoundbtonLLIBNagaltrunsonDEBUTMinimizedRec

Jeu et divertissement

Grille No 27



HORIZONTAL

1. Nobles.
2. Qualifie l'abeille qui construit ou répare les rayons de la ruche.
3. Entourées d'eau – Concerne les astres.
4. Son goût salé vient du chlorure de sodium qu'elle contient – Se dit des produits utilisables dès qu'ils sortent d'usine – Pascal.
5. Vice-président – Chaîne de télévision flamande – Agent de protection rapprochée.
6. Nymphe des eaux – Roche utilisée comme abrasif.
7. Porte-bonheur – Verso.
8. Blessent – École franco-allemande.
9. Colères – Contesta – Absurde.
10. Note de musique – France Télécom – Idem – Négation.
11. Étête – Nom de famille d'un célèbre acteur et réalisateur américain.
12. Vient après le jour suivant.

VERTICAL

1. Qui concernent la nourriture.
2. Respire bruyamment – Alcooliques anonymes – Quittance.
3. Ancienne municipalité québécoise fusionnée à Saint-Jean-sur-Richelieu – Infrarouge.
4. Appel de détresse – Salaires – Millilitre.
5. Tour – Direction de la sécurité sociale (en France) – Petite créature distribuant des dons ou des sorts.
6. De manière désœuvrée.
7. Entoure une partie du corps d'une bande de tissu – Coucou – Bande dessinée.
8. Inachevé.
9. Résines nauséabondes – Châtiment.
10. Trois fois – Poètes chanteurs et musiciens – Négation enfantine.
11. Intensifié.
12. Fait d'utiliser de l'énergie solaire.

Groupe Scout Geyser

Par Annie Dubreuil

Entrevue avec une scoute

« Les scouts, ça existe encore ? » est une phrase qu'entend souvent **Mélanie Côté** lorsqu'elle parle de sa passion à son entourage. « Eh bien oui, on n'est jamais mort, pis on a encore la même valeur dans les idées », affirme l'animatrice, responsable de l'unité des louveteaux (9-11 ans) à Brompton. Cependant, bien que les jeunes soient au rendez-vous, on constate une baisse chez les bénévoles du mouvement depuis près de deux ans.

Plusieurs raisons peuvent expliquer cette baisse de participation chez les bénévoles: le manque de temps ou le manque d'expérience de scoutisme sont des facteurs qui freinent beaucoup de personnes. « Mais c'est pas grave, ça s'apprend ! Tu donnes ce que tu as à donner ! Pis tu découvres ! », s'exclame l'animatrice. Il faut savoir que cette situation ne touche pas que les scouts de Brompton; « il en manque toujours partout », admet-elle.

Pour Mélanie, **devenir bénévole apporte beaucoup**, « ça permet de se surpasser », affirme-t-elle. « C'est une belle famille, pis le fun qu'on se fait avec les jeunes », ajoute l'animatrice, sont d'autant de raisons pour rejoindre le mouvement scout. « Pour moi, ce n'est pas du bénévolat », affirme Mélanie qui a l'impression que le mot bénévolat sonne comme une corvée. « On s'amuse avec les jeunes, ça nous revient indirectement », explique-t-elle.

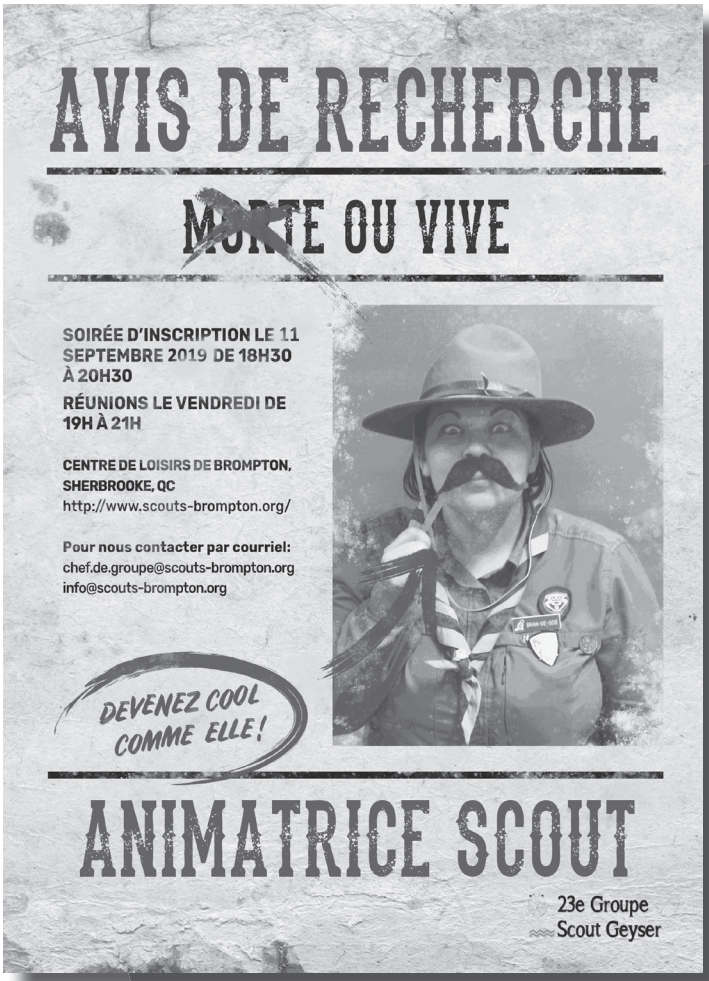
Pour être un bénévole scout, il ne faut pas grand-chose. Aimer les jeunes et le travail d'équipe, être prêt à donner de son temps et avoir une vérification d'antécédents judiciaires négatives sont les bases du scoutisme adulte selon Mélanie. Beaucoup de formations sont offertes afin de se perfectionner, mais la majorité se fait sur une base volontaire. « Il y a deux formations obligatoires pour les animateurs scouts: l'Étape 1 et la formation Priorité Jeunesse », explique-elle. La première explique les bases du scoutisme et le fonctionnement de l'organisme tandis que la deuxième donne des outils face à aux cas de pédophilie, tels que comment reconnaître une situation à risque et quoi faire lorsqu'on est témoin d'une situation d'abus.

