Le Reflet

du canton de Lingwick

Hommage à notre mère

Délices locaux

Médias sociaux

Embellissement et plaisirs d'été

www.lereflet.org

Volume 29 numéro 4 mai 2015

Sommaire

Médias sociaux - Registre des armes	3
Lingwick, c'est dynamique.	4
Embellissement et plaisirs d'été	5
Prompt rétablissement	6
Opération beauté au village, le samedi 30 mai	7
Pompier volontaire, ça t'intéresse?	7
Bâtir ensemble un kiosque à jardin	8
Distribution et plantation d'arbres au parc du Belvédère	8
Délices locaux	9
Bienvenue et gratitude - Le CRE	10
Vision des aîné(e)s?	11
Fondation du Centre de Santé et Services sociaux du HSF	12
Calendrier des activités	13
Idées et actions	14
Bonne fête des mères / Happy Mother's Day	15
Quel beau cadeau! - La Fête nationale du Québec	15
Concours à la biblio!	16
Notre mère, Monique Palardy Rousseau	17
Déjeuners - La fête de la pêche, le samedi 6 juin	18
Belle figure au rapport	19
Relève et leadership	20
Engouement et engagement	22
Mai 1995	23
Observations de Mme météo	24
Virage Santé mentale - Fondation Pauline Beaudry	25
Anniversaires de mai - Maisons et fermes à vendre	26
Coopérative jeunesse de services	26
Santé mentale et sociale	27
Le Reflet en abonnement cadeau et dates de tombées	28
Sites Web de chez nous - Faites notre page couverture.	29
Nos annonceurs : 21, 28,29, 30, 31, 32	

Page couverture : **Mme Gabrielle Dallaire**

Photo : **Céline Gagné**

Le Reflet du canton de Lingwick

72, route 108,
Lingwick, QC, J0B 2Z0
Téléphone : 819 877-3560 (boîte vocale.)
Courriel: info@lereflet.org
Site Web : www.lereflet.org

Prochaine parution
Tombée : 1er juin 2015
Parution : 15 juin 2015
Périodicité : 9 fois l'an / 300 exemplaires
Dépôt des articles : par courriel, par la poste ou dans la boîte du journal au Marché Bernadin.

Abonnements
Chèque au nom du Reflet, 72, route 108
Lingwick, QC, J0B 2Z0. 35 $ pour un an.
Responsable, Geneviève Lussier 877-2919
Courriel : graphalba@gmail.com
4 $ l'unité (commander tôt)
1 $ pour devenir membre individuel (pour soutenir)
Organismes membres : parution de vos articles

Publicité
Suzanne Paradis 877-5145
Courriel : suzanne@infomessely.qc.ca
122, route 108, Lingwick, QC, J0B 2Z0
25 ou 50 $ (carte professionnelle N&B ou couleur)
5 $ petite annonce N&B (30 mots maximum)
10 $ pour 1/8 de page N&B ou 20 $ couleur
20 $ pour ¼ de page N&B ou 40 $ couleur
35 $ pour ½ page N&B ou 70 $ couleur
60 $ pour 1 page N&B ou 120 $ couleur
Vœux des fêtes : ½ page, 55 $; ¼ page, 30 $ (N&B)

Services

Urgence - Ambulance - Incendie	911
Info-Santé	811
Sûreté du Québec	310-4141
Magasin général, comptoir postal	877-2511
Caisse Desjardins des H-B	1 866 389-1325
CLSC de Weedon	877-3434
Canton de Lingwick	560-8422
Presbytère à Weedon	877-2566

Conseil d'administration

Daniel Pezat, président	877-2388
Catherine Bouffard, vice-présidente	877-3891
Manon Bolduc, secrétaire	877-3019
Suzanne Paradis, trésorière	877-5145
Linda Marcoux, directrice	877-5116
René Rousseau, directeur	877-5167
André Mathieu, directeur	877-2656

Suzanne Paradis, journaliste accréditée à l'AMECQ

Dépôt légal 2015 Bibliothèque nationale du Québec

Réagissez à nos articles : www.lereflet.org

Le Reflet reçoit l'appui de Culture et Communications Québec

AMECQ Association des médias écrits communautaires du Québec

A.J.C.Q. Association des journaux communautaires du coin

Tirage certifié AMECQ

Éditorial

Médias sociaux

André Mathieu

Cellulaire, textos, facebook, avec modération, SVP.

La communication est l'action d'établir une relation avec autrui. Cette définition du Larousse englobe le téléphone, ordinaire ou cellulaire, l'internet aussi. Il est devenu facile, plaisant et rapide de communiquer. La génération vieillissante embarque ou est réfractaire; dans lequel cas, elle ne voit pas la nécessité de s'adapter aux nouveaux médias sociaux, préférant parler simplement au téléphone. C'est son choix et n'est pas malheureuse pour autant.

Les jeunes maîtrisent les textos, facebook et les cellulaires intelligents. En plus de la facture de ces services, une dépendance certaine s'installe. Des études européennes ont identifié ce problème, soit aux sites porno ou aux textos, en quantité phénoménale, ou encore aux pages facebook. La retenue dans le langage et les opinions émises est souvent absente, la rapidité et facilité de s'exprimer en seraient la cause. L'absence de balises a donné place à de l'intimidation qui a parfois mené au suicide. La méchanceté a trouvé un canal pour s'exprimer, espérons que ça se passe ailleurs que près de nous.

Près de chez nous, ne voyons-nous pas trop souvent des automobilistes au cellulaire ou encore pire *texter* au volant? Cette manie continue malgré les amendes et le danger encouru par les autres utilisateurs de la route. C'est dire que le respect d'autrui n'a pas tellement de valeur pour ces accros du téléphone intelligent. La modération a sa place. Il suffit de voir tant de gens consulter leur téléphone intelligent en tout temps et on peut se questionner sur la nécessité d'interrompre une conversation et d'oublier complètement la personne avec qui on se trouve. Est-ce que les relations humaines sont ainsi améliorées?

Est-il nécessaire que les trop jeunes aient accès à tous ces outils? Ont-ils la sagesse de les utiliser avec le respect des autres et sont-ils capables d'endosser leurs messages qui sont souvent de mauvaise qualité? Avoir des centaines d'amis sur facebook, est-ce que ce n'est pas abuser? Comment faire pour modérer les abus? Les parents ont l'obligation de contrôler l'utilisation des médias sociaux par leurs enfants, mais est-ce que c'est possible quand ils les laissent faire ce qu'ils veulent? Si des adultes ont tant de facilité à développer une dépendance envers ces médias sociaux, il est indispensable de s'occuper des enfants et des adolescents qui vont en abuser aussi.

Modération et respect dans les médias sociaux sont de mise. R

Opinion

Registre des armes

Guy Lapointe

Suite à l'éditorial du mois d'avril dernier au sujet du registre des armes à feu, j'aimerais bien vous donner mon opinion. Beaucoup de personnes qui ne possèdent pas d'arme à feu se demandent pourquoi le gouvernement canadien a mis fin à celui-ci.

Certains diront qu'il nous a coûté entre 1 et 3 milliards de dollars depuis sa création, sans avoir aucune certitude que cela ait sauvé la moindre vie. En plus qu'à chaque année, nous devions débourser de l'argent, nous les contribuables. Moi, j'irais plus loin.

Au Québec, pour avoir le droit de chasser, on doit obligatoirement suivre un cours d'une durée de deux jours pour avoir sa carte de chasseur. Mais avec celle-ci, on n'a pas le droit de s'acheter une arme à feu ou encore des munitions. Nous devons faire une demande pour un permis de possession-acquisition d'armes à feu au gouvernement fédéral. Ce permis coûte 60 $ et est renouvelable au cinq ans. Il est obligatoire pour tous ceux qui ont une arme à feu.

Suite page 4

Lingwick, c'est dynamique.

Manon Bolduc

Bibliothèque

- Autre texte page 16.
- Située au 2e étage du centre municipal, ouverte les jeudis soirs, de 18 h 30 à 20 h.
Régine Ward, 877-3230.

ViActive

Avec le beau temps qui arrive enfin, les membres ont mis fin à la session et celle-ci reprendra en septembre. Nous irons tous bouger sur nos terrains, nos jardins et nos forêts. Bon été.
Suzanne Paradis, 877-5145.

Fadoq

- Nouveau conseil d'administration, voir page 10.
- Le café blabla est ouvert jusqu'au 29 mai inclusivement. Il sera de retour le 28 septembre prochain.
- Dès que le beau temps est là, la pétanque recommence, les mardis à 19 h.
- Prochaine assemblée mensuelle, le mercredi 20 mai, à 13 h 30.
- Le vendredi 8 mai, neuf joueurs de base-ball poches représentaient Lingwick au tournoi régional, à Saint-Élie, Sherbrooke.
Jean-Guy Poulin et *Richard Cliche*, 877-1156.

Pastorale

- Le dimanche, messe à 10 h 45, suivi d'adoration à la chapelle jusqu'à 16 h.
- Le dimanche 10 mai, la fête des mères est soulignée; les fleurs sont une gracieuseté du café blabla.
Lise Roy, 877-2489.

Les Artisans de Lingwick

Votre coopérative des artisans a ouvert ses portes pour la 11e année. De 11 h à 17 h, tous les week-ends. Venez vous rincer l'œil et jaser.

Your coop Les Artisans de Lingwick opened for her 11th year. From 11:00 AM to 5:00 PM, every week-end. Come in, have a chat and enjoy the beautiful crafts.
Mariette Langlois, 877-5009.

Marguerites volantes

- Prochaine rencontre en septembre.
- Le mercredi 13 mai, un repas a été servi au centre municipal.
Gabrielle Dallaire, 819 877-3367.

Afeas

- Prochaine rencontre, le mercredi 3 juin, à 13 h.
- Le mardi 26 mai se tiendra le congrès régional de l'afeas de l'Estrie sous le thème : *Sortons de l'ombre*, au club de golf de Sherbrooke.
- Les métiers à tisser sont toujours en fonction au local.
- Bienvenue à toutes les nouvelles recrues.
- Site Web à consulter : www.afeas.qc.ca
Hélène Rousseau, 877-3022.

Loisirs

-Le karaté se termine le 18 juin prochain. Au besoin, Andrée-Maude Courval, 877-5376.
- Le badminton est terminé pour la saison estivale.
Corrine Chabot, 877-2749. R

Registre des armes, suite de la page 3

Quand on remplit la demande, on doit faire signer deux personnes qui nous connaissent, dont notre conjointe ou l'ex-conjointe (dans ce cas-là, on est mieux de s'être quitté en bon terme, ho la la). Avec toute demande, la première ou un renouvellement, il y a une enquête et le permis n'est délivré que lorsqu'ils ont rejoint les personnes inscrites sur la demande.

La question que je me pose est que si les personnes en autorité savent que j'ai fait mon cours de chasseur et qu'en plus, j'ai mon permis de possession-acquisition d'armes à feu, ça fait 1 + 1 = 2, comme on dit. Donc, çà devrait être assez évident dans la tête de tout corps policier et pour tous les intervenants que je possède une arme à feu. Comme on n'a pas le droit de vendre des *mitraillettes* ou autres sortes d'armes de destruction massive, il reste les armes d'épaule.

Alors, voulez-vous me dire pourquoi au Québec, on doit recommencer un registre des armes à feu qui va coûter entre 30 et 40 millions (estimation car les services de santé avec un budget de 100 millions pour mettre à jour nos dossiers sont rendus à un milliard) pour savoir que je chasse la perdrix avec un 12 pompe Winchester. À vous de répondre, mais moi je crois que les politiciens ne disent pas toujours les vraies affaires pour avoir des votes. R

Embellissement et plaisirs d'été

Suzanne Paradis

Assemblée de consultation publique et adoption du règlement

La modification de zonage concernant le prolongement de la zone M-5 devenant ainsi zone résidentielle et zone mixte jusqu'à la ligne du lot, a été adoptée.

Suivi de dossiers

L'achat du moyeu de la roue de la niveleuse a coûté 874,95 $ incluant le transport, au lieu de 1 750 $.

Transport

Le transport collectif et le transport du Bonheur parlent d'une fusion afin d'avoir un guichet unique. Deux personnes du conseil, Guy Lapointe et Martin Loubier, représentent la municipalité dans ce dossier.

Dossier Cloutier

Le bureau d'enregistrement ayant refusé d'enregistrer l'homologation de l'entente entre les parties, le conseil a mandaté la firme Monty et Sylvestre pour faire valoir les droits d'enregistrement.

Comité consultatif d'urbanisme

Nomination des membres du CCU : au siège #1, Martin Loubier; au siège #2, Mario Tardif; au siège #3, Louise Pigeon; au siège #4, Alain Rousseau; au siège #5, André Hince et au siège #6, Alex Duquette. Les mandats sont de deux ans. Les nouveaux venus occupent les sièges 2 et 4.

Mise en vente des terrains du chemin Belvédère

- Les nouveaux acheteurs devront posséder l'argent pour se construire ou s'assurer de la possibilité de financement. Il n'y aura pas de remboursement du coût du terrain s'ils ne réussissent pas à respecter les délais de construction.
- La perte de taxes foncières depuis quelques années, au sujet de terrains vendus et non bâtis, et les dépenses engendrées expliquent cette modification des conditions.

