



ANDRÉ CARRIER

Courtier immobilier avec plus de 20 ans d'expérience pour mieux vous servir.



2370 route 222 Saint-Denis-de-Brompton **819-846-4898**



Ouvert du lundi au samedi de 8 h à 21 h

819 846-4500 | intermarchestdenis.com 2009, route 222, St-Denis-de-Brompton



Au plaisir de vous servir! Jacinthe Allaire, Roger Pellerin, Mylène Roy et Nadia Pellerin







ANNONCEURS





STÉPHANE TAILLON 819-571-8116





ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE OPINION COMPTE; IMPLIQUEZ-VOUS DANS VOTRE JOURNAL

VALÉRIE BRIDGER · TRÉSORIÈRE

Voilà! L'été est fini, la rentrée est complétée, il est temps de passer à autre chose.

Le Conseil d'administration de votre journal communautaire est à la recherche de citoyens qui aimeraient s'impliquer, qui voudraient partager leur savoir et savoir-faire pour en faire bénéficier le journal et, par le fait même, tout Saint-Denisde-Brompton.

Vous avez des connaissances ou un bagage d'expériences dans le monde financier, légal, marketing, administratif ou dans la gestion d'un organisme à but non lucratif? Ou vous aimeriez tout simplement vous impliquer dans la valorisation de votre communauté, partager votre engouement pour son histoire et ses attraits? Joignez-vous à nous! Le C.A. du Saint-Denisien est une petite équipe dévouée à l'objectif du Saint-Denisien — d'être une source d'informations locales pour les citoyens et de faire rayonner les gens, les organismes, les entreprises, les services et les attraits de notre belle municipalité.

LE SAVIEZ-VOUS?

- **52 entreprises** ont choisi d'annoncer leurs services à la communauté saint-denisienne en 2022
- Depuis 2017, près de **60 entreprises locales** ont été valorisées dans la chronique Entreprises d'ici.

Le C.A. se rencontre habituellement dix fois par année pour une heure ou deux, en personne dans le sous-sol de l'église ou virtuellement. Ouvert, respectueux, sans jugement et souvent dans l'humour et le plaisir, nous avons à cœur notre communauté et ses sujets chauds.

La rémunération? La satisfaction d'une communauté bien desservie, le plaisir d'échanger avec des concitoyens allumés et deux soupers par année en bonne compagnie dans un resto local.

Nous avons besoin de vous! Votre opinion est importante pour que le journal maintien et poursuit sa vocation à travers la croissance de notre municipalité. Contribuez à l'essor d'un média local qui dessert fidèlement et fièrement la communauté saint-denisienne depuis plus de 30 ans!

SOMMAIRE

MOT DU SAINT-DENISIEN	3
BÉNÉVOLE D'ICI!	4
SOLIDARITÉ HAÏTI	5
CYBERSÉCURITÉ	6
COMMUNIQUÉ DE PRESSE	7
CRÉATIVITÉ ET IMAGINAIRE	8
COMPORTEMENT ANIMAL	9
COMITÉ CULTUREL	10
FADOQ ST-DENIS	12
JEUX & COLORIAGE	14
BRICOLAGE EN FAMILLE	16
ENJEUX DE SOCIÉTÉ	18
AFEAS SAINT-DENIS	19
LA VIE À L'OASIS DES LACS	19
LA PETITE ENFANCE	20
L'ÉCOLE JARDIN-DES-LACS	21
SANTÉ CANADA	23
COMMUNIQUÉ DE PRESSE	24
CONSEILS LUDIQUES	27
LA MUNICIPALITÉ	28
CALENDRIER	30



Murs de soutien Terrassement Entrée de cours Drainage Pavés et murets Aménagement complet Mini excavation

nfo@amenagementspoulin.com **T.819.437.6494** www.amenagementspoulin.com



À LA RENCONTRE DE AUDREY BEAUCHESNE, PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU JOURNAL LE SAINT-DENISIEN



MARIE-CLAUDE BOUTIN

Ayant pour objectif de toujours enrichir le contenu présenté dans les éditions du journal communautaire, l'équipe éditoriale a décidé de créer la chronique **Bénévole d'ici** avec l'intention de mettre à l'avant-plan certaines personnalités qui se démarque par leur implication au sein de divers comités ou organisations œuvrant dans notre municipalité. Nous saisissons ainsi l'occasion pour présenter la présidente de notre conseil d'administration, Mme Audrey Beauchesne.



Native de Saint-Denis-de-Brompton, Audrey a intégré tout bonnement le conseil d'administration en 2016 pour combler un besoin émis par la directrice générale de l'époque lui demandant de siéger à titre d'administratrice. Elle y a vu une opportunité de faire progresser l'organisation pour l'amener à un autre niveau. Qui aurait

cru que 7 années plus tard, elle porterait le titre de présidente du Conseil d'administration?

Cette infirmière de formation est maintenant directrice des soins infirmiers au CHSLD et Foyer Wales Home. Elle possède notamment la responsabilité de la qualité et sécurité de la pratique en soins infirmiers, de la prévention et contrôle des infections ainsi que de la qualité et de la sécurité des soins et services en hébergement. Ouf... et dire qu'elle trouve du temps pour s'impliquer mensuellement dans la gestion d'une organisation à but non lucratif (OBNL) qu'est le Journal Le Saint-Denisien.

Pourquoi s'impliquer? Parce qu'elle en retire des bénéfices personnels très enrichissants. Elle découvre l'univers du milieu communautaire avec ses défis et ses enjeux. Elle tisse des liens relationnels dans ce nouveau milieu et y concrétise des partenariats bien différents de son réseau professionnel. Bref, elle ajoute des cordes à son arc, comme on dit si bien!

En plus d'être membre de l'Ordre des infirmiers et infirmières du Québec, elle est également membre de l'Ordre des administrateurs agréés du Québec, ce qui confère un avantage au sein du conseil d'administration puisqu'elle y apporte une expertise précieuse.

Chose certaine, cette gestionnaire carbure aux défis et projets de développement. Son leadership est bien évidemment un atout tant dans son univers professionnel que pour l'OBNL. En effet, son rôle de présidente l'amène à concerter et travailler avec les membres du conseil d'administration afin de développer une vision commune et ainsi faire progresser l'organisation. La bonne communication est donc essentielle : elle vulgarise les informations et veille à ce que tous les membres puissent exprimer leur opinion ou s'interroger de sorte qu'ensemble ils puissent prendre des décisions éclairées pour assurer le développement, mais également la pérennité de l'organisation!

Récemment, le poste de secrétaire du Journal a été affiché et le conseil d'administration a obtenu des candidatures qui, actuellement sous analyse, rendent confiant de combler ce poste vacant.

Dans les prochains mois, les membres du conseil d'administration devront réfléchir à la valeur ajoutée ainsi qu'à la pertinence d'accueillir de nouveaux membres qui pourront agir en complémentarité grâce à leurs compétences ou expertises dans divers secteurs d'intérêts. Restez donc à l'affût des prochaines éditions pour connaître les différentes possibilités d'implication!

Merci, Audrey Beauchesne, pour tes 7 années au sein du conseil d'administration du Journal Le Saint-Denisien! Tu sais laisser de la place pour tout le monde au conseil et tu as toujours un grand respect pour les opinions de tous. Merci pour tes fous rires, mais surtout pour ce que tu es!