D'abord dans le mouvement en tant que Jeannette pendant son enfance, l'animatrice, connue à Brompton sous le nom de Raksha, **entame sa 15ème année en tant qu'animatrice** dont 7 ans passés au 23e Geyser de Brompton. Selon elle, le mouvement scout a gardé le même fond, c'est-à-dire, un désir de réconciliation avec la nature, d'entraide et de jeu. «Ce sont les activités et la relation avec les jeunes qui ont changé », dit-elle. « Aujourd'hui, t'as tellement d'activités, qu'il faut mettre un peu plus de "wow" pour aller chercher les jeunes », explique Mélanie. «C'est un peu la même chose avec les adultes», ajoute-t-elle. En fait, pour l'animatrice scoute, il faut choisir l'activité pour laquelle on est prêt à donner du temps et s'investir.

L'animatrice vous invite à consulter le site internet de l'**Association des scouts du canada (ASC)** au http://scoutsducanada.ca/ pour plus d'information sur le mouvement scout. Pour plus d'information sur les **scouts de Brompton** où animait Mélanie Côté, vous pouvez consulter leur site au http://www.scouts-brompton.org/.

Vos organismes communautaires

Groupe Scout Geyser



Vos organismes communautaires

AU CENTRE DES LOISIRS DE NOTRE-DAME-DES-MÈRES

Dimanche le 24 mars dernier, notre activité “Les Loisirs en Fête” fût un succès. Jeunes et moins jeunes ont pu déguster tire sur la neige, barbe à papa et hot-dogs.

Voici quelques photos:

AVIS DE CONVOCATION

À L’ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES DE LA CORPORATION
LES LOISIRS NOTRE-DAME-DES-MÈRES

MERCREDI 15 MAI À 19 h 30

À LA SALLE DES LOISIRS

AU 731 CH. DE NOTRE-DAME-DES-MÈRES, SHERBROOKE

CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE
(CARTE DE MEMBRE DISPONIBLE AVANT LA RÉUNION POUR LES NON-MEMBRES AU COÛT DE 5$)

TU VEUX T’IMPLIQUER ! TU VEUX ÊTRE INFORMÉ ! TU VEUX FAIRE PARTIE DU COMITÉ !
POUR INFORMATION : TÉL. 819-846-3767 (Nicole ou Jean-Yves)

AU CENTRE DES LOISIRS DE NOTRE-DAME-DES-MÈRES

MARCHÉ AUX PUCES

AU CENTRE DES
LOISIRS DE NOTRE-DAME-DES-MÈRES

731 CHEMIN
DE NOTRE-DAME-DES-MÈRES
(BROMPTON)

SAMEDI ET DIMANCHE
1er et 2 juin

DE 8h À 16h

RÉSERVEZ VOTRE TABLE AU COÛT DE 20 $
POUR LES DEUX JOURNÉES

au 819-846-3767 (Nicole ou Jean-Yves)

FAITES VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES

BIENVENUE À TOUS !

Vos organismes communautaires

ÂGE D'OR

Le comité du Club Âge D'Or L'Écho de Brompton désire rappeler à ses membres que le repas pour la Fête des Mères et des Pères aura lieu à la salle communautaire, **vendredi 10 mai 2019 dès 11 h.**

Sur la photo ci-jointe, apparaissent Marguerite Beaudoin et André Laventure, élus maman et papa du jour lors de notre repas en mai 2018. Ils sont accompagnés par Rollande Cyr, conseillère.

Veuillez prendre note que la dernière activité du club se tiendra **le mercredi 8 mai 2019, pour reprendre lundi 9 septembre 2019.**

Nous profitons de l'occasion pour souhaiter à toutes les mamans, une belle journée de la Fête des Mères le 12 mai prochain ! (avec beaucoup de soleil, avec beaucoup de sourire et avec beaucoup d'amour !)

Debout: Johanne Lambert, Nicole Bergeron, Geneviève Hébert
Assis: Francine Drouin, secrétaire,Pauline Roy, conseillère, Martial St-Pierre, président

Quelques photos de l'activité "Dîner cabane à sucre" qui a eu lieu le 12 avril dernier au Centre Communautaire. Nous recevions **de la grande visite:** Madame Geneviève Hébert, députée de St-François, et Madame Nicole Bergeron, conseillère municipale du district de Brompton.