Carte de crédit

Pour simplifier et clarifier les démarches, la directrice générale sera gestionnaire d'une carte de crédit commerciale de 5 000 $ utilisée surtout auprès de fournisseurs n'ayant pas de compte.

Avis de rappel

Un avis sera envoyé aux propriétaires ayant un solde impayé de taxes de 50 $ et plus.

Infotech

Formation d'une journée, au coût de 210 $, pour la directrice générale au sujet des nouveautés apportées au logiciel informatique.

Vacances de la directrice générale

Les vacances de la directrice générale auront lieu du 10 au 21 août. Durant cette période, le bureau sera ouvert lors de la présence de l'inspecteur municipal et de l'adjointe administrative.

Maison Cinquième saison

La municipalité appuie l'initiative de la Maison, située à Lac-Mégantic, d'offrir de nouveaux services de soins de jour pour les personnes du Haut-Saint-François (HSF) souffrant de maladies graves.

Cime

Le Centre d'intégration au marché de l'emploi veut obtenir du financement auprès de chacune des municipalités de la MRC du HSF. Le conseil refuse de participer à ce projet.

Incendie et sécurité publique

- Dépôt du rapport mensuel du chef par intérim, M. Tanguay.
- Le changement des valves du camion-pompe a été effectué au coût de 2 569,37 $.
- M. Mario Tardif a été accepté comme candidat pompier. Il possède des formations et des expériences pertinentes au métier de pompier volontaire.

Voirie

- La niveleuse a besoin de 60 pointes rotatives au carbure au coût total de 750 $ plus taxes.
- L'épandage d'abat-poussière sera fait par le personnel de la voirie de Weedon, au coût de 107 $ / l'heure au moment choisi par la municipalité.
- Le sablage au jet de sable sera effectué par Garage Marc Routhier pour les boîtes de sel, la charrue et les peignes, pour une somme de 1 015 $ plus taxes.

Suite page 6

Embellissement et plaisirs d'été, suite de la page 5

- Traçage des routes : le traçage de la route 257 et du chemin Fontainebleau a été confié à Dura-Lignes, au coût de 238 $ du km pour une ligne simple et 401 $ pour des lignes doubles continues. On procèdera aussi au marquage de lignes de stationnement au pont couvert.
- Tamisage du gravier : la municipalité a besoin de 2500 tonnes de sable qui sera tamisé par Léo Barrolet à la gravière de Benoît Labbé, au coût de 3 $ la tonne.

Travaux de nivelage pour Scotstown

La municipalité de Scotstown nous demande d'effectuer des travaux de nivelage sur certaines routes de leur municipalité. Le conseil accepte que ces travaux se fassent chemin faisant et au coût de 120 $ l'heure.

Permis alloués

En 2014, la municipalité a délivré 67 permis totalisant une somme d'un million trois cent trente-trois mille dollars (1 333 000 $) (valeur déclarée à l'inspecteur).

Cours d'eau

La MRC du HSF a l'obligation de dégager les cours d'eau s'il y a obstruction par des arbres ou débris. Une entente a été conclue avec la MRC à l'effet que notre municipalité s'en occupera elle-même. Les répondants nommés sont le chef de la voirie, Richard Gosselin, et la directrice générale, Josée Bolduc.

Loisirs et culture

- Le camp Bosco bicycle du collège Salésien de Sherbrooke a demandé l'usage du pont couvert pour les 29 juin, 6 et 13 juillet, pour des activités de bicyclette et de camping.
- Le changement apporté au règlement permet, avec autorisation du conseil, à Musique et Maïs de faire un feu de camp sous surveillance constante lors de leur activité en août.

Marché de la petite école

Le marché obtient une subvention de 250 $ pour l'embellissement du site du marché et pour procéder à des achats en vue d'un Pub.

Sentier linéaire du chemin Belvédère

- Selon le plan d'aménagement des lieux municipaux, on procèdera à des travaux pour aplanir la terre suite aux travaux d'excavation du fossé pour en faire un sentier.
- Ces travaux ont été confiés à Denis Rousseau. Il effectuera aussi l'installation de ponceaux. Les dépenses sont estimées à 35 heures de travail au coût de 65 $ l'heure.
- Les employés de la voirie participeront également à ces travaux.
- Des saules, achetés au coût de 455 $, y seront plantés pour faire un écran entre le sentier et les terrains du chemin Belvédère. Le conseiller Martin Loubier s'informe si les résidents ont été consultés, ce qui n'est pas le cas. Le conseiller Jonatan Audet contactera les propriétaires afin de les informer.

Abri pliant

Le comité de la Fête nationale suggère l'achat d'un abri de 10 pieds par 20. Cet achat coûte 2 564 $. Il contribue à cet achat pour un montant de 1 500 $. Il manque 1 064 $ plus 200 $ pour le transport. La fadoq Lingwick est prête à contribuer ainsi que le Marché de la petite école. Il reste une somme de 614 $ à verser par la municipalité. Cet abri sera propriété de la municipalité et pourra être prêté aux organismes et servira ainsi à toute la communauté.

La Ruée vers Gould

- M. Daniel Audet de la Ruée a informé le conseil qu'environ 33 autobus viendront visiter Gould, cet été. C'est un apport de plus de 1 600 $ à la municipalité lors de la location de l'église Chalmers. Il demande si ces sommes ne pourraient pas être réservées pour le patrimoine ou le tourisme dans le budget de la municipalité.
- Il aimerait également qu'une entente soit convenue entre la municipalité et La Ruée concernant le kiosque d'information situé sur le terrain de La Ruée.

Comité embellissement

Une journée de corvée, le samedi 30 mai, pour ceux qui le désirent afin d'embellir le cœur du village. Pour ceux qui aiment manier le pinceau, ils pourront repeindre les tables de pique-nique et ceux qui ont le pouce-vert pourront nettoyer les plates-bandes. Bienvenue à tous.

Prochaine séance du conseil municipal, le lundi 1er juin, à 19 h. R

Prompt rétablissement

Une pensée spéciale pour nos mamans de tous âges;
nous devrions les visiter soit à la maison, en résidence ou au centre hospitalier.
Nous leur souhaitons beaucoup de santé.
Nous souhaitons bonne santé à chacun d'entre vous.

Opération-beauté au village
le samedi 30 mai, dès 9 h

Si le coeur vous en dit,
si la température vous convient et
si votre emploi du temps le permet,
vous êtes cordialement invités à une journée de rafraîchissement au village.

Des plates-bandes à nettoyer et de la peinture à faire.
Apportez vos petites bêches ou pinceaux.

Pour toutes informations, contactez Manon, 819 877-3495.

Plus nous serons de coeurs vaillants,
moins de temps on y mettra et
plus fiers nous serons.

Manon Rousseau, conseillère municipale

Canton de Lingwick

POMPIER VOLONTAIRE, ÇA T'INTÉRESSE?

Le canton de Lingwick est toujours à la recherche de candidats pour être pompiers volontaires.

Principales responsabilités

Le travail consiste à répondre aux alertes d'incendies et autres appels d'urgence, à participer aux exercices d'entraînement, à suivre la formation et effectuer des tâches d'entretien du poste, des appareils et du matériel requis pour combattre les incendies.

Qualifications requises

- Être âgé de 18 ans et plus.
- S'engager à compléter le programme de formation en vigueur « Pompier I » de l'école nationale des pompiers.
- S'engager à obtenir un permis de conduire classe 4A au plus tard deux ans après l'embauche.
- Être en bonne condition physique.
- Se soumettre aux examens physiques et médicaux.
- Être disponible.
- Ne posséder aucun antécédent criminel.

Type de poste

Poste à temps partiel, sur appel (requiert une certaine disponibilité à répondre aux appels d'urgence, à participer aux séances d'entraînement mensuelles et aux cours de formation).

Candidature

Toutes les demandes seront traitées dans la plus grande confidentialité. Seules les personnes dont la candidature sera retenue seront contactées.

Toute personne intéressée est priée de faire parvenir son curriculum vitae au bureau municipal au :
72, route 108, Lingwick, QC
J0B 2Z0 ou par courriel à :
canton.lingwick@hsfqc.ca

Pensée

Je crée ma vie en choisissant ce qui vit en moi.

Auteur inconnu

Une idée en passant :

Bâtir ensemble un kiosque

Que diriez-vous de bâtir collectivement
un beau petit kiosque à jardin (gazebo)
sur le terrain devant l'église?

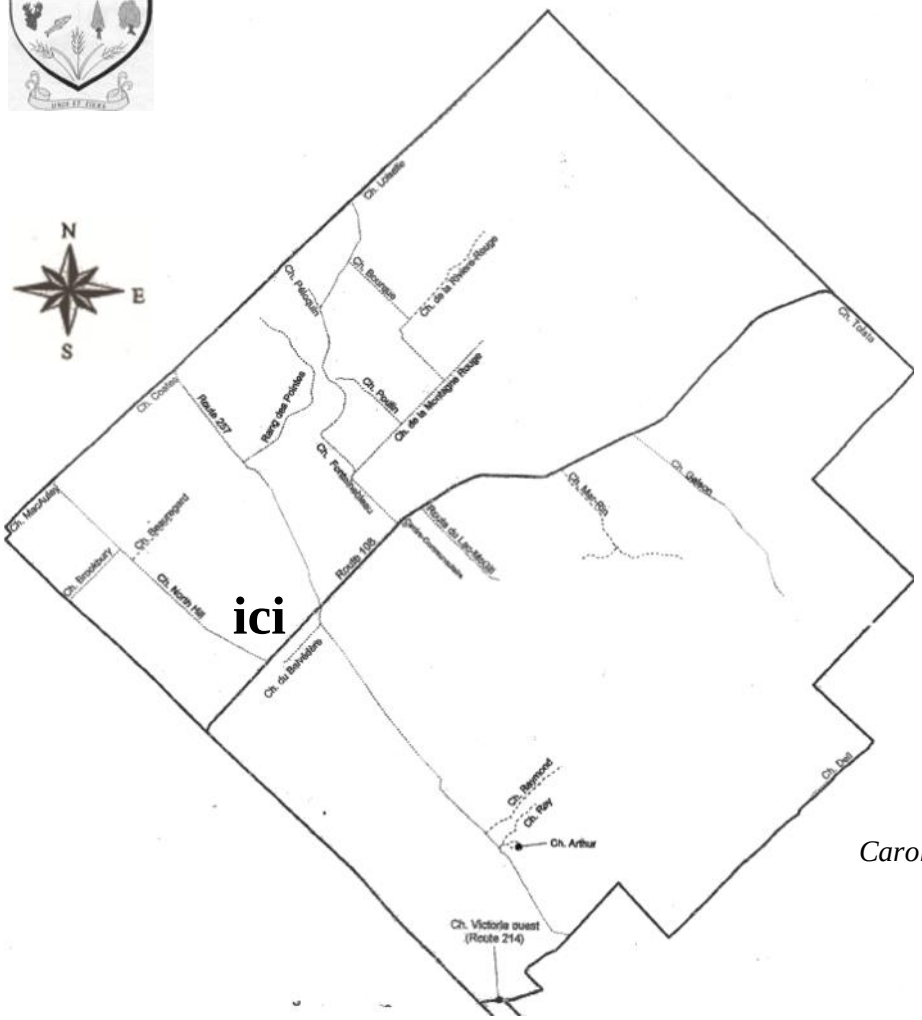
Ce serait un projet de communauté;
on le bâtirait ensemble;

ceux qui auraient le goût de voir leurs noms
sur la plaque des donateurs
seraient les bienvenus
pour contribuer selon leurs moyens.

Si vous me croisez, vous pouvez me donner votre opinion que je prendrai soin d'écouter.

Manon Rousseau, conseillère municipale #3

Distribution et plantation d'arbres au parc du Belvédère
Le dimanche 24 mai, entre 9 h et midi



Vous êtes toutes et
tous conviés
au parc du Belvédère
pour la plantation d'arbres
le long d'un nouveau sentier linéaire
qui sera aménagé derrière les terrains
du développement résidentiel
du chemin Belvédère.

Ce sentier sera aménagé
dans les prochaines semaines et
sera bientôt accessible
à toute la population
désireuse de pratiquer
la marche en plein-air.

La traditionnelle
distribution d'arbres
aura lieu aux mêmes heures
dans le stationnement
du parc du Belvédère.

Bienvenue à toutes et tous!

Caroline Poirier, conseillère municipale et
Jonatan Audet, conseiller municipal

Nutrition

Délices locaux

Catherine Bouffard

Ce mois-ci, je vous invite à découvrir ou à redécouvrir des délices de notre nature, les têtes de violon et l'ail des bois. Le temps pour les récolter est très court, soit entre le 25 avril et le 15 mai, et encore plus court pour l'ail. Ce temps varie selon la région et la température. Quelques jours de grande chaleur, les fougères sont déroulées et l'ail a perdu ses feuilles.