BÉNÉVOLE D'ICI CANDIDATURES RECHERCHÉES

Vous êtes bénévole dans un comité saint-denisien qui mérite une meilleure visibilité? Vous êtes membre d'un conseil d'administration et recherchez de nouveaux bénévoles? Ou encore mieux, vous aimeriez remercier un bénévole qui fait **LA** différence pour dynamiser vos activités? Voilà votre chance : écrivez à chronique@lesaintdenisien.ca afin de soumettre cette candidature!

EN QUÊTE DE JUSTICE



JEAN CHARRON · SOLIDARITÉ-HAÏTI EN ESTRIE

Un des problèmes majeurs auquel les pays nordiques sont confrontés, est l'arrivée massive de réfugiés en quête d'une vie meilleure. Face à cette réalité, comment devons-nous réagir?

Les nombreux immigrants venus d'Haïti (ou d'ailleurs) sont une richesse pour notre société. Ils sont fonceurs, débrouillards et nous arrivent souvent déjà diplômés. Dans un pays où peu de citoyens ont accès à l'éducation, c'est une grande perte pour celui-ci.

Il y aurait, selon le FMI, des milliards d'être humains vivant avec moins de 2 \$ par jour. Si seulement 10 % d'entre eux se retrouvent dans les pays du Nord, notre filet social, déjà sous pression, va exploser.

Au lieu de dépenser des dizaines de milliers de dollars pour loger, soigner, franciser et former chaque personne accueillie chez nous, pourquoi ne pas investir deux ou trois mille dollars pour qu'elle prospère chez elle? Pourquoi ne pas payer pour nos bananes le prix que nous payons pour les cerises de l'Oregon? Ce qui manque dans le Sud, c'est la richesse que l'on accumule au Nord.

Solidarité-Haïti en Estrie est un petit organisme sans salarié qui a pourtant un impact majeur pour plusieurs familles du Plateau central d'Haïti. Grâce à notre partenaire Me Acfenes Antoine qui, étant diplômé en droit, pourrait émigrer vers le Nord et qui a plutôt décidé de s'investir chez



Notre pépinière qui a généré 3 800 \$ de profits en un an.

lui, nous soutenons des projets qui permettent aux paysans d'avoir une vie meilleure en Haïti.

Pour contrer l'immigration de masse, Solidarité-Haïti cherche à créer en Haïti un environnement qui permette d'y vivre dignement. Ce n'est que justice.

S.V.P. soutenez nos projets. Faites un chèque **à l'ordre du CSI** que vous expédiez à Solidarité-Haïti en Estrie, 147, rue Allard, Sherbrooke, Québec J1G 3X9 **OU** investissez via :

jedonneenligne.org/csi/FD191329/

Visitez notre page Facebook : fb.me/solidaritehaitiestrie

Tél: 819 791-4745





LE RÉSEAU TOR

SIMON BENOIT · CONSULTANT EN CYBERSÉCURITÉ

Le réseau Tor a pour vocation de protéger l'anonymat des communications sur Internet, même si un acteur surveille les transmissions. Le routage en oignons (*The Onion Routing*), qui consiste à décentraliser le réseau et à crypter plusieurs fois le trafic qui y passe, est la solution pour arriver à ce but. Voyons de pus près comment le tout fonctionne.

Tout d'abord, la décentralisation du réseau indique que plusieurs serveurs à travers le monde forment la colonne vertébrale du réseau, ces serveurs sont appelés des nœuds ou relais. Tout un chacun peut devenir un nœud du réseau Tor, il suffit d'installer les logiciels pour ce faire. Toutefois, ce n'est clairement pas recommandé pour les débutants puisqu'il faut s'assurer de respecter plusieurs paramètres de sécurité afin d'être un nœud « fiable ».

Lorsque l'information passe d'un nœud à l'autre, elle est chiffrée de sorte qu'un nœud ne peut pas voir l'information qu'il distribue. En addition, un nœud ne connaît que l'identité du nœud précédent et du suivant dans le réseau sans avoir connaissance de tout le trajet par lequel le paquet d'information qu'il détient présentement est passé.

Pour faciliter l'utilisation du réseau, la fondation derrière le projet a développé le navigateur web Tor qui est également gratuit et facilement téléchargeable. Lorsque l'on démarre le navigateur, un circuit se crée à partir de la liste (publique) des nœuds disponibles à travers le monde en sélectionnant trois nœuds de façon aléatoire. Chacun des relais possède une paire de clés publique et privée pour chiffrer les requêtes dans différentes couches de cryptage qui seront déchiffrées une à une jusqu'au dernier relais qui permet d'envoyer la requête à sa destination finale.

Il est important de spécifier que le réseau est public donc le Fournisseur d'Accès Internet sait qu'une personne utilise Tor, mais pas ce qu'elle consulte sur le réseau. En outre, le navigateur permet d'accéder aux sites web .onion qui sont des sites web cachés qui ne peuvent être accédés via d'autres navigateurs. Par exemple, lesaintdenisien.onion ne pourrait être accédé que via le navigateur Tor alors que lesaintdenisien.ca peut être accédé via n'importe quel navigateur web.

Pour expliquer le réseau en utilisant l'image d'un oignon : la requête envoyée par le navigateur Tor est le cœur de l'oignon auquel les pelures forment le chiffrement qui empêche quiconque de savoir le contenu de la requête. L'oignon est envoyé à un nœud du circuit qui pèle une pelure pour connaître la destination du prochain nœud dans le circuit. L'oignon est alors envoyé à ce nœud. Au bout du circuit, au nœud de sortie, la dernière pelure est retirée et la requête peut être lue. Ensuite, ce même nœud enveloppe d'une pelure d'oignon la réponse de la requête et envoie ce nouvel oignon

au nœud précédent dans le circuit. D'un relais à l'autre, une pelure d'oignon est ajoutée jusqu'à ce qu'il atteigne la destination du début, point auquel la requête est pelée de toutes les pelures d'oignon pour être consultée. C'est ainsi que l'on appelle le routage en oignon.

Le navigateur est préconfiguré pour assurer la confidentialité et l'anonymat de l'utilisateur, ce qui vient avec des limitations au niveau de la performance. En effet, la vidéo sur demande ou la vidéoconférence vont être pénibles parce que le chiffrement et l'envoi des requêtes via trois relais, qui sont parfois dans trois pays différents, ralentissent le tout. De plus, les traceurs publicitaires des sites web sont désactivés et certains sites ne vont carrément pas fonctionner à cause de cela.

Le réseau est utilisé pour permettre la libre circulation d'information de manière anonyme. Donc, journalistes d'investigation, dissidents politiques, militants, lanceurs d'alerte, etc., vont utiliser le réseau pour transmettre des informations, contourner la censure, éviter la surveillance de masse. Toutefois, comme dans toute technologie humaine, certaines personnes utilisent le réseau à des fins malveillantes : on y retrouve les trafics de tout genre, notamment des produits illicites. C'est habituellement pour ces cas d'utilisation que les sites web vont être des *.onjon*.