À l'arrière, la députée, Geneviève Hébert, prenant un selfie avec une membre du club, Monique Royer

Vos organismes communautaires

SURVEILLANCE DE QUARTIER DE BROMPTON

Catherine Boileau

Coordonnatrice de
Surveillance de quartier
Arrondissement de Brompton
Catherine.sdq@gmail.com
819-846-1824

Enfin le printemps est arrivé ! On fait le grand ménage, on lave nos fenêtres, on remet nos moustiquaires et… on laisse les fenêtres ouvertes pour avoir de l'air. Attention ! Le SPS nous a informé via un médiaphone (appels téléphoniques aux membres) qu'une vague d'introduction par effraction avait cours en ce moment. Soyons vigilants !

Le 16 avril dernier se tenait notre assemblée générale printanière ainsi que la conférence sur les médias sociaux. Un grand merci à toutes les personnes qui se sont déplacées pour venir y assister !

Pour être les premiers informés lorsqu'il y a des crimes qui sont commis dans notre quartier ou tout simplement pour rencontrer d'autres familles et amis, devenez membres de Surveillance de quartier ! Pour plus d'infos, visitez notre site internet : https://www.ville.sherbrooke.qc.ca/services-municipaux/service-de-police/publications-et-liens-utiles/programmes/surveillance-de-quartier/ ou communiquez avec nous.

Origine de...

La Fête des Mères

C'est une **Américaine** qui en a eu l'idée à la suite du décès de sa mère. Elle aurait demandé que l'on célèbre toutes les mamans du monde entier, le 2ième dimanche de mai. Et depuis, nous, les Nords-Américains, suivons cette tradition en l'honneur de nos mères.

Et si nous remontons dans le temps, ce sont les Grecs et les Romains qui honoraient les déesses Rhéa et Cybèle qui étaient les mères des dieux.

BONNE FÊTE À TOUTES LES MAMANS DE BROMPTON !

Beauté Elle et Lui

Par Francine Duquette,

proprétaire du
Salon Mode Francine
salonmodefrancine.com

297, Laval, Brompton
819-846-3331

Utilisation des produits pour le soin du visage

Première étape : lait nettoyant

2e étape : bien assécher le visage

3e étape : appliquer lotion tonifiante (rééquilibre le PH et conducteur du prochain produit)

4e étape : appliquer le sérum (agissant comme un véritable “booster”)

5e étape : appliquer la crème qui protège et nourrit

Faire ce soin matin et soir.

Une à deux fois par semaine, faire un exfoliant pour enlever les petites peaux mortes. Également une à deux fois par semaine, faire un masque.

Il est important de ne pas laisser vos produits de soin du visage et de maquillage dans un endroit humide comme la salle de bain. L’humidité peut causer moisissures et champignons.

Pour de bons résultats, consultez une professionnelle en esthétique. Elle fera une analyse de votre peau et vous conseillera les produits adéquats.

À partir de quel âge peut-on commencer à entretenir notre peau ? L’idéal est dès l’adolescence, autant pour les garçons que les filles.

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

Une semaine ahurissante !

J'ai hâte que la semaine finisse…

Est-ce qu'il vous arrive de crier cette phrase ? Je dis bien « crier », car l'émotion devient si présente et intense que le seul moyen de se libérer de cette charge émotionnelle est finalement de crier. Est-ce mal ou pas ? En même temps, que veut dire exactement ce mot à 3 lettres ? Quelle est sa description réelle ? Mal par rapport à quoi, à qui et dans quel contexte exactement ?

Saviez-vous que ce mot, si petit soit-il, peut provoquer une indigestion de culpabilité ? Cet état inconfortable est directement relié au corps et s'immisce sournoisement sur les épaules de notre « pauvre petit corps » qui court d'un bord et de l'autre et devient tellement lourd, jusqu'à se laisser aller vers l'avant. Ce n'est pas suffisant, ce sentiment désagréable continue sa route et dessine au passage « des genres de rides » qui s'expriment sur le visage. Ce n'est pas encore assez, alors que notre regard se pointe vers une glace, cet objet que l'on nomme miroir, qui par magie reflète ce que nos magnifiques yeux n'aiment pas voir. Un drame à l'horizon : « C'est moi ça ? ». Je ne peux que crier…

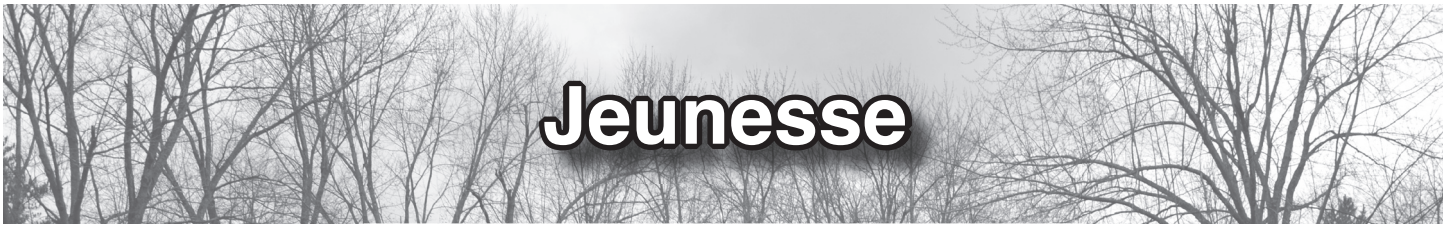
Avez-vous le sentiment que c'est nous à certains moments ? Ma plume aujourd'hui est un peu sarcastique, vous l'aurez remarqué. Nous pourrions en écrire une téléréalité. C'est une question de voir le pire en dessinant dans notre imaginaire des personnages, comme des bandes dessinées, pour mieux en rire et dédramatiser nos scènes de vie.