Têtes de violon

Elles portent plusieurs noms. Certains les nomment têtes de violon ou crosses de violon, car leur tête rappelle la forme au bout du manche d'un violon. Son nom botanique est la matteucie fougère-à-l'autruche. Les Amérindiens la connaissent depuis longtemps. Ils s'en régalaient à tous les printemps. On dit qu'elle est maintenant une espèce vulnérable, dû à l'augmentation de sa cueillette pour l'alimentation (têtes de violon) et l'aménagement paysager (le plant au complet). Nous devons cueillir les têtes de violon de façon responsable si nous voulons profiter de cette richesse pendant des décennies. La matteucie fougère-à-l'autruche croit lentement, d'où l'importance de récolter les têtes selon la méthode mentionnée plus loin.

- Habitat : les têtes de violon poussent partout au Québec. Elles affectionnent les milieux humides, et particulièrement les bords de cours d'eau. Elles préfèrent l'ombre.

- Identification : la tige est verte et lisse. La tête est recouverte d'écailles brunes qui forment comme des cache-oreilles. Ces écailles ressemblent à un fin papier de soie.

- Méthode de cueillette : casser les tiges qui sont sorties de 3 à 5 pouces seulement de la couronne (base de la plante). Ne prélever que 3 ou 4 têtes par plant pour lui permettre de demeurer fort. De cette façon, nous sommes assurés de pouvoir y revenir pour plusieurs années. Si nous voyons que des tiges ont déjà été cassées, c'est signe qu'il y a déjà eu une récolte sur ce plant. Il est préférable de passer à un autre plant. Les tiges sont tendres, on les casse avec les doigts. L'utilisation d'un couteau endommage souvent les autres tiges laissées sur le plant, ce qui peut nuire à la survie de celui-ci.

- Valeur nutritive : les têtes de violon sont riches en fer, en potassium, en vitamines A et C.

- Mode de préparation : enlever les écailles brunes et bien les rincer. Amener une grande quantité d'eau à ébullition et les blanchir une minute. Jeter l'eau, les rincer et recommencer l'opération en les faisant cuire environ 5 minutes. Si l'eau devient brune à la deuxième cuisson, jeter l'eau et les rincer de nouveau. Lorsque cuites, les rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Attention, il existe plusieurs sortes de fougères. Si vous n'êtes pas certains ou certaines que vous avez la bonne espèce, il vaut mieux ne pas la récolter. En cette période de l'année, plusieurs épiceries en possèdent dans la partie réfrigérée de la section des légumes.

Ail des bois

L'ail des bois fait maintenant partie des espèces vulnérables parce que de trop grandes récoltes ont eu lieu par le passé. Depuis 1995, il est interdit d'en faire la cueillette pour la vente. Et un maximum de 50 bulbes par personne par année est autorisé pour la cueillette. Cela peut prendre de sept à dix ans avant que le plant ne fasse sa première fleur. On peut donc dire que sa croissance est très lente.

- Habitat : au Québec, on le retrouve de l'Outaouais à la grande région de la ville de Québec et au sud du fleuve Saint-Laurent, dont l'Estrie. Il pousse dans les érablières et le bord des cours d'eau.

- Identification : ses feuilles ressemblent à des feuilles de muguet et sentent l'ail.

Valeur nutritive : l'ail contient de la vitamine A, B, C et E, et du sélénium.

On le mange cru, mariné dans de l'eau et du vinaigre ou dans toutes les recettes demandant de l'ail. Ce n'est pas tout le monde qui est intéressé par la cueillette de l'ail des bois. Sachez qu'il y a des producteurs locaux d'ail des champs.

Si vous voulez cueillir des têtes de violon et de l'ail des bois, s.v.p., pensez à ne pas épuiser cette ressource de chez-nous. R

Sources :

http://coureursdesbois.telequebec.tv/plante.aspx?id=2
http://ici.radio-canada.ca/tele/la-semaine-verte/2014-2015/segments/reportage/1722/tetes-violon-forets
http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/biodiversite/especes/ail/ail.htm

Assemblée annuelle de la fadoq

Bienvenue et gratitude

Richard Cliche, président

Bonjour à tous,

Le jeudi 30 avril dernier se tenait notre assemblée générale annuelle de la fadoq. Dix huit membres étaient présents. Il y a eu trois départs et deux nouveaux membres ont été élus au conseil d'administration (CA), ce qui fait en sorte que le CA est maintenant composé de sept personnes au lieu de neuf; ça nous ramène au nombre d'administrateurs prévu à notre charte.

Je veux remercier sincèrement les trois membres qui quittent le CA : il s'agit de Mme Marthe Bolduc, M. Jean Guy Poulin et M. Jean Boulanger. Tous les trois ont fait un excellent travail et n'ont pas compté leurs heures de bénévolat. Merci.

Je veux dire un merci tout spécial à M. Jean-Guy Poulin qui était notre trésorier. Grâce au travail acharné de tous les jours et à sa façon de traiter le quotidien, pour lui un problème devenait une source de motivation pour fonctionner d'une nouvelle manière, ou combler un vide qui se créait, et, appuyé par de nombreux bénévoles qui l'ont suivi et permis la réalisation de ses idées, notre club est, et de loin, le club le plus en santé financière du secteur, en avant de Mégantic, ce n'est pas rien. Merci

Maintenant je veux souhaiter la bienvenue aux deux nouveaux administrateurs, soit Mme Jacqueline P.-Bouffard et M. André Hince. Ce sont deux personnes qui oeuvrent déjà dans différents organismes; c'est pour nous un ajout de choix qui va bien se marier aux membres exceptionnels déjà en place. Bravo et merci de votre implication.

Merci et félicitations à ceux qui ont été réélus pour un enième mandat.

Le CA de la fadoq Lingwick se compose maintenant de :
Richard Cliche, président
Annette Loubier, vice-présidente
Thérèse Fortier, secrétaire
Louise Rousseau, trésorière
Lise Roy, administratrice
Jacqueline P-Bouffard, administratrice,
André Hince, administrateur.

Les assemblées ont lieu le troisième mercredi de chaque mois au local de la fadoq, à 13 h 30.

Bienvenue à tous et au plaisir de vous y rencontrer. R

Truc

Le CRE

Daniel pezat

Connaissez-vous le Centre de réadaptation Estrie, à Sherbrooke, le CRE? En 2006, quand ma vue a considérablement diminué, les professionnels de la santé que je rencontrais alors, m'y ont dirigé.

J'ai découvert une autre façon de donner des soins et des services à des gens en situation de crise. Je sais que le CRE offre du soutien dans bien des situations : après un accident de la route ou autres, suite à une amputation, une déficience auditive, visuelle ou motrice.

J'ai eu et j'ai encore besoin de leurs services. Au moment où ma vie a basculé, j'ai reçu beaucoup de soutien psychologique. J'ai rencontré des personnes avec qui j'ai évalué mon état et mes besoins (matériels et soins adaptés à ma nouvelle condition). Bien évidement, j'ai été pris en charge par le service d'optométrie du centre.

Les appareils sont prêtés gratuitement, seule est à votre charge leur assurance. Les montures de lunettes et les verres sont changés chaque fois que cela est nécessaire sans qu'il ne vous en coûte un sou.

Au delà de l'aspect pratique, il y a l'accueil et la prévenance du personnel. Les divers intervenants prennent le temps de vous écouter et de voir avec vous quels sont vos besoins.

Ces gens-là m'ont beaucoup aidé. N'hésitez pas à faire appel à eux si vous pensez que votre état de santé le demande.

CRE de Sherbrooke, 819 346-8411. R

Réflexion

Vision des aîné(e)s?

texte soumis par Suzanne Paradis

Le texte qui suit est tiré d'une allocution donnée par M. Claude Quintin, à titre de président de la conférence des Tables régionales du Québec, lors d'un colloque de l'Association québécoise de gérontologie qui a eu lieu à Orford, en juin 2014.

Voici quelques questions et réflexions sur lesquelles on aurait avantage à se pencher.

Lorsqu'on parle des aînés, de qui parle-t-on? Les aînés ont souvent mauvaise presse : on coûte trop cher, on prend trop de place, on se fait avoir par des arnaqueurs (on parle peu du fait que, très souvent, ce sont nos propres enfants qui nous maltraitent ou abusent de nous...).

Il faudrait adopter, comme société, une approche plus équilibrée à l'égard de la population vieillissante et reconnaître l'importance de leur rôle dans la société. Les personnes aînées ne sont pas un fardeau fiscal, au contraire, elles sont un actif essentiel dont la société actuelle n'a pas les moyens de se passer.

Je pense que nous ne méritons définitivement pas cette réputation…

Il n'est pas vrai que les personnes âgées grugent le budget en santé plus que les autres tranches d'âge au prorata.

C'est faux que le système de pensions du Canada ne pourra pas répondre aux besoins de cette tranche de la population qui ne cesse de croître. Si cela arrive, c'est que nos gouvernements auront pris des décisions électoralistes au détriment de la population.

La croissance démographique génère chaque année une augmentation de 1 % des dépenses de santé du secteur public au Canada, tandis que le vieillissement de la population y a contribué pour seulement 0,8 % par an. Les aînés ne sont pas différents des autres citoyens. Ils consomment, utilisent des services et paient des impôts.

Comment la société évalue-t-elle la participation des aînés bénévoles à son fonctionnement?

Elle essaie de ne pas y penser. C'est plusieurs milliards de dollars que les aînés sauvent chaque année au gouvernement en faisant du bénévolat. Que faut-il faire pour que la société tout entière réalise l'importance des aînés dans la société... faire la grève comme les étudiants?

1. Quels seraient les effets d'une grève des bénévoles, ne serait-ce qu'une seule journée (centres de soins palliatifs, popotes roulantes, visites des aînés isolés, bénévoles dans les hôpitaux, proche-aidants, garde des enfants malades qui ne peuvent pas aller à l'école ou à la garderie, etc.)?

2. Comment croire les statistiques qui mettent ensemble tous les aînés? La catégorie aînée, c'est qui? Les besoins, la disponibilité, l'intérêt pour faire du bénévolat varient considérablement selon qu'on est une femme ou un homme, selon les strates d'âge (65-75, 75-85, 85 et plus). Comment peut-on décemment mettre tous les aînés dans un même panier?

Mais même avec des statistiques vagues : selon Statistique Canada, en 2010, les personnes âgées offraient en moyenne environ le double d'heures de bénévolat par année (223 heures) que les jeunes Canadiens de 15 à 24 ans (130 heures) ou de 25 à 34 ans (109 heures).

3. Autre fait intéressant : encore, qui donne le plus à des organismes de bienfaisance (on ne parle pas ici des milliers d'heures de bénévolat)? Selon Statistique Canada, ce sont encore les aînés qui offrent le plus de dons de bienfaisance par personne que tout autre groupe d'âge. En 2010, les personnes de 75 ans et plus offraient des dons moyens annuels de 725 $, par rapport à 431 $ chez les 35 à 44 ans et 143 $ chez les 15 à 24 ans.

4. Qui arrive en support quand des événements imprévus bouleversent la routine très serrée des deux parents qui travaillent? Garder leurs petits-enfants lorsqu'ils sont malades, les récupérer à la garderie, etc.?

5. Qui sont les aidants naturels? Aînés, femmes, conjoint, conjointe…

En 2008-2009, près des trois-quarts des aidants avaient entre 45 et 64 ans, et un quart étaient eux-mêmes des personnes âgées : 10 % avaient 75 ans ou plus.
Qui risque de perdre sa maison

Suite page 12

VR de la Santé Desjardins

La Fondation du Centre de Santé et Services sociaux (CSSS) du Haut-Saint-François s'associe à la Fondation du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS) ainsi qu'aux autres fondations de l'Estrie à cette activité de financement.

Vous pourrez visiter ce luxueux véhicule récréatif dans les endroits suivants :

Cookshire :	IGA Cookshire	- Jeudi 21 mai 2015
East Angus :	Centre commercial	- Vendredi 8 mai et 22 mai 2015
Weedon :	Marché Tradition	- Samedi 23 mai

Des billets sont en vente dans :
- tous les accueils du CSSS du Haut-Saint-François (CLSC et CHSLD)
- plusieurs caisses Desjardins du territoire

Coût du billet : **20$ pour 2 chances de gagner.**

Prix à gagner :
- Un VR Winnebago 2015 d'une valeur de 200 000 $ ou 100 000 $ en argent;
- crédit-voyage de 5 000 $ chez Voyages Escapade 2000;
- 5 certificats-cadeaux de 1000 $: Sports Experts de Sherbrooke, Boutique Giselle de Windsor, Rona Sherbrooke, Sears Sherbrooke et placement épargne chez Desjardins.

Présélection des 7 finalistes, le 19 juillet 2015.
Grand tirage, le 22 juillet 2015.

Acheter un billet dans notre CSSS, c'est encourager la Fondation du CSSS du Haut-Saint-François!
MERCI de votre encouragement et bonne chance à tous!