Il faut tout de même être prudent lorsque l'on navigue sur Tor parce que comme les relais sont gérés de manière bénévole, nous ne pouvons pas être certains de qui contrôle le relais de notre circuit. Ce peut être une organisation qui défend les droits humains autant qu'une agence de renseignement d'un pays totalitaire. En addition, l'utilisation du réseau peut braquer les projecteurs sur l'usager, le rendant suspect aux yeux des autorités.

En conclusion, le réseau Tor est un outil puissant pour assurer l'anonymat sur Internet, mais cela vient avec quelques limitations, il faut en être conscient.



SECOURS-AMITIÉ ESTRIE LANCE SA CAMPAGNE DE FINANCEMENT ANNUELLE : « AIDEZ-NOUS À RÉPONDRE À L'APPEL »





Secours-Amitié Estrie (SAE), un organisme communautaire qui œuvre en prévention de la santé mentale, annonce le lancement de sa campagne de financement annuelle intitulée « Aidez-nous à répondre à l'appel ». Cette levée de fonds vise à recueillir 20 000 \$ pour continuer les activités de recrutement et de formation essentielles au maintien de sa ligne d'écoute téléphonique.

UNE LIGNE D'ÉCOUTE POUR LA POPULATION ESTRIENNE DEPUIS PLUS DE 50 ANS!

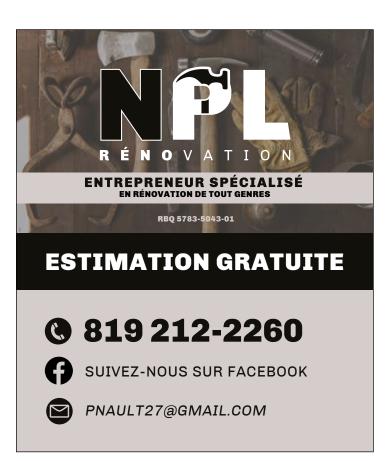
Secours-Amitié Estrie est une ressource qui offre depuis plus d'un demi-siècle un espace privilégié pour prendre soin de soi. Tous les bénévoles au service d'écoute sont présents 365 jours, de 8 h le matin à 3 h la nuit, pour recevoir les confidences, les émotions et les préoccupations des personnes qui ont besoin de parler. La communication participe certainement au maintien d'une bonne santé mentale.

Les données statistiques de l'organisme mettent en évidence l'importance de son service d'écoute téléphonique dans la communauté estrienne. Les chiffres indiquent qu'entre avril 2022 et mars 2023, SAE a répondu à 10 519 appels, représentant ainsi 7 148 heures d'écoute offertes généreusement par des bénévoles rigoureusement formés. Afin d'offrir encore plus d'accessibilité à son service d'écoute, les membres de l'organisme doivent amasser des dons additionnels chaque année, en complément de ses demandes de subvention.

« En tant que Secours-Amitié Estrie, nous croyons au pouvoir d'une présence attentive et empathique. Notre campagne de financement annuelle est une invitation à tous ceux et celles qui partagent notre vision d'une communauté unie par l'écoute et le soutien et qui souhaitent nous appuyer. Notre mission repose sur les dons de la communauté, ce qui nous permet de fournir nos services gratuitement et de manière accessible aux personnes qui appellent sur la ligne d'écoute. Chaque don, quelle que soit sa forme, contribue directement à faire une différence dans la vie de personnes qui se sentent vulnérables et seules. Chaque geste de solidarité apporte un appui aux appelants », déclare Patricia Hamel, directrice générale de Secours-Amitié Estrie.

COMMENT PARTICIPER?

Les personnes souhaitant appuyer la campagne « Aidez-nous à répondre à l'appel » peuvent faire un don en ligne sur le site web de SAE à l'adresse **www.secoursamitieestrie.org/jedonne**. Chaque contribution rapproche SAE de son objectif de 20 000 \$ et contribue à maintenir un espace d'écoute pour la communauté.



QUE DEVRAIT-ON ÉCRIRE EN OCTOBRE?

KARINE VIENNEAU

En octobre, il n'y a pas de règles strictes sur ce que vous devriez écrire, car cela dépend de vos intérêts personnels, de vos objectifs d'écriture et de vos projets en cours. Cependant, voici quelques idées d'écriture qui pourraient être inspirantes pour le mois d'octobre :

- 1. **Histoires d'Halloween :** octobre est le mois d'Halloween, donc vous pourriez vous plonger dans l'écriture d'histoires effrayantes, de contes de fantômes ou de thrillers surnaturels.
- 2. **Roman policier :** Profitez de l'atmosphère automnale pour créer une intrigue captivante dans le genre du roman policier ou du suspense.
- 3. Poésie d'automne : L'automne est une saison riche en couleurs et en ambiances particulières. Vous pourriez écrire des poèmes inspirés par la beauté de l'automne, les changements de paysages et les émotions associées à cette saison.
- 4. Récit de voyage : Si vous avez voyagé ou prévoyez de voyager en octobre, vous pourriez rédiger un récit de voyage décrivant vos aventures, vos découvertes et vos impressions.
- 5. Fiction historique: octobre est également l'occasion d'explorer des événements historiques marquants survenus au cours de ce mois et de les intégrer à une histoire de fiction historique.
- 6. Projet NaNoWriMo: octobre est le mois précédant le NaNoWriMo (Mois national de l'écriture de roman), qui se déroule en novembre. Vous pourriez utiliser ce temps pour planifier votre roman, développer vos personnages et créer une trame narrative solide.

- 7. **Journal intime :** Si vous aimez l'écriture introspective, vous pourriez tenir un journal intime en octobre pour documenter vos réflexions, vos expériences et vos objectifs personnels.
- 8. Articles sur des sujets d'actualité: Si vous êtes intéressé par le journalisme ou l'écriture d'articles, vous pourriez aborder des sujets d'actualité importants ou des problématiques spécifiques à ce mois-ci.

L'important est de choisir un sujet qui vous passionne et qui vous inspire. Laissez votre créativité s'exprimer et profitez du processus d'écriture pendant le mois d'octobre. Laissez-vous inspirer par le changement de couleur dans les arbres, la fraîche qui fait rougir nos joues et de la douceur des tissus qui recouvrent de plus en plus nos corps.

Prenez un café latté à la citrouille, posez votre calepin sur la table extérieure et laissez votre imagination faire le reste.





Session d'automne 2023 C'est le temps de vous inscrire! Réservez vos places sur notre site internet dès maintenant! lespantheres.ca Suivez nous sur Facebook @lespantheres.gym Courriel: info@lespantheres.ca Téléphone: 819 238-7268 20 Route 249, Saint-François-Xavier-de-Brompton JOB 2VO

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE BROSSER VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE?



ANNIK BOISCLAIR · TECHNICIENNE EN SANTÉ ANIMALE

Bien sûr, ici nous parlerons de nos compagnons poilus! Chats, chiens, lapins, chevaux, tous peuvent profiter d'une période de brossage de façon régulière. Certains vont apprécier plus que d'autres cette activité, particulièrement si vous les avez initiés dès leur plus jeune âge. Cependant, même pour les plus âgés ou les plus réfractaires, il pourrait y avoir des avantages à persévérer et travailler avec eux afin de pouvoir procéder au brossage de temps à autre.