C'est de découper en plus petites « tranches de vie » pour se rendre compte que finalement, il y a pire. De reconnaître que continuer de se taper sur la tête n'aide en rien. Nous croyons, à ce moment-là, être une mauvaise personne, car nous avons crié, peut-être, mais vous ne croyez pas que nous sommes des humains qui font de leur mieux pour vivre une vie exaltante, palpitante, vivante remplie d'émotions de toutes sortes ?

La journée où nous nommerons les mots toujours sur le même ton en demeurant toujours calme et que notre visage demeurera lisse comme de la porcelaine, il sera temps de se poser la question « suis-je devenu un humanoïde ? ».

Aimons également nos semaines ahurissantes !

Au plaisir de vous rencontrer le mois prochain !



ÉCOLE SECONDAIRE DE BROMPTONVILLE

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

Réduisons notre empreinte écologique !

Un **nouveau projet** s'inscrivant dans le cadre du profil de sortie de l'élève à l'École Secondaire de Bromptonville voit le jour. Nous souhaitons inculquer le sens de l'engagement vers un monde plus vert chez nos élèves. Nous désirons que nos jeunes soient concernés par leur environnement.

Le projet se vivra en plusieurs étapes. La première sera de faire avec nos élèves **l'évaluation de notre empreinte écologique** en tant qu'école. La deuxième, de faire une analyse de l'apport en oxygène de notre terrain. Et la troisième consistera à considérer le nombre d'arbres nécessaires pour éventuellement atteindre nos objectifs. Nous pourrons ainsi nous assurer que nos adolescents réalisent à quel point une empreinte écologique peut être grande et qu'il est important de s'en soucier. Ils verront ainsi qu'il faut **agir pour le bien-être de notre planète.**

Nous avons déjà établi **un partenariat avec Forêt Hereford.** À la fin mai, nos jeunes du premier cycle se dirigeront vers la Forêt Communautaire pour faire l'entretien et l'installation de protecteurs aux arbres. Ils feront également une corvée d'entretien des sentiers, en plus de vivre un atelier de sensibilisation sur l'environnement.

Nous croyons essentiel et opportun d'élargir ce partenariat. Ce sera donc un privilège de compter sur un partenaire tel que **l'Association forestière du Sud du Québec et le Ministère des forêts, de la faune et des parcs** dans ce projet. En effet, le **25 mai prochain, entre 9 h et 16 h,** nous ferons une journée de **distribution d'arbres** auprès des parents de nos élèves ainsi qu'à la population du District de Brompton (Sherbrooke). **Près de 2500 arbres** seront à distribuer. **Venez chercher le vôtre !** Vous êtes les bienvenus !

Des partenariats enrichissants avec l'ÉSB

Dans le cadre d'**un nouveau cours** à option offert en cinquième secondaire, soit **"Préparation à la vie adulte"**, les élèves développent les connaissances et les habiletés nécessaires à la vie en appartement, en travaillant les aspects suivants: initiation à une alimentation saine et à la cuisine, initiation à la couture, initiation à la mécanique, principes de base de la vie ménagère (entretien des vêtements, lecture de symboles, etc.), initiation au jardinage (en milieu urbain), etc.

Travailler ses habiletés avec un groupe est exi-

ÉCOLE SECONDAIRE DE BROMPTONVILLE

geant et demande une vigilance particulière. L'enseignante, Mme Anne-Julie Leroux, a eu la chance de compter sur de gentils collaborateurs dans notre milieu, soit le **Cercle des fermières,** pour un soutien lors de la réalisation d'un bas de pantalon (pantalons fournis gracieusement **par Récupex**) et sur l'équipe de la Popote roulante pour initier les jeunes en cuisine. Nous tenons à vous remercier pour votre participation ! Votre soutien dans la réalisation de ces situations authentiques est vraiment enrichissant pour les élèves. **Merci !**

L'École Secondaire de Bromptonville: fier finaliste au prix de l'innovation de la FEEP

La Fédération des Établissements d'Enseignement Privés a dévoilé les finalistes de la **3e édition des Prix de l'innovation en éducation de la FEEP.** Les gagnants seront annoncés lors du **Gala des Prix de l'innovation** qui se tiendra le 1er mai 2019, à Sherbrooke, à la veille de l'assemblée générale de la Fédération. Les finalistes et les gagnants ont été choisis par un jury de dix personnes issues des milieux universitaires, du milieu des affaires et des médias spécialisés en éducation.

L'École Secondaire de Bromptonville se retrouve parmi les finalistes dans la catégorie Innovation- Action communautaire avec **son projet "Être concerné"**, qui met en valeur l'engagement de ses élèves au sein de leur communauté locale.