Vision des aînés?, suite de la page 11

pourtant déjà payée à cause de l'évaluation et des taxes qui explosent (marge de crédit hypothécaire, etc.)? Claude Castonguay, dans son rapport *Le point sur les pensions* révèle que la *Pension de la sécurité de la vieillesse* et le *Régime de rentes du Québec* ne suffisent pas pour assurer une qualité de vie chez 50 % des travailleurs se dirigeant vers la retraite. L'auteur suggère la création d'un régime obligatoire du type REER pour les travailleurs non couverts par un régime de l'employeur.

Comment assurer la relève bénévole auprès des boomers? Nous voulons définitivement un système de santé accessible, public et gratuit (selon les revenus).

Bonne réflexion. R

Claude Quintin, président,
conférence des Tables de
concertation des aînés du Québec.

Source :
le bulletin de la Table régionale de
concertation des aînés de l'Estrie
Numéro 2, 1er mai 2015
www.ainesestrie.qc.ca

Invitation

Le journal est toujours grandement intéressé à publier les naissances de chez nous ou celles de familles qui ont un attachement à Lingwick.

S.V.P., contacter à tout moment un membre de l'équipe du Reflet :
- info@lereflet.org,
- boîte au Marché Bernadin,
- photos sur papier, 819 877-3560, boîte vocale.

Un grand merci.

Calendrier des activités

MAI 2015

Contacter Catherine au 877-3891

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17 Messe 10h45 Adoration 11h30 à 16 h Coop artisans 11h à 17h	18 Café bla bla 8h à midi Coop Artisans 11h à 17h Parution du Reflet	19 Café bla bla 8h à midi AGA Comité amis de la culture 19h	20 Café bla bla 8h à midi Inspecteur municipal Virage 13h East Angus Fadoq 13h30	21 Café bla bla 8h à midi Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20h	22 Café bla bla 8h à midi	23 Cours Photo. 8h à 16h Coop artisans 11h à 17h Fondation P. Beaudry Weedon,18h
24/31 24 - Don arbres au Belvédère 9h à midi Messe 10h45 Adoration 11h30 à 16 h Coop artisans 11h à 17h	25 Café bla bla 8h à midi Viactive sera de retour en septembre	26 Café bla bla 8h à midi Afeas Congrès régional Pétanque 19h	27 Café bla bla 8h à midi Inspecteur municipal	28 Café bla bla 8h à midi Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20h	29 Dernier Café bla bla 8h à midi De retour le 28 septembre	30 Opération beauté, 9h Coop artisans 11h à 17h

JUIN 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
L'horaire de l'inspecteur municipal est de 8h30 à 16h30	1 Conseil municipal 19h Tombée des articles Reflet	2 Pétanque 19h	3 Inspecteur municipal Afeas 13h	4 Virage 13h East Angus Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20h	5	6 Fête de la pêche 9h Coop artisans 11h à 17h
7 Messe 10h45 Adoration 11h30 à 16 h Coop artisans 11h à 17h	8	9 Pétanque 19h	10 Inspecteur municipal Virage 13h East Angus	11 Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20h	12	13 Coop artisans 11h à 17h
14 Messe 10h45 Adoration 11h30 à 16 h Coop artisans 11h à 17h	15 Parution du Reflet	16 Pétanque 19h AGA Virage East Angus 19h	17 Inspecteur municipal Fadoq 13h30	18 Karaté 18h15 Bibliothèque 18h30 à 20h	19 Ouverture du Marché de la petite école 16h à 19h Pub jusqu'à 21h	20 Coop artisans 11h à 17h
21 Messe 10h45 Adoration 11h30 à 16 h Coop artisans 11h à 17h 	22	23 Fête nationale du Québec Pont couvert 17h	24 Coop artisans 11h à 17h Pas d'inspecteur	25 Bibliothèque 18h30 à 20h	26 Marché public 16h à 19h Pub 16h à 21h	27 Coop artisans 11h à 17h

Association féminine d'éducation et d'action sociale

Idées et actions

Suzanne Paradis, agente de liaison

Le 14 avril avait lieu l'assemblée des secteurs 4 et 5 des afeas de l'Estrie, à Disraeli.

Cette rencontre réunissait des membres des afeas de Saint-Romain, Disraeli, Lac-Mégantic, Piopolis, Woburn et Lingwick. Nous étions vingt-six personnes.

Chaque afeas partageait une activité coup de cœur qu'elle avait organisée cette année.

La vice-présidente de l'afeas de Lingwick, Hélène Rousseau, a partagé l'événement *portes ouvertes et dîner spaghetti*, du 25 mai dernier, qui a permis de ramasser une partie des coûts d'achat des toiles solaires pour notre local. Mme Rousseau a aussi signalé notre participation au Marché de Noël avec le tirage d'une nappe de Noël confectionnée par des membres de l'afeas et la vente d'un rallye de Noël composé par Lisette Bolduc.

Photo : Céline Gagné

14 avril 2015. Gisèle Filion, vice-présidente à Disraeli; Denise Martel, de Woburn, agente de liaison secteur 5; Suzanne Paradis, de Lingwick, agente de liaison secteur 4 et Carmen Tardif, de Disraeli, secrétaire pour la rencontre

Une activité sur la gratitude a été animée par Suzanne Paradis. Après une réflexion personnelle, les personnes le désirant pouvaient faire un partage au grand groupe. Céline Gagné accompagnait la vice-présidente.

La réunion était présidée par les agentes de liaison Denise Martel et Suzanne Paradis. Cette dernière ne se représente pas pour la prochaine année. Mme Martel a été réélue comme agente de liaison du secteur 5.

Un goûter convivial avait été préparé par l'afeas de Disraeli. R

Photo : Thérèse Jacques

14 avril 2015. À Disraéli, au milieu de la 2e rangée, en beige, Suzanne Paradis.
À l'arrière, à gauche, Céline Gagné et la 4e, en rouge, Hélène Rousseau . Absente de la photo, Thérèse Jacques

Quel beau cadeau!

À l'occasion de la fête des mères, ma fille Annie m'a amenée voir Yoan, le grand gagnant de *La Voix 2014*.

Que je suis chanceuse! Tout était beau, le chanteur, les chansons et tout le spectacle.

Je vous recommande une soirée avec Yoan Garneau en spectacle.

7 mai 2015.
Yoan Garneau et Noëlla Quirion

Photo : Annie Poulin

Bibliothèque

Concours à la biblio!

Régine Ward et l'équipe de la bibliothèque

Il y a eu une rotation de livres le 22 avril dernier et nous avons reçu un bon choix de volumes en français et en anglais: romans, documentaires, BD pour jeunes et adultes, romans et albums jeunesse, large vision.

De plus, de beaux livres thématiques que nous vous proposons:

40 volumes Mini BD

- Aventures Spider-man
- Bone (plusieurs tomes)
- Histoire de jouets
- Picsou
- Le spectacle continue
- Ariol (plusieurs tomes)
- Les bagnoles
- Mickey Walt Disney (plusieurs tomes)
- L'agent Jean

40 volumes sur le dessin et la peinture

- Apprendre à dessiner des animaux, paysages, sur le vif
- Introduction à différents médiums : pastel, gouache, huile, aquarelle
- Croquis et dessin
- Dessiner les mangas
- Peinture décoration

Vous voyez, vous avez tout un choix de lecture, facile d'accès et c'est gratuit. Avec des enfants, c'est un plaisir de lire des histoires, de voyager et de rêver par les livres. En lisant, nous leur montrons l'exemple, et ainsi, nous pouvons leur donner le goût d'aimer les livres.

Les deux photos : Céline Gagné

Ce qui m'amène à notre concours!

Concours
du 1er juin au 31 août 2015

Pour valoriser la lecture et inciter la population à venir à notre bibliothèque, nous organisons un concours pour toute la communauté du 1er juin au 31 août 2015. À chaque fois que vous venez à la bibliothèque, vous aurez droit à un coupon de participation qui vous donnera la chance de gagner un des volumes que nous ferons tirer.

Il y aura trois (3) catégories :
- section enfants pour le primaire
- section jeunes pour le secondaire
- section adultes

Nous remercions la caisse Desjardins des Hauts-Boisés pour le don fait à notre bibliothèque.

La bibliothèque est située au 2e étage de l'édifice municipal de Lingwick.

Venez nous rencontrer en grand nombre! R

Notre mère, Monique Palardy Rousseau

Tout d'abord, on oublie que maman a été une enfant, une adolescente, une amoureuse, une femme. On l'oublie puisqu'elle a consacré toute sa vie à ses enfants. On ne voyait que la mère qu'elle a été pour nous. En fait, il serait plus juste de dire qu'elle a été à la fois notre mère et notre père. Maman s'est retrouvée seule à 39 ans; notre père est décédé depuis plus de 45 ans; elle s'est donc retrouvée seule avec le fardeau de la gestion d'une ferme, d'un abattoir, de quelques terres et terrains, de nombreux employés mais surtout, elle s'est retrouvée avec la gestion de quatre jeunes garçons âgés de 3, 9, 11 et 16 ans. Cette nouvelle situation familiale a transformé sa vie. En fait, à partir de ce triste jour de novembre, sa vie n'a tourné qu'autour de ses quatre fils. Rien d'autre. Elle s'est oubliée pour sa famille. Elle a trimé dur et fort et nous pouvons attester qu'elle en a vu de toutes les couleurs avec ses quatre enfants.

Ce qui caractérisait maman, c'était sa douceur, sa discrétion, sa patience. C'était une femme d'un courage exceptionnel qui surmontait les difficultés avec la fermeté d'une battante mais toujours avec sa douceur légendaire. C'était aussi une femme curieuse et passionnée. Quand elle entrait dans une nouvelle passion, elle s'y engageait entièrement. Elle avait une grande passion pour les antiquités, les encans, les bazars, les marchés aux puces, les métiers à tisser, les fleurs, les jardins, l'artisanat. Finalement, tout ce qu'elle faisait, elle le faisait avec passion.

Elle aimait bien rire. Son sens de l'humour était discret, subtil et perspicace.

Ses petites gâteries vont nous manquer. D'ailleurs, elles nous manquent déjà. Nous ne voulons surtout pas créer de polémique ou une guerre civile dans le village mais vous devez savoir que maman faisait les meilleures tourtières au monde. Le meilleur sucre à la crème au monde. Le meilleur pain au monde. Les meilleures petites pizzas au monde. Et que dire de ses biscuits, de ses coquilles, de son ragoût, même ses patates pilées avaient une touche particulière. Mais le plus beau des souvenirs restera, sans aucun doute, ses merveilleuses tartes aux framboises. Notre famille est marquée par la framboise. Quand nous étions petits, ma mère nous envoyait des jours entiers dans les défriches afin de cueillir les fameuses framboises sauvages. Ça marque une jeunesse. Dans notre famille, nous avons la particularité de manger les tartes aux framboises congelées. Nous les mangeons en minuscules morceaux dont seule maman savait comment les tailler. Une tradition familiale créée par maman depuis plus de 25 ans.

Dans la dernière année de sa vie, maman s'était donné comme mission d'essayer, nous disons bien essayer, de nous transmettre un peu de ses connaissances culinaires mais surtout ses trucs pas toujours évidents à apprendre et à comprendre. Premièrement, peu ou pas de mesures. « Un petit peu de ceci, pas trop de cela; à peu près comme ceci, pas tout à fait comme ça; non, non, pas comme ça; regarde, c'est comme ça qu'il faut faire ». Çà a donné de grands moments de tendresse.

Il nous semble aussi que c'était une belle-mère idéale. Elle ne s'imposait jamais et elle n'avait jamais de parti pris pour ses fils.

C'était une grand-maman attentionnée, ouverte d'esprit et qui avait une grande place pour tous les membres de sa tribu. Elle s'intéressait à tout ce que ses petits-enfants faisaient. Avant de partir, elle a eu la chance de voir arriver ses deux arrière-petites-filles.

C'était une femme ouverte sur le monde et bien branchée sur la technologie. Pour une femme de sa génération, elle manipulait l'ordinateur et le iPad avec une dextérité surprenante. Sa curiosité faisait qu'elle cherchait tout sur Internet. Jusqu'à la toute fin, elle a communiqué avec ses proches à l'aide de son iPad bien installé sur elle.

Maman a quitté son monde qu'elle aimait tant. Son monde était simple. C'était sa campagne, sa maison, sa famille, son jardin, ses pommiers, son village, sa forêt.

La famille voudrait remercier tous ceux qui, de près ou de loin, ont permis à maman de terminer ses jours dans le confort de sa maison.

Maman, de la part de toute ta famille, merci pour tout. R

Les deux photos : Manon Rousso

École Notre-Dame-du-Sacré-Coeur

Déjeuners

David Morin, directeur

Depuis le 7 avril 2015, des enfants de l'école de Weedon ont la chance de prendre un déjeuner complet chaque matin.

Les familles intéressées devaient inscrire leur enfant au service. Pour un coût modique, soit l'équivalent de 0,30 $ par matin, les élèves mangent avant d'entrer en classe. Pour les familles qui sont davantage dans le besoin ou encore lorsque les parents ou les grands-parents font des heures de bénévolat, les enfants peuvent manger gratuitement.