Mis à part l'aspect esthétique, le brossage permet d'éviter l'accumulation de poils, de peaux mortes et de poussières collées sur la peau. Ainsi, la peau se retrouve bien dégagée et respire mieux, ce qui évite certains problèmes cutanés, en particulier pour les animaux plus sensibles aux infections et aux allergies.

Le brossage procure également des bienfaits à la peau par la stimulation qu'il engendre. Tout comme un massage, il stimule la circulation sanguine; un bon apport sanguin favorise les échanges de nutriments et l'évacuation des déchets. La peau et la pousse de poil seront donc de meilleure qualité, ce qui entraînera une réduction de la chute de poil, car les poils seront plus forts et sains.

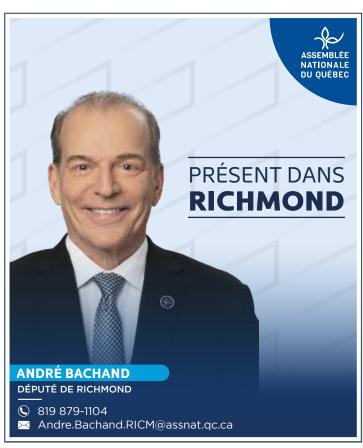
Durant ces périodes de brossage, il vous sera possible de détecter facilement certains problèmes de peau qui pourraient faire leur apparition. Que ce soient des parasites (puces ou tiques), une blessure ou une coupure, ou encore le développement d'une nouvelle masse, vous aurez avantage à surveiller leur évolution et pouvoir intervenir rapidement au besoin.

Enfin, cela vous permet de passer un moment en contact avec votre animal. Les bienfaits peuvent également être pour

nous, les humains. Pour les plus petits ou les plus âgés, tenir la brosse ou le peigne et faire plusieurs passages peut aider à travailler certains muscles des mains et des bras. Pour plusieurs d'entre nous, les moments calmes à proximité des animaux favorisent la détente et l'apaisement.

Offrir des périodes de brossage de courte durée, mais de façon régulière, serait l'idéal. S'il vous est possible, une période aussi courte que 5 minutes par jour serait favorable. Si votre animal est de grande taille ou a le poil plus long et que 5 minutes ne suffisent pas pour le brosser en totalité, variez chaque jour la zone brossée. Pour les chats et les chiens, en particulier, pensez aux parties cachées mais susceptibles de faire des nœuds rapidement, comme l'intérieur des cuisses, les oreilles et les aisselles, par exemple. Assurez-vous d'avoir le bon type de brosse, bien adaptée à votre animal; demandez l'avis d'un professionnel au besoin, car cela peut faire toute la différence!

À vos brosses maintenant, tentez l'expérience, vous verrez tous ces bienfaits pour vous et vos compagnons poilus!



CÉLÉBRONS LA CULTURE AVEC UN PROJET COLLECTIF!



ALICE GRONDIN SEGAL, COLOMBE LANDRY ET RÉBECCA LAZURE

LE 5 OCTOBRE : EXPO-BIBLIO — ALICE SEGAL GRONDIN ET JOSÉE GRONDIN

L'exposition Mère-Fille, de Josée Grondin (mère) et Alice Grondin Segal (fille), se tient à la bibliothèque municipale de Saint-Denis-de-Brompton jusqu'au 19 novembre. Les œuvres que le duo mère-fille a choisi d'exposer gravitent autour des thèmes de la campagne, de la famille et de valeurs écoféministes.

« Grandir auprès d'une mère artiste a nécessairement influencé ma vision du monde et devenir mère a eu son influence pour elle aussi. L'exposition exprime un peu ça, cette espèce de partage d'instincts qui se passe entre les générations. L'exposition explore aussi un amour profond de la nature ainsi que des grandes forces du féminin. »

Venez rencontrer les artistes lors du vernissage qui se tiendra le jeudi 5 octobre 2023, dès 19 h, à la bibliothèque.

LE 3 NOVEMBRE : LES GARS AUSSI AIMENT LES HISTOIRES D'AMOUR

On tente de l'oublier, mais au début du mois de novembre, l'hiver sera à nos portes. Quoi de mieux qu'une soirée de contes pour nous réchauffer le moral, surtout si on nous parle d'amour? Quatre conteurs — Éric Gauthier, Donald Dubuc, Jean Sébastien Dubé et Simon Venne Landry — nous diront les papillons, les passions, les désillusions et les engagements qui animent le cœur des gars. Venez écouter des histoires d'amour racontées par des hommes ni machos, ni fleur bleue, ni vulgaires, ni rose bonbon; des hommes amoureux, tout simplement.

Contes destinés à un public adulte. Billets en vente à la fin du mois de septembre.

Au sous-sol de l'église avec service de bar, le 3 novembre à 19 h 30 (ouverture des portes à 19 h).

Surveillez notre page Facebook pour tous les détails ou inscrivez-vous à notre infolettre.

LE 9 DÉCEMBRE : NORA LA TROTTEUSE

Dans un décor composé d'images réalisées à la main supporté par des jeux de lumière, une marionnette fait vivre au public ses aventures rocambolesques. À travers le conte en images, la musique en direct et la marionnette, Nora la trotteuse se dévoile dans un univers qui allie curiosité et poésie. Cette œuvre originale se déroule sur le rouleau de papier d'une « crankie box », technique ancestrale mêlant le conte au dessin. Nora la trotteuse est une co-création artistique

dirigée par Gabrielle Marquis, Roxane Beaulieu (univers sonore et conception musicale) et Mylène Guay (conception des marionnettes, masques et théâtre d'ombres).

Spectacle destiné aux enfants de 4 ans et plus. Au sous-sol de l'église en matinée.

Billets en vente dès novembre. Surveillez notre page Facebook pour tous les détails ou inscrivez-vous à notre infolettre.

LE 9 DÉCEMBRE : LE CŒUR DE SAINT-DENIS — CONCERT DE NOËL

À l'approche du temps des Fêtes, Le Cœur de Saint-Denis nous offrira ses plus beaux chants de Noël.

Concert gratuit : entrée libre et sans siège réservé. À l'église de Saint-Denis-de-Brompton, à 14 h.

LE PARCOURS : VERS UN PROJET COLLECTIF!

À plusieurs reprises, nous vous avons parlé dans cette chronique d'une idée pas folle du tout : la création d'un parcours artistique et patrimonial dans notre communauté. Comme vous le savez déjà, ce sont les personnes ayant participé à notre consultation à la fin du mois de janvier 2023 qui ont esquissé l'idée de ce parcours, ou sentier artistique. Celui-ci ferait le lien entre l'histoire de Saint-Denis-de-Brompton et le territoire sur lequel nous habitons.

Au Comité culturel, nous avons applaudi cette idée qui répond exactement à notre mission. Vous nous avez envoyé plusieurs suggestions de mise en œuvre, dont une fort intéressante et très colorée. Deux personnes se portent déjà volontaires pour commencer à défricher le projet avec nous. Embarquez-vous? Nous souhaitons que ce parcours se crée avec vous, pour qu'il représente notre collectivité. Le partage de quelques heures par mois suffira si nous sommes plusieurs à bâtir ce parcours artistique et patrimonial.

Pour vous lancer dans cette aventure, écrivez-nous à <u>comiteculturel.sddb@gmail.com</u> ou par Messenger, en cliquant sur le bouton « Envoyer un message » sur notre page Facebook.