Comme le dit si bien **M. François Guilbault**, responsable de plusieurs projets: "Ce projet nous a amené à réfléchir à plusieurs scénarios authentiques ancrés dans la communauté, pour montrer l'impact de petits gestes dans la société. Notre désir d'éduquer nos élèves à l'importance de la valorisation de la nature, de la mise en action, de la prise de position et surtout de l'impact qu'un groupe peut avoir sur l'atteinte d'objectifs demeure dans nos priorités."

LE PRESBYTÈRE A DE NOUVELLES PROPRIÉTAIRES

Communiqué pour diffusion immédiate

La Libellule lance un appel à la communauté d'affaires sherbrookoise

Sherbrooke - le 17 avril 2019. Keila Batko et Véronique Cabana, les deux jeunes entrepreneures derrière le projet de Centre La Libellule, se réjouissent du grand succès obtenu dans le cadre de leur campagne de sociofinancement. Soucieuses d'offrir des services spécialisés et de grande qualité aux personnes ayant un développement atypique et à leurs familles, en complémentarité avec les ressources disponibles en milieu de garde et au sein du système de santé, elles lancent un appel à la communauté d'affaires sherbrookoise dans le but de soutenir le démarrage de leur entreprise :

« Nous sommes heureuses du succès obtenu dans le cadre de notre campagne de sociofinancement. Nous avons reçu de nombreux témoignages qui renforcent notre motivation à offrir nos services spécialisés dans un lieu unique en son genre. L'aménagement de notre centre représente un défi, ce pourquoi nous lançons aujourd'hui un appel à la communauté d'affaires sherbrookoise pour soutenir le démarrage de notre entreprise. Pour l'amour de la différence! » **Keila et Véro**

Le maire de Sherbrooke, quant à lui, est très heureux que les entrepreneures aient choisi d'implanter leur nouvelle entreprise dans l'Arrondissement de Brompton :

« Je salue le concept unique de La Libellule et je suis très fier que ces deux jeunes entrepreneures aient choisi de donner une deuxième vie au superbe espace qu'est l'ancien presbytère de l'arrondissement de Brompton. Cela s'inscrit parfaitement dans notre vision du développement économique et social du Cœur de Brompton », a indiqué le maire de Sherbrooke, **M. Steve Lussier**

M. Steven Radenne, directeur à La Ruche Estrie, est heureux de présenter le résultat de la campagne de sociofinancement et félicite les entrepreneures pour ce succès bien mérité :

« J'ai la joie d'annoncer que, dans le cadre de leur campagne de sociofinancement, La Libellule a atteint 90 % de leur objectif en amassant pas moins de 27 283 $. Un succès bien mérité! Je suis fière de l'énergie que Keila et Véronique ont consacré tout au long de cette campagne » **Steven Radenne, Directeur, La Ruche Estrie**

Finalement, M. René Couture, annonce qu'il a l'intention de soutenir Keila et Véronique. Celui-ci a d'ailleurs l'intention de faire appel à la générosité de sa clientèle :

« J'ai beaucoup d'admiration pour Keila et

Les nouvelles propriétaires, Keila Batko et Véronique Cabana

LE PRESBYTÈRE A DE NOUVELLES PROPRIÉTAIRES

Véronique. Tout comme elles, je suis personnellement sensible à la réalité des personnes ayant des besoins particuliers. J'ai décidé de faire appel à la générosité de la clientèle du IGA Extra Couture et m'engage personnellement à doubler les sommes obtenues » **René Couture, Propriétaire, IGA Extra Couture**

Faits saillants :

- Les entrepreneures sont heureuses du succès de leur campagne de sociofinancement. Elles font maintenant appel à la communauté d'affaires sherbrookoise pour les aider à aménager leur centre, un lieu unique en son genre;

- Le maire de Sherbrooke est extrêmement fier que l'entreprise, un concept unique, verra le jour au Cœur de Brompton;

- Le directeur à La Ruche Estrie dévoile le résultat de la campagne de sociofinancement et souligne la grande détermination des entrepreneures;

- Le propriétaire du IGA Extra Couture fera un appel à la générosité de sa clientèle et s'engage personnellement à doubler les sommes obtenues.

Quelques mots de Steve Lussier, Maire de la ville de Sherbrooke

Dévoilement des résultats de la campagne de sociofinancement par Steven Radenne, Directeur La Ruche Estrie

Conférence de presse sur la véranda du presbytère *Crédit-photo: Sandra Côté*

Les conférences du coeur

Événements-bénéfices

PRÉSENTÉES PAR
LE JOURNAL COMMUNAUTAIRE ICI BROMPTON
ET SES PARTENAIRES

Le dernier mercredi du mois, de janvier à mai 2019
À la Maison des arts et de la culture de Brompton (1 rue Wilfrid-Laurier)
19 h 00 à 20 h 30
Coût: gratuit

"Les conférences du coeur", ce sont cinq conférenciers qui viendront nous présenter leur conférence respective et qui redonnent 50 % et plus de leur cachet à l'organisme sans but lucratif, Le Journal Communautaire ICI BROMPTON. Différents commanditaires se joindront à ces événements-bénéfices afin de permettre, entre autres, le tirage de prix de présence. Venez en grand nombre assister à ces conférences qui apporteront un plus dans votre vie, tout en soutenant la mission de votre journal local !