Avril 2015.
Collaboration nécessaire et atmosphère agréable.
Photo : David Morin

Ce beau projet repose sur l'implication de bénévoles. Merci à tous les gens qui viennent préparer les petits déjeuners à l'école. Et un merci particulier à Mme Annik Lavigne, la bénévole en chef, qui est à l'école chaque matin dès 6 h 45, souvent jusqu'à 10 h.

Le projet a été mis en place grâce à un investissement d'environ 20 000 $, conjointement par le Club des petits déjeuners, la Commission scolaire des Hauts-Cantons et l'école Notre-Dame-du-Sacré-Cœur. R

Plan de développement de la zone agricole du Haut-Saint-François (PDZA)

SVP, bien vouloir remplir le sondage via Internet, d'ici le 22 mai, à l'adresse courriel suivante :
https://fr.surveymonkey.com/s/pdza-hsf-afr
Copie papier disponible au bureau municipal, 72, route 108, Lingwick.

Photo : Manon Rousso

École Notre-Dame-du-Sacré-Coeur

Belle figure au rapport

David Morin, directeur

L'école Notre-Dame-du-Sacré-Cœur de Weedon fait très belle figure dans le rapport annuel de la commission scolaire des Hauts-Cantons (CSHC).

Au début du printemps, la CSHC a présenté son rapport annuel 2013-2014. Notre école y est très bien représentée. Voici certains faits saillants qui y sont rapportés :

Photo : Charles Labrie

23 avril 2014.
Cyrille Courval, écrivain et
Geneviève Gagné, écrivaine,
de Dudswell

- Dans la section *Saines habitudes de vie*, on y lit que des collations santé ont été distribuées chaque jeudi pendant une grande partie de l'année scolaire 2014-2015, et ce, tout à fait gratuitement, à tous les élèves de l'école, grâce au travail d'une équipe de valeureux bénévoles et à la contribution du fonds Croque-Santé de Métro.

- Dans la section *Technologies de l'information*, il est expliqué que la caisse Desjardins de Weedon a offert 4 000 $ à l'école pour contribuer à l'achat de huit *kits* permettant aux élèves de faire de la robotique.

- Dans la section *Nos réalisations*, on y retrouve la photo de Shanie Paré, élève de 6e année en 2013-2014, qui avait été nommée la grande gagnante estrienne de la Dictée PGL.

- L'école reçoit une autre mention dans la section *Nos entrepreneurs*, où il est expliqué que tous les élèves de 5e et 6e année de l'école ont pu réaliser une journée de stage dans un milieu de travail susceptible de les intéresser plus tard.

- Plus loin, dans la section *Nos artistes*, il y a le dévoilement du drapeau *École active*, qui avait été créé par Jenny Bouchard, Audrey Filiault et Éloïze Roberto.

- Dans la section *Nos scientifiques* la photo de la classe de 2014-2015 de Mme Marie-Ève Péloquin y est représentée, alors que ses élèves de 5e-6e année ont suivi le SEDNA IV, dans son périple sur l'océan un peu partout dans le monde.

- Finalement, une partie du rapport annuel traite des lecteurs et des écrivains. On peut alors se rappeler un moment marquant pour notre école, soit l'ouverture de la bibliothèque Michaël-Sévigny, en mai dernier, où plus de 35 000 $ ont été investis.

Photo : David Morin

Mi-avril 2014.
Marie-Ève Péloquin et Shanie Paré,
gagnante de l'édition estrienne
de La Dictée P.G.L.

Ces éléments démontrent bien la vitalité de notre belle école. Des efforts constants sont consacrés pour offrir un milieu de vie stimulant aux élèves et aux gens qui y travaillent.

Merci à tous les partenaires et aux parents qui contribuent à nous réaliser de si belle façon. Pour lire le rapport dans son ensemble, rendez-vous sur le site de la Commission : www.cshc.qc.ca R

Photo : Marie-Claude David

28 mai 2014. Ouverture de la bibliothèque Michael-Sévigny.
David Morin, François-Xavier Lavallée et Mariane Poulin, élèves,
Johanne Pinette et Bruno Sévigny,
Bernard Lacroix, directeur général de la CSHC à l'époque et
Édouard Lagassé, élève.

Association des médias écrits communautaires du Québec

Relève et leadership

Catherine Bouffard, Ghislaine Pezat et Daniel Pezat

C'est sous ce thème que le 34e congrès annuel de l'Association des médias écrits communautaires du Québec (AMECQ) a eu lieu, du 24 au 26 avril dernier, à Victoriaville. Catherine Bouffard, Ghislaine Pezat, André Mathieu et Daniel Pezat représentaient notre journal communautaire.

Une problématique soulevée par de nombreux journaux communautaires est le manque de relève. Les divers ateliers proposés, les conférences et l'échange avec les autres membres de l'association permettent aux participants de trouver des pistes de solutions pour assurer la relève. Comment recruter de nouveaux bénévoles, comment gérer l'organisme sainement, vers quel média se tourner, ce sont là des sujets abordés pour garder notre journal communautaire bien vivant et intéressant pour nos lecteurs. Le leadership au sein d'un organisme joue un rôle déterminant dans la survie de celui-ci.

Remise des prix

Le Reflet était finaliste dans les catégories suivantes :

- Opinion : Un village, une école en 2014, Daniel Pezat.
- Conception graphique magazine pour le journal de décembre 2014,

Les deux photos : Yvan Roy

25 avril 2015.
André Mathieu, Catherine Bouffard, Daniel Pezat et Ghislaine Pezat

25 avril 2015.
Remise du prix AMECQ-FQLL de création littéraire. Danielle Shelton, directrice générale de la FQLL, remet le prix à Daniel Pezat, président du Reflet, pour Michel Vézina, « Carnet d'un retour ».

Ghislaine Pezat, Jacqueline Bouffard, Suzanne Paradis et Geneviève Lussier.

M. Michel Vézina a été le 1er lauréat du nouveau prix AMECQ-FQLL (Fédération québécoise du loisir littéraire) de création littéraire pour son article *Carnet d'un retour*, publié dans l'édition de septembre 2014.

L'écriture journalistique sur les réseaux sociaux

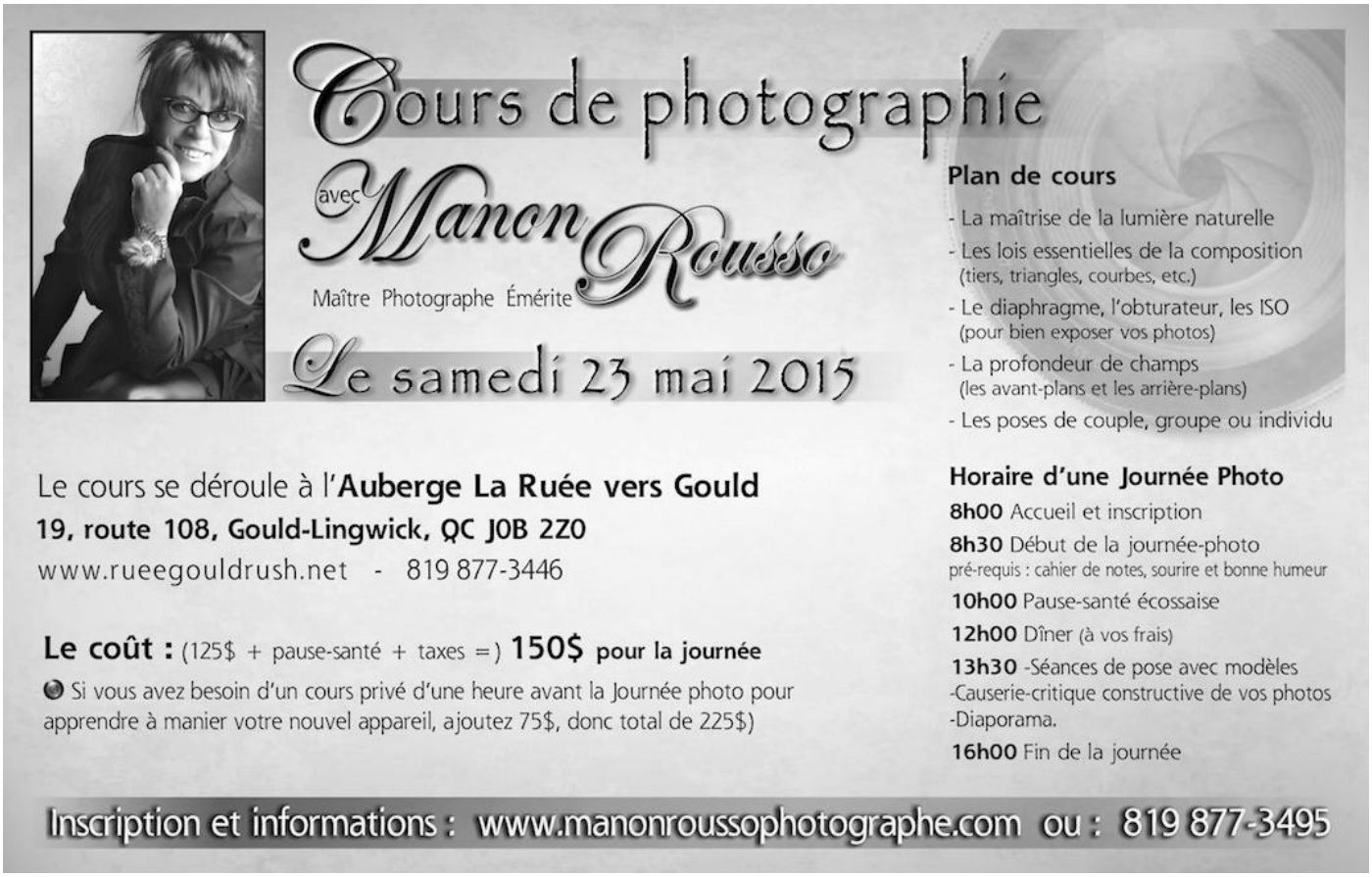
L'objectif de cet atelier était d'apprendre à mieux utiliser les réseaux sociaux et de faire des choix plus adaptés à notre réalité. Quel média choisir? Facebook? Twitter? Ou les deux ou d'autres? Cela dépend de la clientèle que l'on veut rejoindre, du temps que l'on dispose pour écrire sur ces réseaux et surtout quelles informations veut-on partager à nos lecteurs. Des exemples de titres qui retiennent le lecteur, qui vont l'inciter à vouloir poursuivre la lecture de notre article. Ne pas oublier qu'un code d'éthique ou de conduite s'applique autant dans les réseaux sociaux que dans un journal en format papier.

Le recrutement, la formation et la gestion des bénévoles

La relève pour des organismes communautaires est le nerf de la réussite et de l'atteinte de leurs objectifs. Peu importe la mission, les bénévoles sont essentiels. Ils sont l'âme d'une organisation à but non lucratif (OBNL). Le recrutement et la rétention ont été les deux sujets principaux de l'atelier. Le recrutement passe inévitablement par la visibilité et la connaissance de l'organisme recruteur. Ce dernier se doit d'être présent le plus souvent possible aux événements et activités du milieu. Il doit aussi rencontrer personnellement les futurs bénévoles. Pour conserver les nouveaux membres d'une équipe, le plaisir est la principale valeur à promouvoir. La communication, une description simple et claire des taches demandées, le soutien, l'encadrement et la reconnaissance aide beaucoup à l'intégration et à la conservation des nouveaux bénévoles.

La valeur monétaire du bénévolat

Le but de cet atelier était de nous sensibiliser à ce que vaut toutes les heures et les dépenses effectuées par les bénévoles d'un organisme communautaire. Ces heures traduites en dollars et des dépenses non remboursées donnent une réelle valeur à l'organisme qui les comptabilise. Cette information peut ensuite être utilisée dans les relations publiques, pour informer les bénévoles, pour structurer une activité et aussi dans les demandes de financement. La valeur horaire du bénévolat au Québec, en 2015, est évaluée à 24 $.



Relève et leadership

Le photojournalisme

Photographies de presse : quels grands mots. Cet atelier nous apprenait quelques trucs comme : prendre une photo de haut (en plongée) peut intimider le sujet ou même le désapprouver tandis que la prendre du bas (contre-plongée) peut influencer la perspective du lecteur vers une acceptation positive. Toujours placer l'objectif vers l'émotion. Sur une photo personnelle, le regard de quelqu'un sera toujours la partie la plus attirante. À noter que s'il y a quelque chose d'écrit dans la photo, inconsciemment le lecteur voudra le lire.

Une bonne photo pour un journal se devrait d'avoir un minimum d'un MEG. S'attendre à payer au moins 300 $ pour une caméra numérique avec une bonne résolution et de bonne qualité. Une carte mémoire de seize à trente-deux GIG, c'est bon.
Le mode automatique est bien acceptable, mais vous ne décidez rien. Une bonne image dépend principalement de la luminosité, du cadrage et du sujet d'information. La vitesse de l'obturateur est d'une fraction de seconde; plus le chiffre est gros, plus l'obturateur est petit. ISO, pour la grosseur des pixels; plus la valeur est élevée, meilleure est la captation. Idéalement, enregistrer l'original d'une photo en .TIFF (plus ou moins dix fois la lourdeur du .JPG), quitte à la mettre en .JPG par après pour l'utiliser sur le Web. Le .RAW est un fichier non compressé (plus ou moins vingt fois la lourdeur du .JPG). La compression va faire une moyenne des couleurs et des clartés. Même si la caméra ne produit que du JPG, on peut l'enregistrer pour l'archiver en .TIFF quand même. En ce qui concerne la qualité et la véracité des couleurs, il est préférable de tester chacune d'elles avant l'impression, en trois couleurs (RVB) et en quatre couleurs (CMJN), car la provenance est souvent de différents appareils photographiques.