Abonnez-vous à notre infolettre



3 movembre 2023 19 h 30 au sous-sol de l'église

LES GARS AUSSI AIMENT LES HISTOIRES D'AMOUR



Admission

Comptant ou virement Interac 15 \$

Carte de crédit 20 \$



Bar sur place Argent comptant seulement Table VIP pour 4 incluant une bouteille de vin

Comptant ou virement Interac 100 \$

Carte de crédit 115 \$

LA FADOQ A FÊTÉ SES 50 ANS

ALINE BEAUDETTE · PREMIÈRE VICE-PRÉSIDENTE





SOUPER SPÉCIAL 50 ANS DE LA FADOO

C'est le 2 septembre dernier qu'avait lieu notre souper 50° anniversaire de la Fadoq. Un excellent buffet style méchoui fut servi par Buffet Lise à nos 96 convives. Le souper fut accompagné par la musique de François et Francine Bricault, en soirée les activités de danse, pétanque-atout et cartes ont amusé tout le monde. Ce fut une réussite, merci de votre participation en grand nombre.

INVITATION À NOTRE SOUPER MENSUEL

Date: le 4 novembre 2023 au sous-sol de l'église, à 17 h 30

Au menu : Lasagne, salade césar, jus de légumes, pain/beurre, dessert, café/thé/tisane.

Apportez votre boisson, permis d'alcool sur place.

Coût : 20 \$ par personne, achat de billet obligatoire, aucune réservation ne sera acceptée sans le paiement du billet.

Date limite pour réserver : 27 octobre 2023 (c'est la même date pour annuler une réservation).

Pour réservation contactez : Aline Beaudette au 819 562-5059, vous pouvez également vous procurer des billets auprès des membres du C.A. ou le faire par virement interac.

En soirée: pétanque-atout, cartes, danse à votre goût.

Bienvenue à tous



DANSE EN LIGNE

Les cours de danse en ligne sont de retour depuis le 5 septembre au sous-sol de l'église, il n'y a malheureusement plus de place disponible, les deux sessions soit celle du mardi/débutant et celle du vendredi/intermédiaire sont complètes.

SALON 50+

N'oubliez pas le Salon 50+ de l'Estrie, les 28 et 29 octobre 2023 de 9 h à 16 h au Centre de foires de Sherbrooke.

- Plus de 100 kiosques, 8 conférences gratuites/espace de 300 places disponibles
- 10 000 \$ en prix à gagner :
 - Crédit voyage croisière de 5 000 \$
 - Vélos électriques
 - Planches à pagaie

Entrée et stationnement gratuits

CARTE DE MEMBRE

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre Fadoq lorsqu'elle sera échue et encouragez vos ami(e)s à devenir membre eux aussi. Lors du renouvellement, mentionnez que vous voulez être membre de la Fadoq Saint-Denis-de-Brompton numéro D032 et demandez aussi à recevoir l'info Fadoq St-Denis, le meilleur moyen de vous tenir au courant rapidement des évènements et activités du club. Il vous sera envoyé à votre adresse courriel. Bien sûr, la page web de votre club est toujours à votre disposition, elle est mise à jour tous les mois, je vous invite à prendre l'habitude de la visiter: https://club.fadoq.ca/d032.







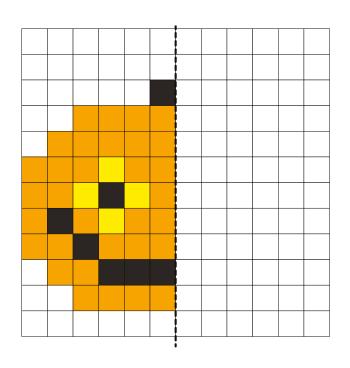
Profitez de notre sélection exceptionnelle de bières de microbrasseries!

TRÈFLE NOIR • DIEU DU CIEL • LES TROIS MOUSQUETAIRES • BRASSEURS ILLIMITÉS • LE NAUFRAGEUR • FRAMPTON BRASSE • LA CHOUAPE • CHARLEVOIX • LE TROU DU DIABLE • PIT CARIBOU • MULTI-BRASSES • LES BRASSEURS DU TEMPS • LA BARBERIE • LES BRASSEURS DU MONDE • LES BRASSEURS DE LA NOUVELLE-FRANCE • DU LIÈVRE • BRASSEURS SANS GLUTEN • ARCHIBALD • ALCHIMISTE • BRASSERIE GÉNÉRALE • LES BRASSEURS DU NORD • LES BRASSEURS RJ • UNIBROUE • KRONENBOURG



ILLUSTRATION MIROIR

LABYRINTHE







CENTRE DE SANTÉ

Services offerts:

- Chiropratique
- Ostéopathie
- Travail social
- Massothérapie / Kinésithérapie
- Réflexologie / Aromathérapie
- Psychologie / Neuropsychologie
- Prélèvement sanguin
- **%** (819) 791-1337
- ☑ info@cdsse.ca
- mww.cdsse.ca

CENTRE DE SANTÉ, Mindsor

Services offerts:

- Chiropratique
- Ostéopathie
- Massothérapie
- Sexologie



% (819) 845-7885

☑ info@cdswindsor.ca

www.cdswindsor.ca

5978 Chemin de Saint-Élie, Sherbrooke J1R 0L1

75 rue de l'église, Windsor J1S 2A5







GRANDE OUVERTURE – SAMEDI 21 OCTOBRE





recevront un seau **GRATUITEMENT** avec achat de 50\$ avant taxes.

LANTERNES D'HALLOWEEN

CAROLINE PICHÉ · GRAPHISTE



Pour moi, le mois d'octobre est toujours synonyme d'Halloween. J'aime beaucoup cette fête où on peut laisser aller notre imagination et où on peut s'amuser à prendre une autre personnalité que la nôtre l'espace d'une soirée! J'aime aussi beaucoup profiter de cet événement pour décorer et faire un bricolage avec mes enfants. J'ai pensé vous partager le bricolage que j'ai décidé de faire avec eux cette année. Voici les lanternes d'Halloween!

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Des pots Mason (ou même de vieux pots de cornichons, de sauce du marché ou de confiture)
- Du papier de soie de la couleur de votre choix (le vert pour un Frankenstein serait mignon aussi!)
- Du papier cartonné noir
- De la colle Mod Podge
- Une brosse éponge
- Des ciseaux
- De fausses bougies à batterie (Tealights) ou des fils de LED, qui se trouvent facilement aux magasins à petits prix.



Le Mod Podge est une colle polyvalente agréable à travailler. En plus, elle agit comme une colle ET un scellant, ce sera donc notre adhésif et notre couche de finition pour ce projet.

ÉΤΔΡΕ 1

Tout d'abord, coupez votre papier de soie pour qu'il fasse le tour de votre pot (pas nécessaire de couvrir le dessous). Les bords peuvent se chevaucher un peu.