Du fond du coeur, MERCI !

30 JANVIER
Coach et enseignante
en programmation
neurolinguistique,
Présidente du Centre Libell-Rive
MARYSE BERGERON

27 FÉVRIER
C.A., Retraité en tant que directeur
régional du Groupe Investors
JEAN-MARC DONAHUE

27 FÉVRIER
B.A.A.,
Présidente d'IMPÔT PLUS
NATALIE HAMEL

27 MARS
Ergothérapeute, Praticienne en
neurofeedback,
Présidente de Neuro Zénith
DIANE DURAND

24 AVRIL
Auteur et conférencier
SYLVAIN DUBREUIL

29 MAI
Auteure, conférencière,
Présidente de Les Communications
Humaines Sandra Côté, rédactrice
en chef du Journal ICI BROMPTON
SANDRA CÔTÉ

La chronique santé est présentée par Physiothérapie St-François

Sabrina Houde,
Kinésiologue
Source : www.oppq.qc.ca

Comment se remettre en forme

Le printemps est maintenant arrivé ! Voici un bon moment pour penser à vous remettre en forme, et ce, peu importe votre âge. Voici quelques suggestions qui pourront vous aider :

1. Fixez-vous des objectifs : Que ce soit de perdre du poids, d'être moins essoufflé ou d'avoir plus d'énergie, c'est ce qui vous donnera la motivation de continuer dans les périodes plus difficiles.

2. Trouvez une activité qui vous procure du plaisir. Afin de vivre des succès, il est important de faire une activité qui vous plaît (yoga, marche, vélo, etc.). Il est faux de croire qu'il est obligatoire d'aller en centre de conditionnement physique afin d'en retirer des gains pour votre santé.

3. Faites évaluer votre condition physique; ceci vous permettra d'avoir un portrait global de votre condition physique. Vous pourrez, par la même occasion, obtenir des suggestions d'activités adaptées à votre condition et vos limitations.

Combien de temps d'exercice faut-il pour se remettre en forme ?

Selon les directives canadiennes en matière d'activité physique, il est recommandé de faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par semaine. Ce que vous devez retenir, c'est que ce soit 10, 15 ou 30 minutes d'exercices par jour ou quelques fois par semaine, rien n'est perdu. Tout exercice compte, toute activité physique que vous faites sera bénéfique pour votre corps.

Voici quelques trucs pour bouger plus :

- Au travail, allez marcher sur l'heure du dîner pour 15-30 minutes;

- Stationnez votre voiture plus loin du travail ou bien lorsque vous faites des commissions;

- Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur;

- Après de longues minutes assis devant votre ordinateur, bougez : marchez pour aller vous chercher un verre d'eau, assoyez-vous et levez-vous quelques fois de votre chaise, faites des étirements, etc.;

- Devant la télévision, profitez-en pour bouger : faites des squats, des push-up, la planche, etc.

Et qu'en est-il du 10 000 pas ?

Dans ses recommandations, l'organisation mondiale de la santé de la santé n'a pas spécifié un nombre de pas qu'il faut faire chaque jour pour demeurer en santé.. Si cet outil vous motive à être plus actif, c'est excellent. Par contre, si vous souhaiter vous remettre en forme, l'objectif serait d'ajouter 1000 pas par jour (soit une marche de 10-15 min). Par la suite, augmentez la durée de cette marche progressivement jusqu'à atteindre 7500 pas par jour.

Si vous souffrez de douleurs qui vous empêchent de reprendre une vie active ou si vous souhaitez faire évaluer votre condition physique, n'hésitez pas à nous contacter et venir rencontrer notre équipe de spécialistes.

Physiothérapie St-François, un réseau au-delà des maux !

PHYSIOTHÉRAPIE
St-François

À votre santé

Clinique Axe-ion Santé

Marilyn Gingras,
Propriétaire, Ostéopathe et Kinésiologue chez Axe-ion Santé

Clinique Axe-Ion Santé,

279 St-Lambert, Sherbrooke

Qui dit beau temps, dit course à pied !

Eh oui, le beau temps est à nos portes, du moins je l'espère ! Pour plusieurs, la course à pied deviendra rapidement l'activité physique de mise. Il est vrai qu'elle est accessible, nécessite peu de matériel et peu de temps. Mais sachez que cette activité n'est pas adéquate pour tous et qu'elle peut avoir des effets néfastes sur votre santé physique à court et long terme. Voici donc quelques conseils pour vous guider dans votre choix et dans votre pratique.

Premièrement, votre corps est la machine qui vous permet de courir : souffrez-vous de douleur aux hanches, aux genoux, ou aux pieds ? La course utilise principalement ces 3 articulations; il est donc primordial de s'assurer d'être en état pour démarrer sécuritairement. Un thérapeute, tel que le kinésithérapeute ou l'ostéopathe, peut vous évaluer avant d'entamer votre sport. Si l'une de ces articulations ne fonctionnent pas à son plein potentiel, elle peut causer des dommages aux muscles ou aux articulations avoisinantes. Par exemple : si votre bassin est bloqué du côté droit, le côté gauche devra travailler plus fort pour compenser, des tensions pourraient s'y accumuler et l'articulation du genou sera exposée à plus de charge. À long terme, c'est un peu comme une auto mal balancée, le genou s'usera.