Pour clore la fin de semaine, nous avons eu l'opportunité d'entendre trois personnes nous partager leurs expériences et les recettes utilisées sur la relève et le bénévolat au sein de leurs journaux communautaires respectifs. Les sujets abordés ont été l'importance d'une saine gestion de l'organisme, le bénévolat qui peut commencer dès un jeune âge et des trucs pour recruter de nouveaux bénévoles.

Malgré toutes les utilités d'Internet, certains conférenciers se fiaient encore beaucoup à la poignée de main et à l'appel téléphonique personnalisé. R

Cité-école Louis-Saint-Laurent

Engouement et engagement

Renée-Claude Leroux et l'équipe du site Web de la cité-école L-S-L 2014-2015

Une autre activité avait lieu à la Cité-école Louis-Saint-Laurent, le 14 avril dernier. Les élèves ont organisé une clinique de don de sang pour Héma-Québec. Résultat : engouement et engagement.

Ce bénévolat des élèves de 3e et 4e secondaire, on le doit à l'enseignante Chantal Dorais et à son fier collaborateur, technicien en laboratoire, Alexis Perreault. Nous devons souligner, tout autant, le dévouement et la bienveillance de ces nombreuses équipes de jeunes de la Cité-école, co-partenaires de cette gigantesque organisation. Nous avons rencontré quelques-uns des représentants de ces équipes de filles et de garçons, bénévoles (très nombreux) pour Héma-Québec.

Interview avec Andrée Beaulieu, Brunante Robert, Kristel Breton-Larrivée, Samuel Bibeau et Thomas Jolicoeur, respectivement de La Patrie, Scotstown, Weedon et East Angus. Intervieweuse : Renée-Claude Leroux, organisatrice communautaire.

RCL : **Quelles étaient vos responsabilités?**

Elles sont nombreuses et chaque équipe, avec son chef d'équipe, devait assumer l'entière responsabilité des fonctions qu'on avait déterminées lors de nos rencontres régulières sur l'heure du dîner, en compagnie de Chantal Dorais. Par exemple, on devait prévoir tout le nécessaire pour le souper ou le soutien des donneurs de sang. Je pense à la tâche de remplacement. S'il y avait un vide quelque part, l'équipe de la *réserve* s'en chargeait. De plus, l'accompagnement constant de tous les instants était du ressort de l'équipe de Samuel Bibeau et Thomas Jolicoeur. Il en (serait) était ainsi des responsabilités précises de toutes les vaillantes autres équipes! Tout cela était possible parce que nous nous connaissons et qu'on était tous vraiment solidaires. On voulait atteindre notre objectif de 135 donneurs sur 140 inscriptions! Notre projet s'inscrivait aussi dans l'avenir souhaitant que nos gens aient le goût de revenir la prochaine fois. Ainsi, moi, Andrée, j'étais responsable des remplacements, pendant que Brunante s'affairait à l'organisation du souper. Kristel Breton-Larrivée, elle, voyait à toutes les tâches de l'accueil en compagnie d'autres élèves.

RCL : **Vous apprenez quoi dans une activité comme celle-là?**

À penser vite lors de situations imprévues, à réagir dans l'intérêt des donneurs et de nos coéquipiers. Je pense qu'on a tous et toutes découvert le plaisir ou le bonheur de l'entraide. C'est marquant! Je pense que les dizaines d'élèves impliqués ont vécu cette chose-là! On s'est sentis appréciés et utiles. On est prêts à recommencer cette expérience. D'ailleurs, il y en a pour qui c'est la 2e année de service. On découvre, aussi, notre force de groupe quand on agit tous pour la même cause et qu'on veut aller dans la même direction. Toute cette aventure développe notre sociabilité, ça nous fait découvrir c'est quoi l'entraide… On grandit…par en-dedans, meilleurs, je pense. En plus, soyez-en certains, nous serons tous et toutes les donneurs de sang…dans quelques années! R

Photo : Andrée Beaulieu, élève

14 avril 2015, à la cité-école de la polyvalente Louis-Saint-Laurent.

Lingwick il y a 20 ans

Mai 1995

Le furet

Vous souvenez-vous de nous?, en ce mois de mai 1995, c'est la famille de Marie-Jeanne Breault et René Lapointe qui nous est contée. Marie-Jeanne est née le 13 juillet 1926 et René le 19 mars 1920; ils se marient le 16 juillet 1949. Ils fêtent leur 45e anniversaire de mariage cette année. Ils ont eu 11 enfants : Michel, Jacqueline, Louise, France, Chantale, Benoît, Micheline, Nicolas, Thérèse, Julie, Brigitte et 21 petits-enfants.

Daniel Pezat dans un texte d'opinion nous entretient de l'intolérance qui sévit dans notre société; il nous parle de sa propre intolérance face à l'arrogance et à la suffisance de nos politiciens de Québec et d'Ottawa. Il n'accepte pas les promesses non tenues, les pirouettes verbales, la corruption, le mensonge et leur seul désir de rester au pouvoir coûte que coûte.

Marthe Bolduc Apostolakos nous partage sa fierté. Le Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François a remis, suite à un tirage au sort le 17 avril dernier, à Cookshire, un prix pour l'excellence de son bénévolat au sein de l'équipe des Marguerites volantes de Lingwick, à Mme Yvette Gagné. Des remerciements sont adressés aux agents de liaison Réjeanne Robert et Paul Simoneau.

Dans le cadre de sa campagne de financement, le Parc-en-Ciel organise un dîner bénéfice. Le but, récolter des fonds pour l'engagement de deux personnes durant les huit semaines que sera ouvert le site.

C'est du 14e congrès de l'Association des médias écrits communautaires du Québec, à Sainte-Adèle, que Jacqueline Bouffard nous fait le bilan. En compagnie de Daniel Pezat, ils ont participé à toutes les activités de la fin de semaine. Au cours de la soirée, rencontre du vendredi soir où chaque journal devait se présenter avec un chapeau représentant sa localité; Daniel s'est taillé un beau succès en arborant un pont couvert en guise de couvre-chef. À l'élection des délégués régionaux, Daniel Pezat a été élu pour représenter la région de l'Estrie. (Notons que le Haut-Saint-François comptait à cette époque onze journaux communautaires). À la remise annuelle des prix, Le Reflet était semi-finaliste en texte d'opinion, en photographie de presse et en conception publicitaire.

Avis public de la municipalité pour obtenir des soumissions pour l'entretien des pelouses, de la halte routière, des équerres, du pont couvert et de la plage municipale. Les sites devront être entretenus quatre fois durant la saison estivale.

Linda Paiement, de la chambre de commerce de la région de Weedon, remercie chaudement l'artiste-peintre John Ward, pour son exposition à "Découvrons nos artisans".

À l'occasion du décès de Bernardin Bolduc, son épouse Gracienne et ses enfants remercient chaleureusement tous ceux qui de près ou de loin les ont soutenus dans cette épreuve.

Rose-Anna Bolduc nous rapporte les activités du Club de l'Âge d'or de Lingwick. À la dernière rencontre, il y a eu des élections. Laurienne Vachon a été réélue à la présidence, Rose-Anna Bolduc à la vice-présidence, Marie-Jeanne Lapointe au secrétariat; Colombe Lapointe, Adrienne Guillemette, Lucie Pelchat et Lise Blais sont directrices.

Hortense Bellehumeur, dans son courrier des lectrices, tente de solutionner des petits problèmes de la vie quotidienne; un problème de manche de vadrouille chez l'une et un risque d'obésité d'une plante carnivore chez l'autre.

Colombe Lapointe, pour l'afeas, incite les femmes à se joindre en grand nombre au mouvement. Elle encourage chaque membre à recruter les femmes qui ne fréquentent pas encore cet organisme.

Nathalie Gaulin, dans son texte *La terre était grande*, lance un cri d'alarme en faveur de notre planète. La population mondiale est passée de 3 à 5 milliards en à peine 30 ans. La pollution par les pesticides et les herbicides détruit notre terre; le gaspillage de nourriture et la destruction des stocks de poissons l'inquiètent.

Les secrets mal gardés de Tourlou : Gilles Rodrigue cherche son auto à la sortie d'un salon funéraire; Guy Lapointe se retrouve assis dans la bouette du printemps; Ti-Gus cherche une de ses dents dans la neige; Marie Turcotte s'émerveille en voyant des oiseaux à moustaches; Jacqueline Bouffard croit pouvoir ouvrir la porte d'un garage par … la pensée.

Suite page 25

Météo locale

Observations de Mme météo

Jacqueline P.-Bouffard

Avril	2015		2014		2013		2012		2011	
Pluie	81.4 mm		68 mm		53 mm		71 mm		70,8 mm	
Neige	13.6 cm		10.6 cm		16 cm		7 cm		25 cm	
T° Maximale	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°
	13	20 °C	14	23 °C	19, 24	23 °C	16	28 °C	27	24 °C
	17	16 °C	15,21,22	19 °C	29, 30	22 °C	17	24 °C	12,25, 29	16 °C
	14,16,28	15.5°C	7,29,31	15 °C			15	22 °C		
	12, 18, 22, 30	14 °C	8,10,11, 12,18,20	12 °C						
T° Minimale	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°	Date	T°
	6	-20 °C	17	-14.5°C	4	-11 °C	1	-9 °C	7	-12 °C
	1	-19 °C	4	-13 °C	2,3,6,22	-9 °C	2,3,29	-7 °C	8	-11 °C
	2, 5, 8	-14 °C	1	-12 °C					22	-7 °C
	16	-7 °C	10, 14, 16, 20	-8.5°C						
Brume	8 jours		5 jours		2 jours		2 jours		7 jours	
Verglas	—-		—-		—-		—-		les 17 et 20	
Vents violents	le 20		—-		les 2, 3 et 20		les 17 et 28		—-	
Autres phénomènes	Giboulée les 4, 6, 7, 9, 24 et 25. 3 jours de poudrerie		Giboulée les 16 et 19. 3 jours de poudrerie		Giboulée le 14. 4 jours de poudrerie		Giboulée le 22		Giboulée, 7 jours. 5 jours de poudrerie	

Note : Vents violents signifie toujours : plus de 62 km/h selon l'échelle de Beaufort. Le vent casse de petites branches. La marche contre le vent est pénible.

2011, inondations les 26, 27, 28 et 29 sur ces terrains: rang des Pointes et Le Relève. Elles sont beaucoup plus importantes à Weedon, Coaticook, Saint-Jean-sur-Richelieu, Sherbrooke, etc.
2012, un mois assez beau.
2013, descente des glaces le 16. Terrains peu inondés.
2014, le 13, les glaces de la rivière au Saumon sont descendues vers Gould et bloquent au pont couvert McVetty-McKenzie. Les glaces inondent les Pointes et forment un barrage chez Alain Rousseau. Le 14, inondations dans beaucoup de villes et villages pendant plusieurs jours. L'eau et les glaces passent sur Le Relève du chemin Fontainebleau, entre les propriétés de Réal Loubier et de Guy Lapointe.
2015, Mois assez froid. Des oiseaux meurent à cause de la neige, du vent et du manque de nourriture. R

Virage Santé mentale, ressource alternative

1985-2015

Le jeudi 4 juin, à 13h

Développer son empathie, animé par Francis Manseau, intervenant social. L'empathie est la capacité d'éprouver ce qu'éprouve autrui, de partager ses sentiments. Avec cet atelier, nous tenterons de développer des techniques pour être plus sensible à ce que les autres vivent, sans toutefois se laisser envahir par leurs émotions et ressentiments.

Le mercredi 10 juin, à 13h

***La fierté*, animé par Matthieu Perron, éducateur spécialisé. Comment développer sa fierté, être satisfait de soi à l'intérieur et à l'extérieur. Comment se valoriser de façon humble sur nos réussites quotidiennes.**

Inscription à l'avance,
au 819 877-2674

Problème avec le jeu?

Aide et entraide pour les proches des joueurs compulsifs. Virage Santé mentale offre des services d'écoute, de conseil, de support individuel ou de groupe et des références. Services confidentiels et gratuits.

Les rencontres ont lieu à
East Angus,
au 37, rue Angus Nord

Avis de convocation

Assemblée générale annuelle de Virage Santé mentale,
le mardi **16 juin 2015, à 19 h,**
au 37, rue Angus Nord, East Angus

Bienvenue à tous!

Fondation Pauline Beaudry

Souper bénéfice

Le samedi 23 mai, à 18 h,
au centre communautaire de Weedon,
209, rue des Érables

Billet au coût de 80 $ et disponible au centre communautaire, local 302 ou en téléphonant au 819 574-0251.