ÉTAPE 2

Appliquez une très fine couche de Mod Podge sur tout votre pot, en travaillant rapidement car la colle sèche rapidement. Enroulez votre papier de soie autour du pot en lissant le plus possible avec vos mains. Le résultat sera texturé et c'est ce que l'on souhaite. Si vous faites une déchirure, tamponnez simplement du Mod Podge et colmatez-la avec un petit morceau de papier de soie, en lissant avec vos doigts. Partout où le papier de soie n'adhère pas, ajoutez simplement un point de Mod Podge et lissez avec vos doigts ou un pinceau éponge. Nous ne visons pas la perfection ici! Amusez-vous simplement avec ça, même si à ce stade-ci votre projet peut avoir l'air d'un désastre;)

ÉTΛPF 3

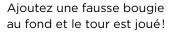
Utilisez vos ciseaux pour couper l'excès de papier autour du bord et continuez à appuyer sur le papier avec vos doigts pour que tout adhère bien partout.

ÉTAPE 4

Pendant que votre Mod Podge sèche (environ 10 à 15 minutes), découpez votre papier cartonné pour créer des yeux et une bouche et toute autre décoration que vous désirez ajouter sur votre lanterne. Tamponnez du Mod Podge aux endroits où vous souhaitez que vos décorations se situent et collez-les.

ÉTAPE 5

Maintenant, utilisez votre pinceau éponge pour étendre une autre fine couche de Mod Podge sur tout votre pot, cette fois sur le papier de soie et les éléments en carton. Laissez la colle sécher, elle deviendra transparente. Ensuite, vissez l'anneau du couvercle sur le pot.





Crédit photos : DIYontheCheap.com









Nous sommes une entreprise familiale qui œuvre **depuis 65 ans!**

3091, rue King Est, Sherbrooke \ **819 569-3695**

- Thermopompe murales et centrales
- Ventilation
- Échangeur d'air
- Géothermie

www.felteau.qc.ca



Felteau inc.



POUR NOUS JOINDRE

Caroline Piché, Directrice générale info@lesaintdenisien.ca

www.lesaintdenisien.ca

C.P. 88, Saint-Denis-de-Brompton (Québec) JOB 2P0

Marie-Claude Boutin, Journaliste pigiste chronique@lesaintdenisien.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Audrey Beauchesne, Présidente presidence@lesaintdenisien.ca

Bryan O'Malley, Vice-président Valérie Bridger, Trésorière Aurel Painchaud, Administrateur

Le Saint-Denisien est un journal communautaire mensuel, imprimé par Imprimerie HLN et distribué gratuitement aux résidents de Saint-Denis-de-Brompton par Postes Canada.







L'équipe du journal Le Saint-Denisien se dégage entièrement de toute responsabilité concernant un article ou une publicité publié(e) dans le journal.

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE : VENDREDI, 13 OCTOBRE

Centre Fleur de Cristal

Centre de santé énergétique

△ Formations: - Harmonisation énergétique - Reiki

- Le Corps porte vers Soi - Intégration mémorielle

ARencontre individuelle pour libérer le corps des tensions et stimuler la vitalité

> Catherine-Monique Ross 819-791-1510

> > centrefleurdecristal.com

CHRONIQUE

ENJEUX DE SOCIÉTÉ

LES FINANCES

MARIE-JOSÉE GARAND · PRATICIENNE EN REIKI

Quel beau sujet de société, quand on parle de finances! Dans quelle catégorie vous situez-vous? Les ultras-riches, les riches, les pauvres, les ultras-pauvres ou les démunis? Et il y a peut-être d'autres catégories à ajouter. Trouvez-vous normal encore dans ce siècle que des gens meurent de faim alors que d'autres gaspillent sans compter? Est-ce normal que des gens ont de la difficulté à joindre les deux bouts en travaillant comme des forcenés et que d'autres accumulent l'argent à ne pas trop savoir quoi en faire? Que les gens à faible revenu, payent de l'impôt en exagération alors que les riches en payent très peu.

Qu'on paye de l'impôt sur l'impôt, qu'on paye de l'impôt sur l'argent qu'on a investit pour la retraite, qu'on paye de l'impôt sur le chômage alors qu'on a travaillé et payé sur nos salaires, ce même chômage? Ça n'en finit plus de payer partout! A-t-on envie de continuer de travailler dans ce système qui ne pense qu'à nous faire payer? Après, on se demande pourquoi il manque de main-d'œuvre, pourquoi les gens ne veulent plus travailler pour des *peanuts*. Travailler des heures de fous pour pas grand-chose et en plus, diminuer notre qualité de vie dans cette course effrénée de production et de surconsommation.

À travailler ainsi sans se poser de questions, on finit par s'épuiser, se créer des besoins, des manques car faute de temps, on ne prend plus le temps de vivre et d'apprécier tout ce qui nous entoure!

Prendre le temps, travailler à son rythme et surtout les heures qui nous conviennent à chacun pour pouvoir offrir un travail de qualité et non de quantité! Avoir le temps de respirer, d'avoir des loisirs, de pratiquer du sport, de mieux s'alimenter, se ressourcer et être plus productif par la même occasion. À quand l'être humain comprendra qu'un corps sain dans un esprit sain est beaucoup plus efficace. À quand les employeurs comprendront la même chose pour mieux traiter leurs employés et ainsi les fidéliser à l'emploi. Les finances s'en porteraient mieux ainsi autant pour l'employé heureux que l'employeur avec des employés souriants et contents de faire partie de cette entreprise.

Voilà un sujet qui pourrait être abordé avec vos employés, en les impliquants dans la discussion, un sujet qui devrait être enseigné dans les écoles, autant pour gérer ses finances que les utiliser intelligemment sans se créer de besoins inutiles et contribuer par la même occasion à protéger la planète et l'environnement. Penser plus loin que le bout de son nez en tant qu'entreprise et en tant qu'employé sur l'impact créé pour le futur. Financier et environnemental! Tant de modes de fonctionnement à réfléchir pour l'avenir tous ensemble car nous sommes tous responsables de ce qui pourrait arriver dans les prochaines années. Soyons plus forts et réfléchissons ensemble intelligemment pour voir cette amélioration se produire pour le bien de tous!

VENEZ À NOTRE PROCHAIN ATELIER



COLETTE LEMIEUX · MEMBRE

L'année Afeas de Saint-Denis est bien lancée et nous vous proposons, pour le 17 octobre, un atelier d'échanges, de réflexions et de mobilisation : « L'égalité des genres à travers les générations ». Cet atelier fait partie du programme de formation de l'Afeas provinciale et sera animé par Colette Lemieux, responsable régionale de la formation.

« Celui qui ne sait pas d'où il vient ne peut savoir où il va », Otto Von Bismarck. Cette citation pourrait être le titre de l'atelier proposé.

À l'aide d'un diaporama et des discussions en équipe, nous jetterons un coup d'œil sur les usages et les attitudes des différentes générations. Nous revisiterons l'histoire afin de connaître ou reconnaître, dans le temps, le visage des femmes qui ont marqué leur époque à travers leur accomplissement. Nous présenterons un album photo des actions menées par notre Association afin que les droits des personnes, en particulier celui des femmes, soient respectées et protégées.

Soyons conscient.e.s qu'un acquis n'est pas éternel (juste voir ce qui se passe chez nos voisins du sud au sujet de l'avortement) et qu'il faille être toujours informé.e.s et en action pour que l'égalité de fait et de droit, spécialement pour les femmes, soit reconnue.

Cet atelier s'adresse aux membres de l'Afeas, aux femmes de tout âge ainsi qu'aux hommes qui se préoccupent de l'égalité hommes-femmes.