Une fois que vous êtes assuré que votre corps est en ordre, attaquez-vous à vos pieds. Il existe 3 types de foulées : neutre, supinatrice et pronatrice. Chaque foulée a son type de chaussure. Pour faire vite :

- pronatrice use davantage la partie intérieure;

- supinatrice use davantage la partie extérieure;

- neutre use davantage la partie centrale.

Il est donc important de consulter un professionnel qui vous guidera dans le choix de vos chaussures de course.

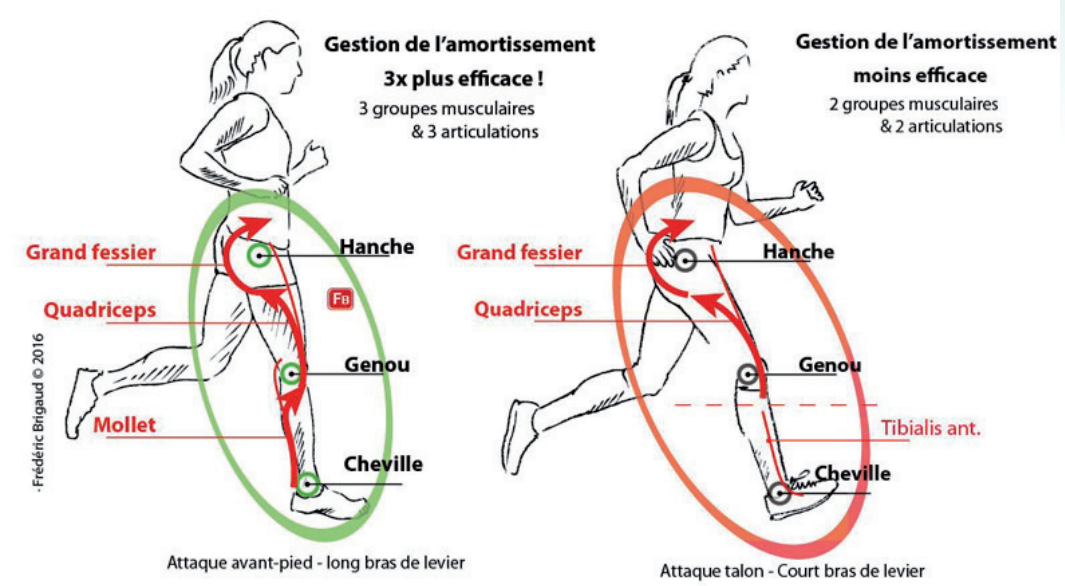
Maintenant la progression. Il est recommandé de débuter par des intervalles de marche et de course alternés. À vous de déterminer votre temps idéal pour chacun, mais l'objectif c'est d'y aller avec de petites bouchées et d'augmenter un peu toutes les semaines. Il est conseillé de consulter un professionnel du mouvement, le kinésiologue, pour obtenir une

À votre santé

Clinique Axe-ion Santé

charge d'entraînement adéquate et sécuritaire pour vous. De plus, celui-ci pourra vous fournir un échauffement et des étirements de base pour éviter les blessures.

Ce n'était qu'un survol qui vous donnera une bonne base pour partir l'été du bon pied !



Les conférences du coeur

Événements-bénéfices
PRÉSENTÉES PAR
LE JOURNAL COMMUNAUTAIRE ICI BROMPTON
ET SES PARTENAIRES

Auteure,
fondatrice et rédactrice en chef du Journal ICI BROMPTON, présidente Les Communications Humaines Sandra Côté

SANDRA CÔTÉ

29 mai 2019 / 19 h 00 à 20 h 30 / Gratuit

Maison des arts et de la culture de Brompton
(1 rue Wilfrid-Laurier, Sherbrooke)

Le bonheur, c'est de la job !

Être heureux, heureuse, ça veut dire quoi exactement ? Dans notre société actuelle, la course effrénée au bonheur semble être la norme. Avec humour et inspirée par sa propre histoire et un peu celles des autres, Sandra Côté nous amène à prendre conscience que "le bonheur, il est là", comme dit la chanson ! Elle nous partagera également son expérience en lien avec les choix qu'elle a faits pour arriver à être heureuse. Au plaisir de vous rencontrer lors de cette dernière conférence de la saison ! Que le bonheur soit avec vous !

Un réseau au-delà des maux !

PHYSIOTHÉRAPIE
St-François

Nous sommes présents partout dans la région !
Bromptonville: 81 rue Laval - 819-846-4141
Richmond: 170 rue Gouin - 819-644-0112
Asbestos: 290 boul. St-Luc - 819-716-0667
Valcourt : 9044 boul. De La Montagne - 450-532-3278

Physiothérapie — Ergothérapie — Kinésiologie — Massothérapie

Groupe Marcel Côté

VENTE DE TERRAINS RÉSIDENTIELS

Développement domiciliaire
Côté Champêtre

à Stoke (près du CHUS)

Pour nous joindre:
819 432-0547 • 819 572-2809

VOUS VOULEZ ÊTRE
BIEN INFORMÉ?