Le magicien Alain Choquette,
porte-parole officiel de la fondation,
sera présent et accompagné d'un invité surprise.

Merci d'être la main qui donne à celle ou celui qui tend la sienne…

Bienvenue à tous!

Fondation Pauline Beaudry
209, rue des Érables, Weedon
819 574-0251
Site internet :
http//fondationpbeaudry.wordpress.com/

Mai 1995, suite de la page 23

Ghislaine Pezat nous rapporte une activité de l'école Notre-Dame-du-Sacré-Cœur, de Weedon. Un spectacle tout en musique et en couleur. Les élèves de l'école primaire sont les acteurs de ce spectacle ou l'émotion, le dépassement de soi et la fierté étaient au rendez-vous. R

Anniversaires fadoq Lingwick

Mai

Lucien Beauregard, Lisette Bolduc, Colette Boulanger, Lise Cloutier, Doreen Currie, Richard Gosselin, Linda Marcoux, Jean-Guy Marois, Josée Rondeau et Lise Roy.

Rubrique gratuite (bien vouloir nous aviser dès que c'est vendu)

Maisons, chalets à vendre, à Lingwick.

Nous faire connaître seulement : votre nom, adresse, téléphone, courriel.

Le Reflet : 819 877-3560, boîte vocale ou info@lereflet.org

Maison (ferme) à vendre

49, chemin Galson. Maurice Rancourt, 819 875-3993. Monique Rancourt, 819 823-9048.

Maison à vendre

70, route 108. Jean Guy Poulin, 819 877-2284.

Maison à vendre

83, route 108. Marthe Bolduc, 819 877-3025.

Ferme Michel Rousseau

41, route 108. 819 877-3495 ou mrousso@axion.ca

Coopérative jeunesse de services

Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François

La Coopérative jeunesse de services, pour tous vos petits travaux cet été!

La Coopérative jeunesse de services (CJS) est un projet d'été du Carrefour jeunesse-emploi auquel participent une dizaine de jeunes, âgés de 13 à 17 ans. Encadrés par deux animateurs, ces jeunes se regroupent afin de mettre sur pied une entreprise coopérative, créant ainsi leur emploi d'été. Ces jeunes dynamiques, sérieux et travaillants vous offrent des services variés et savent s'adapter à vos besoins.

La Coopérative jeunesse de services a un impact sur la communauté : elle prépare la relève dans le milieu des affaires, forme de jeunes leaders communautaires, réunit différents organismes autour d'un projet d'économie sociale et favorise l'intégration sociale des jeunes à leur communauté.

Utiliser les services de la CJS

Les jeunes participants à la CJS offrent à la population et aux entreprises une foule de services à prix abordables : lavage de piscines, tonte de gazon, lavage de voitures, gardiennage, entretien ménager, désherbage, peinture. C'est avec plaisir que les jeunes iront vous rencontrer pour effectuer une évaluation de contrat, 819 212-9288.

Le comité local 2015 de la CJS est formé d'Animation jeunesse, de la caisse Desjardins des Hauts-Boisés, de la SADC du Haut-Saint-François, de I'Eaton Valley Community Learning Center et du CJE du Haut-Saint-François.

Pour plus d'informations :

Véronick Beaumont, représentante du comité local de la CJS de services du Haut-Saint-François, Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François, 819 832-1513 ou defihsf@cjehsf.qc.ca
www.cjehsf.qc.ca

Réflexion

Santé mentale et sociale

texte soumis par Ghislaine Pezat

Les problèmes de santé mentale ne sont pas la réponse à tous les drames de notre société.

L'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ) et le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) lancent un appel à la prudence : les problèmes de santé mentale ne sont pas la réponse à tous les maux et à tous les drames de notre société.

« Dans les ressources alternatives en santé mentale, des événements tels ceux de Saint-Jean-sur-Richelieu et d'Ottawa sont sources d'une grande consternation de par leur caractère sordide, mais aussi parce qu'ils renforcent le mythe persistant que les personnes vivant un problème de santé mentale sont potentiellement violentes, des petites bombes à retardement quoi! Dans les faits, les personnes vivant un problème de santé mentale sont plus susceptibles de subir des violences que d'en être à l'origine », de se désoler Doris Provencher, directrice générale de l'AGIDD-SMQ.

Quelques heures à peine après l'événement de Saint-Jean-sur-Richelieu, un psychiatre donnait son avis aux médias sans connaître la personne en cause et en possédant très peu d'informations fiables. « Bravo pour le professionnalisme! J'ai été effarée de voir l'empressement de certains médias, et d'une majorité de la population, à mettre de l'avant l'hypothèse d'un problème de santé mentale pour expliquer le triste événement », de poursuivre Mme Provencher.

Le meurtre d'une jeune femme à Longueuil, battue sauvagement sur une piste cyclable, a rajouté à la stigmatisation vécue par les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. En effet, la Maison Chez Lise, située tout près de la piste, a été très rapidement pointée du doigt parce qu'on y héberge des personnes vivant un problème de santé mentale.

« Lors d'événements tragiques, la recherche de sens, donc d'un bouc émissaire, cause un tort immense à l'ensemble des personnes qui vivent ou qui ont vécu un problème de santé mentale. Dans les médias, les tribunes libres, des gens s'improvisent psychiatres et y vont de spéculations porteuses de préjugés », déplore Robert Théoret, responsable à l'action politique au RRASMQ, tout en invitant tout un chacun à faire preuve de retenue lors de tels événements.

Les problèmes de santé mentale doivent être perçus au-delà de leur dimension individuelle. Pour cela, il faut agir sur les déterminants sociaux de la santé mentale, c'est-à-dire agir sur les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent, vieillissent ainsi que sur les systèmes mis en place pour faire face aux problèmes psychosociaux et à la maladie. R

Robert Théoret,
responsable à l'action politique
RRASMQ
Tél, bur. : 514 523-7919

Informations : Doris Provencher,
directrice générale AGIDD-SMQ
Tél. bur. : 514 523-3443

Nadia Parée,
Responsable des communications
Tél. : 1 877 523-7919
Site Web : www.
rrasmq.com

Fondé en 1983, le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale (RRASMQ) réunit une centaine de ressources alternatives en santé mentale qui ont pour mission de promouvoir une vision différente de la santé mentale et des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

Fondée en 1990, l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ) a pour mission de lutter pour la reconnaissance et l'exercice des droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

http://www.newswire.ca/fr/story/1435053/les-problemes-de-sante-mentale-ne-sont-pas-la-reponse-a-tous-les-drames-de-notre-societe

Bureau de circonscription
5142, boul. Bourque, Sherbrooke, QC, J1N 2K7
Téléc. : 819 347-3583
jean.rousseau@parl.gc.ca

Jean Rousseau, **député de Compton–Stanstead**

819 347-2598 | www.jeanrousseau.npd.ca NPD

Le Reflet du canton de Lingwick

en abonnement cadeau?

Toutes les coordonnées en page 2.

Dates de tombée 2015

1er juin, 7 septembre,
5 octobre, 2 novembre, 7 décembre.

Ghislain Bolduc

Député de Mégantic

- Adjoint parlementaire du ministre des Transports (volet matières dangereuses)

- Adjoint parlementaire du ministre responsable de la région de l'Estrie (volet relance de Mégantic)

220, rue Principale Est,
2e étage,
bureau 228 N,
Cookshire-Eaton, QC, J0B 1M0
Tél. : 819 875-5410
Sans frais : 1 800 567-3523
Téléc. : 819 875-3475
gbolduc-mega@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Sites Web de chez nous

Bureau Pompes et traitements d'Eau :
www.eau-bureau.com
Canton de Lingwick :
www.cantondelingwick.com
Centre Agricole Expert inc. :
www.caexpert.com
Cochon SouRiant :
www.geocities.com/cochonsouriant/
Domaine Sévigny, golf, camping :
www.domainesevigny.com
Ferme Croque-Saisons :
www.croque-saisons.com
GraphAlba :
www.graphalba.com
John Ward, artiste-peintre :
www.graphalba.com/jward/
Journal Le Reflet :
www.lereflet.org
La Ruée vers Gould :
www.rueegouldrush.net
Manon Rousso, photographe :
www.manonroussophotographe.com
Ô Jardins d'Églantine :
www.ojardinsdeglantine.com

Nous invitons les entreprises qui ont un site Web à nous le signaler.

Nous le publierons gratuitement. R

Faites notre page couverture.

Le Reflet
du canton de Lingwick

En couleur

Le Reflet du canton de Lingwick, votre journal communautaire, lance une invitation aux amateurs de photographie. À chaque parution du Reflet, une photo est choisie pour illustrer la page couverture.

Pour ceux qui aimeraient participer, voici quelques critères qui guideront le choix de l'équipe de production.
- Les photos doivent être prises dans le sens « portrait » (dans le sens vertical).
- Elles doivent provenir de paysages ou d'activités du canton de Lingwick.
- Elles seront choisies en fonction des saisons ou des récentes activités.
- Envoyer vos photos avec la meilleure résolution possible; elles peuvent nous parvenir par courriel à (info@lereflet.org), sur une clé USB, un CD ou un DVD.
- Si elles sont sur papier, 819 877-3560, boîte vocale.
- Il y a aussi la boîte du Reflet au Marché Bernadin, magasin général.

Le conseil d'administration

Espaces simples ou doubles, en hauteur ou en largeur, N&B ou couleur, à votre disposition.
Espace simple : largeur, 2,36 po. et hauteur, 1,29 po.
Faible coût (voir en page 2).
Reçus émis.
819 877-3560. **info@lereflet.org**

Espaces pour vous à partir de 25 $

Espaces simples ou doubles en hauteur ou en largeur N&B ou couleur À partir de 25 $. Reçus émis 819 877-3560 info@lereflet.org

RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | INDUSTRIEL
isolationsc@hotmail.com
ISOLATION SUPRÊME Coates
WEEDON et région
ESTIMATION GRATUITE 819-674-5449 INSONORISATION
URÉTHANE GICLÉE, LAINE ET CELLULOSE SOUFFLÉES

À Lingwick
cours de danse country
avec le professeur
Jean-Mary Trouillet
jmtrouillet@sfr.fr
819 943-4517

luc.gagnon@xplornet.ca
FRUITS DE MER EN GROS
Produits congelés et autres produits sur demande.
Pour tous, livrés sur commande.
Ex. : crevettes roses crues cat. 16/20, 22,50 $ pour 908g.
819 877-2031, boîte vocale

EDMOND YERGEAU
NOTAIRE, CONSEILLER JURIDIQUE
165, rue Bonaventure
Trois-Rivières
QC, G9A 2A9
819 373-1077
LINGWICK
819 877-3446

MASSO ORTHOthérapie
819 574-3830
Jean-René Rompré Lingwick

RAMONAGE MALEX Enr.

Ramonage,
réparation de cheminées,
installation de gaines
et de préfabriquées.

MEMBRE
RBQ # : 8291-1900-11

Éric Pelletier, prop.
Tél. : 819 657-4578
Cell. : 819 582-9206
785, ch. du Cimetière,
Milan, QC, GOY 1E0

494, 2e Avenue, Weedon, QC, J0B 3J0

PLOMBERIE GILLES PHANEUF

Vente et réparation de pompes à eau. Traitement d'eau.
Système de chauffage à air pulsé et à eau chaude.
Système de chauffage radiant dans les planchers.

819 877-2483 Téléc. : 819 877-5446

Unimat
Centre de rénovation
Location d'outils

Sonic
Station-service
Dépanneur

260, 7e Av. et 495, 2e Av. (rte 112)
La Coop Weedon
819-877-2733

J.N. Denis inc.

SOUDURE GÉNÉRALE ET MÉCANIQUE
Machinerie lourde, forestière
Suspension de camions et remorques
Fabrication de boyaux hydrauliques
Système d'air climatisé
Réparation de véhicules récréatifs

Tél. : 819 877-2433

169, 2e Avenue (rte 112), Weedon

BOIS DE CONSTRUCTION ET MINI EXCAVATION

DENIS ROUSSEAU
Lingwick, QC
819 877-2849

BOUTIQUE NEW FASHION
Vêtements mode
Dame et enfant
SC CLASSIQUE

651, route 108, Stornoway
Tél. : **819 652-2191**
Cell. : **819 570-8425**
Habillons jusqu'à 3X
Vêtements toutes occasions
Robes de bal - Robes médiévales

Brunet

Stéphan Ouellet
Marylène Roy
Pharmaciens

819 877-3355
404, 2e Avenue, Weedon
brunetweedon@infopharm.ca

418 449-3436
240, St-Joseph Est, Disraeli
brunetdisraeli@infopharm.ca

Auto PLACE
MAÎTRE MÉCANICIEN

Garage Luc Béliveau
520, route 108
Stornoway, QC
G0Y 1N0
819 652-2126 Téléc. : 866 279-9122
1 800 819-2175

---

819 652-2626
RN

Soudure et usinage général

Atelier R. N. S.E.N.C.
516, route 108, C. P. 128
Stornoway, QC, G0Y 1N0

Réalisons
vos projets
sur mesure

Depuis 1996
Auberge l'Orchidée

Traiteur

Buffets froids
ou chauds.
Brunch. Méchoui.