Nous vous attendons à l'aréna Le Stardien le mardi 17 octobre à 19 h au 1000 rue Alfred Lessard.

Les activités de la salle **Les Mains Agiles**, tissage, tricot, sont en cours. Venez nous visiter du lundi au jeudi de 9 h à 16 h.

Vous avez le goût de bouger? Les animatrices de **Viactive** vous attendent le mercredi matin au sous-sol de l'église de 10 h à 11 h.

LA COOPÉRATIVE EN ACTIVITÉ

PAULINE DUSSAULT · RÉSIDENTE

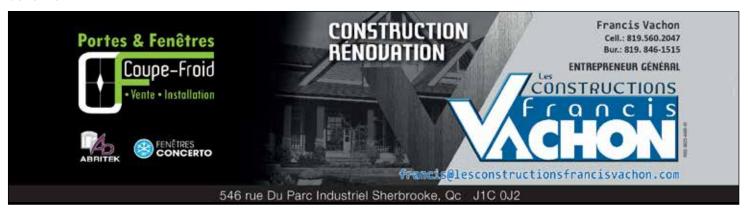
Une mise au point s'impose. J'ai préparé le texte que vous avez lu en septembre mais je suis une simple résidente à l'Oasis des Lacs.

Les personnes qui font partie de notre conseil d'administration sont les suivantes : M. Michel Lemire, président, M. Robert Doyon, vice-président, Mme Muguette Frappier, secrétaire, Mme Lisette Pépin, trésorière, Mme Debra Gagnon, M. Jean-Claude Bouchard, et Mme Denise Viens, administrateurs. Madame Viens et Monsieur Doyon sont des membres de soutien alors que Mme Tania Dubois est gestionnaire de la Coopérative Oasis des Lacs.

L'été est déjà passé ou presque. Nous avons pu profiter des balançoires nouvellement acquises. Un brin de jasette en nous berçant permet de mieux faire connaissance maintenant que nous attendons les derniers arrivants. Les membres de la COOP ont plein de projets pour la prochaine saison. Espérons que l'hiver ne devancera pas son arrivée. Nous avons à faire ici tous les petits travaux extérieurs que vous devez effectuer à cette période : ramassage de feuilles, plantation de bulbes d'automne, ramassage des branches brisées par les derniers orages, etc.

Au moins deux résidents participent aux cours de danse donnés par Aline Beaudette de la Fadoq et je me suis inscrite à la chorale de Saint-Denis. C'est important de nous intégrer non seulement à la Coopérative mais aussi aux gens de la municipalité. Ce sont les gens de Saint-Denis qui ont tant travaillé afin que l'on ait notre Oasis.

P.S. Il reste un appartement de 4 pièces et demie à louer. Parlez-en à vos amis et connaissances.



BOUGER ET S'AMUSER DANS DE PETITS ESPACES?



NANCY RICHARD · AGENTE DE SOUTIEN PÉDAGOGIQUE, CPE MAGIMO

Dehors, il tombe une pluie diluvienne mais le niveau d'énergie des enfants ne s'adapte pas systématiquement à la situation. Comment peut-on leur permettre de bouger dans un espace restreint?



1. LE SOL EST DE LA LAVE!

Ce jeu est un classique! On annonce aux enfants que le plancher est en fait une mare de lave, et celui-ci est invité à se déplacer de façon créative dans la pièce (par les coussins du divan, par un chemin de livres au sol, etc.). Résolution de problème, planification et mouvements complexes : oui, c'est éducatif!

2. STATUE MUSICALE

Les enfants sont invités à lâcher leur fou sur la musique, puis, quand celle-ci s'arrête, ils doivent rester immobiles. Fous rires garantis! On choisit des chansons diversifiées pour doser l'intensité et les laisser explorer leurs mouvements, guidés par des rythmes variés.

3. COMPÉTITION DE RÉPÉTITIONS!

Chacun à leur tour, l'adulte et les enfants décident d'un mouvement que tous devront répéter un nombre maximal de fois dans un temps donné. Hop, la minuterie pour une minute ou moins (selon l'âge), et on compte tous nos sauts de grenouille, nos battements d'ailes ou tout autre mouvement disjoncté. Gageons que vous finirez tous avec un bon entraînement dans le corps!

4. DU YOGA, NAMASTÉ!

Pas besoin d'être soi-même un yogi expérimenté pour initier les enfants au yoga. On peut se procurer des livres et des cartes de yoga spécifiquement pour les enfants... ou migrer vers YouTube pour une mine d'or de vidéos spécialisées. Le yoga offre l'occasion aux enfants de développer leur attention corporelle — et ça fait du bien!

5. LA CHAISE À MOUVEMENT

Imaginez un « Jean dit » sur chaise. Chaque enfant est d'abord assis sur une chaise où il doit suivre les consignes verbales de l'adulte : « debout » (se lever), « dessus » (monter sur la chaise), « sauter » (debout ou en bas de la chaise!), « assis » (s'asseoir sur la chaise), « applaudis » (taper dans les mains). L'enfant exécute seulement si « Jean dit » d'abord (On peut changer Jean par notre nom).

6. CASSE-CROÛTE!

Ce jeu est une adaptation « pas d'espace » du jeu rouge-vert où l'enfant doit avancer ou s'arrêter, selon la couleur. Dans ce cas-ci, on trace une ligne au sol (ou on colle un ruban sur le plancher), et l'enfant doit aller sauter devant la ligne s'il entend « casse », derrière s'il entend « croûte ». À « casse-croûte », il devrait placer un pied de chaque côté de la ligne. Pourquoi casse-croûte? C'est juste amusant! Vous pourriez bien choisir n'importe quel mot composé (pêle-mêle, bricà-brac, etc.)!

7. PATINAGE CONTRÔLÉ

De vieux bas, et on laisse l'enfant patiner dans la maison sur les planchers en lui proposant des parcours. Un morceau de carton sous les pieds peut rendre la glisse encore plus amusante. Et pourquoi ne pas laisser l'enfant « inventer » et bricoler ses patins? Voilà qui devrait le garder tranquille un instant! On peut aussi proposer aux enfants de jouer aux athlètes olympiques.

Il fait beau ou il ne pleut presque plus? La plupart de ces activités se font très bien à l'extérieur!



L'ANNÉE EST BIEN COMMENCÉE À L'ÉCOLE DU JARDIN-DES-LACS!



PATRICK FISET · ENSEIGNANT À L'ÉCOLE DU JARDIN-DES-LACS

C'est sous le thème « Une rentrée haute en couleur » que notre école a accueilli ses 511 élèves! C'est avec plaisir qu'on vous présente la superbe équipe qui travaille avec cœur et dynamisme pour la meilleure école de l'univers. Quelques nouvelles personnes se sont jointes au noyau et d'autres, qui ont grandement apprécié notre école, nous sont revenues.

Madame Lison Ratté est toujours aux commandes en tant que directrice. Elle est bien heureuse de recevoir du renfort grâce à André Bélisle, notre nouveau directeur-adjoint. Nos 2 efficaces secrétaires, Line Robidas et Magaly Mathieu, sont encore fidèles au poste. L'excellente apparence des lieux est assurée par notre concierge Pascal Lemay et Jasmin Breton, ouvrier d'entretien.