95% Des lecteurs apprécient les nouvelles locales et municipales.
96% en région, 93% à Montréal.*

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Démarquez-vous avec les médias écrits communautaires

* Information extraite du rapport de recherche présentant les données recueillies lors d'un sondage effectué entre le 23 janvier et le 28 février 2018 par la firme Advanis Jolicoeur pour le compte de l'Association des médias écrits communautaires du Québec.

Corrigé de la grille no. 27

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

Journal communautaire
Journal-communautaire-Ici-Brompton

ICI BROMPTON
Au cœur des gens

Sandra Côté, Rédactrice en chef
819 238-6824 / icibrompton@gmail.com

Marie-Ève Carrier, Responsable des communications
819 446-1606 / marie-eve.carrier3@usherbrooke.ca

Bonne fête des mères !
©Anne-Marie Duclair

Brunch des bénévoles

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

Dans le cadre de la **Semaine de l'Action Bénévole** qui avait lieu du 7 au 13 avril dernier, se tenait le **Brunch annuel des bénévoles à l'honneur,** dimanche le 14 avril 2019, à l'École Secondaire de Bromptonville. Plusieurs personnes ont été honorées lors de cet événement. Quoi de mieux que des images pour illustrer cette journée de gratitude envers **ces gens qui donnent de leur temps** afin que notre communauté demeure dynamique et vivante !

Crédit photo : Zeïne Kachroud

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

L'ARRIVÉE DES INVITÉS.ES

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

L'ARRIVÉE DES INVITÉS.ES

Un petit cocktail d'accueil a été servi aux invités.es.

Kim Lefebvre et Sébastien Tison, technicienne et technicien en loisirs, Service des sports, culture et vie communautaire.

Lyne Bergeron, coordonnatrice de l'Entraide bénévole-Popote roulante

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

ON JASE…

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

ON JASE…

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

ON SE RÉGALE !

Un délicieux brunch préparé par la formidable équipe des Chevaliers de Colomb.

L'affaire est Ketchup !

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

NOS ÉLUS.ES

Nicole Bergeron, Conseillère municipale du District de Brompton

Steve Lussier, Maire de la ville de Sherbrooke

Marc-Alexandre Fonda, attaché politique de la députée de Compton-Stanstead, Marie-Claude Bibeau

Manon Fournier, attachée politique de la députée de St-François, Geneviève Hébert

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

ON PREND LA POSE

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

ON PREND LA POSE

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

UN MOT DE NOS ORGANISMES

Jacynthe Paré, Coordonnatrice de la Bibliothèque Gisèle-Bergeron

Gilbert Roy, Grand Chevalier des Chevaliers de Colomb de Brompton

Sandra Côté, Rédactrice en chef du Journal ICI BROMPTON

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

UN MOT DE NOS ORGANISMES

Lisette Lahaie, Présidente du Comité du Patrimoine

Catherine Boileau, Coordonnatrice Surveillance de quartier

Vincent Cloutier, Coordonnateur aux communications pour Commerce Sherbrooke-Coeur de Brompton

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

LES BÉNÉVOLES DE L'ANNÉE 2019

Cadeaux qui seront remis aux récipiendaires

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

LES BÉNÉVOLES DE L'ANNÉE 2019

Rachelle Mailhot, Coeur de Brompton

Diane Bolduc, Comité arts et culture de Brompton

Lisette Lahaie accepte le prix pour Jean-Michel Longpré, Comité du Patrimoine de Bromptonville

Pierre Pouliot, Groupe Scout Geyser

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

LES BÉNÉVOLES DE L'ANNÉE 2019

Sandra Côté, Journal Communautaire ICI BROMPTON

Micheline Vaillancourt, Place des Jeunes L'Intervalle

Jean-Yves Perron, Les Loisirs Notre-Dame-des-Mères

Charles Lépine, Entraide Bénévole - Popote Roulante

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

LES BÉNÉVOLES DE L'ANNÉE 2019

Lise Trahan, Surveillance de quartier

Suzanne Poirier accepte le prix pour Micheline Hamel, Bibliothèque Gisèle-Bergeron

Mariette Guay, Chevaliers de Colomb

Francine Gaumond, Cercle des Fermières

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

PHOTOBOOT

Coeur de Brompton

Entraide bénévole-Popote roulante

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

PHOTOBOOT

Maison des arts et de la culture de Brompton

Maison des jeunes L'Intervalle

Surveillance de quartier

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

PHOTOBOOT

Chevaliers de Colomb

Journal Communautaire ICI BROMPTON

Comité du patrimoine

Loisirs Notre-Dame-des-Mères

BRUNCH DES BÉNÉVOLES

PHOTOBOOT

Bibliothèque Gisèle-Bergeron

Groupe Scout Geyser

Avez-vous parfois l'impression d'être prise au piège à l'intérieur de votre vie ?
Désirez-vous plus de confiance, d'amour et d'estime envers vous-même ?
Aimeriez-vous connaître de nouvelles stratégies pour vous aider à évoluer ?

Deux coachs, deux femmes passionnées s'unissent pour vous faire découvrir la beauté de la femme sous toutes ses facettes.

SAMEDI ET DIMANCHE / 12 H À 16 H / 1er et 2 JUIN
AU 446, RUE DUFFERIN, SHERBROOKE

Des rencontres porteuses de sens !

pour plus d'informations :
819 446-1065

Maryse Bergeron / Sandra Côté

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