Plats cuisinés maison, sous vide.
Pâtés au poulet, aux fruits de mer,
au saumon. Tourtières. Bœuf braisé.
Poulet farci, poulet à la portugaise.
Coquilles aux fruits de mer.
Sur réservation

661, route 108, Bury
819 872-3873 ou sans frais
1 866 663-3873
www.aubergelorchidee.com

Sans frais 1 800 363-4228
819 877-2378 Pompes à béton
Béton préparé et coffrage
Déménagement de maisons
Léo Barolet & Cies Excavation
Grue 22 tonnes
Terre et gravier

Léo Barolet, président
250, 2e Av., Weedon

Dr Benoit Giard
Dentiste

200, 2e Avenue, Weedon, QC, J0B 3J0
Tél. : 819 877-5400
Téléc. : 819 877-2168

Affûtage Bédard

Mario Bédard, prop.
425, route 108
Stornoway, QC
AFFÛTAGE BÉDARD G0Y 1N0
819 652-2855 Téléc. : 819 652-9982
Planeur, *chipper*, mèches à entailler
Aiguisage de scie à ruban et de couteaux

Restaurant Da Rita

Rita Staniscia
chef propriétaire
819 877-2090

Gastronomie italienne
Midi : sur réservation
Table d'hôte
Village relais
Apportez vin et bière
353, rue St-Janvier, Weedon, QC, J0B 3J0
Notre entreprise encourage les produits locaux.

Baldwin récupération

Achat et vente de bois antique, Bury
Marie-Claude Vézina, prop.
1 819 872-3897 Sur *facebook*
Bois de grange ou de vieilles maisons,
madriers, poutres, planches diverses,
planchers, perches de cèdre, etc.

Excavation Clément Duquette

417, route 108
Stornoway

Clément : 819 652-1064
Cell. : 819 820-9215
Yves : 829 652-9989
Cell. : 819 820-9216
Téléc. : 819 652-1001
Bureau : 819 652-2451

Camionnage
gravier - terre
excavatrice
drainage forestier
fosses septiques

Centre Funéraire Jacques & Fils inc.

Préarrangements
Crématorium

Depuis 1946
Jean-Pierre & François Jacques

330, 2e Av., WEEDON
50, rue Victoria, SCOTSTOWN
44, rue Garneau, LA PATRIE
3800, rue du Québec-Central,
LAC-MÉGANTIC
1 800 267-0757
www.jacquesetfils.com

CLD HAUT-SAINT-FRANÇOIS
Centre local de développement

Tél.: 819 560-8500
61, rue Laurier
East Angus (Qc)
J0B 1R0

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

www.cldhsf.com

Centre mécanique Windsor
Propriétaire : André Blanchette
Prix compétitifs
Pneus / mécanique de tous genres
29, rue Vertu, Windsor, QC, J1S 1N4
Tél. : **819 845-2174**
Cell. : 819 345-9414
andreblanchette@hotmail.ca

Tél. : 819 877-2929
tra08737weedon@sobeys.com

Les Marchés Tradition

Marché Lagassé
285, 2e Avenue
(route 112) Weedon,
QC, J0B 3J0

SAQ

fritou

François Fontaine, comptable
- **Impôts**
- **Tenue de livres**
- **États financiers**

b.a.a.

Weedon : cell. 418 957-8222
Beauce : rés. 418 226-4055
ffontainecomptable@hotmail.com

Ferme bovine

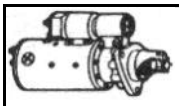
Michel Rousseau

34, route 108
Gould, Lingwick

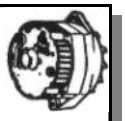
819 877-3495

Trans-Formation
www.transformation.ca
info@transformation.ca

Services Internet
Services aux entreprises
Conception de sites Web
Formation
Veetam Lachance
1679, ch. Coates
Weedon, QC, J0B 3J0
819 877-5990



Alternateurs
Démarreurs
Weedon enr.



Vente et recyclage de toutes marques

Ghyslain Filion
Propriétaire

121, rue Biron, C.P. 23
Weedon, QC, J0B 3J0
819 877-3283

ALUMI - PRO V.R. INC.

www.alumiprovr.com
418 423-5858
ventes@alumiprovr.com

Entretien et réparation de roulottes
Fabrication et vente d'aluminium
Pièces et accessoires
Michel Bourque, 6, ch. de Vimy, loc. 400
St-Joseph-de-Coleraine, QC, G0N 1B0

Jardins d'Églantine

Herboristerie
Produits de soins corporels naturels
Églantine Vignon
tél. : 819 877-5505
www.ojardinsdeglantine.com
22, chemin North Hill, Lingwick, QC

Garde en milieu familial
7 $ par jour, de 0 à 5 ans
Ouvert depuis 1999
Bury
Réservation : Micheline Brochu
819 872-3292

Lina Fréchette, d.d.
Denturologiste

Fabrication et réparation
de prothèses dentaires

Consultation gratuite
Pour le plus beau sourire

Weedon
190, 2e Avenue, QC, J0B 3J0
Tél. : 819 877-3132

Thetford Mines
63, boul. Smith Sud, QC, G6G 1M9
Tél. : 418 335-3168

Catherine Bouffard, Dt.P.
Diététiste-nutritionniste (B.Sc.)
Membre de l'OPDQ
Approche personnalisée ou en groupe
Tél. : 819.877.3891
Courriel : cbouffard.nutrition@hotmail.com
Consultante pour Entrainement Cap Santé

Remorquage Gilles Gendron
Survoltage
Transport en tous genres
Courte et longue distance
Ramassage de carcasses
Limite : 6500 kg/15 tonnes
g3gendron@sympatico.ca

850, route 108, Bury, QC, J0B 1J0
819 872-3292 Cell. : 819 570-3651

La Ruée vers Gould
The Gould Rush

rueegouldrush.net
19, rte 108, Gould, Lingwick
819 877-3446

Tables et Relais du Terroir MD certifiés
brunch du dimanche
produits maison
hébergement

PRIX de L'EXCELLENCE PROVINCIAL 2010

North Hill Farms
COMMERCIAL BEEF PRODUCTION
FEEDERS FOR SALE
The Beatons
Howard
Gould, Lingwick, QC, J0B 2Z0
819 877-2562

GraphAlba Geneviève Lussier

Un service au cachet humain
Design graphique
Retouche de photo
Sites web

A service with a human touch
Graphic Design
Photo touch-up
Websites

EN PLUS DE
Transfert VHS à DVD et montage

AND ALSO
VHS Transfer to DVD & editing

www.graphalba.com
16, ch. Fontainebleau, Lingwick
819 877-2919 - graphalba@gmail.com

CHRISTIAN BOLDUC AUTO INC.

Christian Bolduc, président
Tél. : 819 877-3847 Cell. : 819 572-3099
www.presqueneuf.ca
129, 2e Avenue, Weedon, QC, J0B 3J0

SOLUTEK INFORMATIQUE
la référence

INFORMATIQUE - RÉSEAUTIQUE - INFOGRAPHIE
Résidentiel - Commercial - Industriel • Vente - Réparation - Soutien
Conception de site Web - Infographie - Communication visuelle

Tél. : 819 832-3649 • Téléc. : 819 832-1191
36, Angus Nord, East Angus (Québec) J0B 1R0
www.solutek.qc.ca - info@solutek.qc.ca

millenium

Soudure Service Mobile

Aluminium-stainless-acier-alliages

Stéphane Boutin
819 877-2655

1092, route 108
Bury Qc J0B 1J0

stéphanesouduremobile@hotmail.ca

GARAGE MARTIN LOUBIER
Prop. Martin Loubier
maître technicien certifié
spécialisé Ford et diésel
25 ans d'expérience

22, ch. Montagne-Rouge, Lingwick, J0B 2Z0
Gar. : 819 877-2594 Cell. : 819 432-3002
garage-martin-loubier@outlook.com

Ferme Alain Rousseau

120, rang des Pointes,
Lingwick, QC, J0B 2Z0

819 877-2496

FERME GILBERT & FILS INC.

Production laitière Holstein
Produits d'érable

1, route 108, Lingwick, QC

819 877-2167

MARCHÉ BERNADIN 649

Épicerie - Quincaillerie - Club vidéo
Bureau de poste - Permis de chasse et pêche
Propane, achat/échange - Essence

Miraco

Accessoires, produits et vêtements forestiers

Ouvert 7 jours

71, route 108, Lingwick, QC, J0B 2Z0
Tél. : **819 877-2511**
Téléc. : 819 877-2858

LE PIONNIER
Produits maison
Pâtés au poulet et mexicains, tourtières, sauce à spaghettis

DÉJEUNERS
Pizza, poulet frit, sous-marins

BRANDSOURCE
AMEUBLEMENT Sévigny
DECO SURFACES

Meubles, décorations, couvre-planchers.

295, route 112 (2e Av.), Weedon, **819 877-2897**

1250, rue Champlain Disraeli **418 449-4333**

R & L Coates Plantations Christmas Trees

Richard & Lynda Coates
19, North Hill Rd.
Lingwick, QC, J0B 2Z0
Tel. : 819 877-5344

PISCICULTURE GILBERT

Truite d'ensemencement

3B, route 108
Lingwick, QC,
J0B 2Z0

Brigitte Martel - Serge Gilbert
Tél. : 819 877-2676
pisciculture.gilbert@hotmail.com

Ferme agro-forestière Gagné de Lingwick inc.

Produits d'érable purs

SIROP - TIRE - BEURRE - SUCRE
Sainte-Marguerite-de-Lingwick
819 877-2334

ABATTOIR ROUSSEAU inc.
SPÉCIALITÉ : COUPE DE PORC
vente en gros - bœuf pour congélateur
saucisse – jambon

SOUS INSPECTION PROVINCIALE
30, route 108, Gould, comté de Compton, QC, J0B 2Z0

Donald Rousseau, propriétaire **819 877-2644**
Rés. : 819 877-3055

RÉAL LOUBIER & FILS INC.
TRANSPORT DE LAIT — Lingwick
819 877-2595

POMPES ET TRAITEMENTS D'EAU
Bureau
Tommy Bureau, prop.
#RBQ 5669-1439-01
www.eau-bureau.com
819.674.0311
Installation nettoyage et réparation de puits

Manon Rousso
Maître Photographe Émérite
- Photos de famille et scolaire
- Cours de photographie

819 877-3495
www.manonroussophotographe.com

Maréchal-ferrant
Mathieu Boulanger
Diplômé de l'ITA
Chevaux légers et lourds
6, ch. Fontainebleau, **Lingwick**
Tél. : 819 877-3715 Cell. : 819 582-1173

Domaine Sévigny
Golf - Camping
Salle pour activités sociales et familiales, hébergement avec déjeuner.
20, route 257, entre Gould et Weedon
819 877-3005
www.domainesevigny.com

PISCICULTURE ANDRÉ GAULIN

TRUITE MOUCHETÉE
de 1 à 12 pouces
POUR ENSEMENCEMENT
Possibilité de transport

119, route 108, Lingwick, QC
819 877-3497

Service de Garde
Little Critter
Home Daycare Service
Peggy Thompson
Gould
(819) 877-5083
- Endroit Rural/Rural Setting
- Programme Éducatif Educational Program

Mécanique générale
Garage Claude Morin
53, route 108
Lingwick, QC
Tél. : 819 877-5731
Cell. : 819 823-2971

Ferme
Croque-Saisons

Caroline et Sébastien
819 877-5254
111, route 108, Lingwick
www.croque-saisons.com
Légumes biologiques, agneaux de pré, œufs

LS TRACTOR
DEUTZ FAHR

Concessionnaire **LS** et **Deutz-Fahr**
Centre Agricole Expert inc.
Frédérick Ward, prés. **819 877-2400**
17, ch. North Hill
Lingwick, QC, J0B 2Z0
www.caexpert.com
info@caexpert.com

Pièces d'automobiles
pronto
Ultramar

Quincaillerie N. S. Girard inc.
259, 2e Avenue, (route 112) Weedon, QC, J0B 3J0
Nathalie Blanchette et André Daigneault, props.
819 877-2959 Téléc. : 819 877-5460
www.homehardware.ca

DODGE CHRYSLER JEEP
Weedon Auto
La clé de la confiance

Vente
neuf, usagé.
Pièces - Service
Carrosserie

Tél. : 819 877-2833
www.weedonauto.com
info@weedonauto.com

Sirop et produits d'érable disponibles à l'année.

ferme MACK
Monsieur Érable
Mr. Maple

Props : famille Duquette
819 877-3163
micduq@gmail.com
124, route 108, Lingwick, QC, J0B 2Z0

CORDONNERIE

Gislain Rousseau
34, ch. du Belvédère
Gould, Lingwick

Heures d'ouverture
Mardi au vendredi, de 9 h à 17 h
Samedi sur appel

Réparations de tous genres
Réparation d'attelages
Fabrication
819 877-2408