Nous avons aussi le plaisir de vous informer que chaque groupe a un(e) enseignant(e) « adulte » qualifié(e). Au préscolaire, il y a Chantal Gauthier, Véronique Drouin et Marie-Ève Bergeron. En 1ère année, Kim Miron, Karine Lebrun et Thaïs Briand-Zbihley. Lucie Bélair, pour sa dernière année avant la retraite (dit-elle...) s'occupe d'une classe doubleniveau de 1ère et 2ième année. En 2ième année, ce sont Geneviève Rousseau, Karine Bélanger et Annie Laliberté. En 3^{ième} année, nous accueillons 2 nouvelles enseignantes, soit Geneviève Labadie et Jolvanne Brodeur, Annie-Claude Renaud et Nancy Trudeau enseignent aussi en 3ième. Pour ce qui est de la 4ième année, il y a Katherine Jetté, Véronique Lemay et Patrick Fiset. En 5^{ième} année, Marie-Élaine Turcotte, Maude Dupré-Gilbert et Vanessa Roy. Finalement, en 6ième année, Louis-Simon Arquin, qui a donné tout son cœur et son âme à notre école ces 15 dernières années, nous a quittés en début d'année pour un poste de directeur-adjoint à l'École Secondaire du Triolet. Il a été remplacé par Julie Marchand Alisse. Tommy Brouillette et Audrey Gosselin enseignent aussi en 6ième année. N'oublions pas David Veilleux, Samantha Martel et Cassandra Beaudoin qui font des compléments de tâches dans différentes classes. Pour ce qui est des enseignants d'anglais, il y a Annie Berger et Robert Philippe Boutin. Les enseignants en éducation physique sont Lucie Boutin, Dave Morin, Jean-Guy Blais et Jérémy Benoit.

En ce qui concerne les professionnelles, Karine Giguère et Stéphanie Lavoie sont nos 2 orthopédagogues. Monica Nieto Dodino est notre psychologue et Audrey Beaudoin, notre psychoéducatrice. Anouk Paiement et Marie-Ève Fauteux sont nos techniciennes en éducation spécialisée. Dominic Desmarais et Marilène Côté s'occupent du service à l'animation spirituelle et à l'engagement communautaire. Émilie Plourde est notre conseillère pédagogique et Stéphanie Leroux, notre orthophoniste.

Marie-France Cloutier est à la tête du service de garde et ses éducatrices sont Johanne Turcotte, Isabelle Guillemette, Judith-Ann Neeley, Julie Morin, Chantal Brochu, Vicky Sharp, Véronique L'Heureux, Manon Jutras, Priscilla Roberge-Lessard, Manon St-Onge et Line Côté. Cette équipe est complétée par nos surveillantes du midi, Louise Corriveau, Jessica Brisson et Cynthia Bourassa-Charest. Parlant de midi, Céline Martin et Christine Côté du service de traiteur « La Pomme verte » nous préparent de bons diners. Notre infirmière est Valérie Dubé, tandis que Julie Meloche est notre hygiéniste dentaire.

J'espère que je n'ai oublié personne, mais comme vous le voyez, les enfants de Saint-Denis-de-Brompton sont entre beaucoup de bonnes mains!

Bonne année scolaire!



Luc Fortier ME. Propriétaire 710 rue des cantons sud

St-Denis-de-Brompton (Québec) J0B 2P0

(819) 276-2999, (819) 620-4993

lucfortier@elkaelectrique.com www.elkaelectrique.com

RBQ: 5743-2031-01



*Spéciaux valides seulement sur livraison ou pour emporter 819.846.6226

COMMENCEZ L'ÉCOLE DU BON PIED, CHOISISSEZ DES COLLATIONS SANTÉ!

APPRENEZ À PLANIFIER, PRÉPARER ET CHOISIR DES COLLATIONS OUI FERONT LE BONHEUR DE TOUS!



Les enfants passent une bonne partie de leur journée à l'école. Dans ce contexte, les collations santé sont importantes parce qu'elles fournissent aux enfants l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin toute la journée, en plus d'être une source principale de vitamines et de minéraux essentiels à leur croissance et à leur développement.

Voici quelques conseils qui vous aideront dans le choix des collations santé :

- Lisez les étiquettes et choisissez des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés.
- Faites de l'eau votre boisson de choix. Vous pouvez ajouter des fruits et des herbes aromatiques à votre eau pour lui donner une saveur. Par exemple, des mûres et de la menthe; des fraises et du basilic frais; des framboises et du concombre; des pommes hachées et un bâton de cannelle ou des tranches de poires et une goutte d'extrait de vanille.

https://www.youtube.com/watch?v=J8TaA9ZcWZE

- Limitez les aliments hautement transformés tels que :
 - les confitures et les gelées
 - les desserts comme la crème glacée et les chocolats
 - les collations salées comme les croustilles et les bretzels

- les produits de boulangerie comme les biscuits et les croissants
- les boissons sucrées comme le jus et les sodas

https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/

- Préparez vous-même vos collations, par exemple :
 - Faites des muffins maison et conservez-les au congélateur.
 - Coupez de plus grandes quantités de légumes lorsque vous cuisinez. Vous pourrez les utiliser dans vos collations.
 - Faites cuire des œufs durs pendant la fin de semaine.
 Ils se conserveront pendant une semaine au réfrigérateur dans leur coquille.
- Parmi les collations faciles à mettre dans la boite à lunch, on trouve :
 - les oranges, les bananes et les prunes, qui sont des exemples de fruits faciles à transporter grâce à leur emballage naturel
 - les légumes coupés, comme les carottes, les concombres, les céleris et les poivrons, que vous pouvez conserver au réfrigérateur et transporter dans un contenant réutilisable

À la recherche d'idées de repas ou de collations saines et délicieuses? Laissez-nous vous aider! Visitez régulièrement la cuisine du guide alimentaire pour obtenir des recettes savoureuses, saines et simples à préparer : https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/.

Consultez la page Une saine alimentation à l'école pour en apprendre davantage (https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/alimentation-saine-ecole/).

UN SERVICE D'AIDE À LA RECHERCHE DE LOGEMENT MAINTENANT DISPONIBLE POUR LES MRC DU VAL-SAINT-FRANÇOIS ET DES SOURCES











De gauche à droite : Luc Cayer, préfet de la MRC du Val-Saint-François, Nathalie Ramonda, directrice générale de l'OMH du Val-Saint-François, Jonathan Moreau, directeur général de l'OMH des Sources, Hugues Grimard, préfet de la MRC des Sources.

La recherche d'un logement est sans contredit un réel défi, et surtout en région. Grâce à un travail soutenu et de concertation, les territoires du Val-Saint-François et des Sources se dotent d'une ressource terrain pour soutenir les personnes dans leur recherche de logement.

Les deux directions générales des Offices municipaux d'habitations (OMH) du Val-Saint-François et des Sources ont travaillé de pair en présentant un projet conjoint dans le cadre d'un programme d'aide financière de la Société d'habitation du Québec (SHQ) pour se doter de ressources afin d'offrir un service d'aide à la recherche de logement (SARL). Ce service permet de travailler en amont et ainsi tenter de prévenir que des personnes se retrouvent dans une situation vulnérable, sans logement et à la rue.

Le 1er juillet est un moment souvent critique, toutefois, s'il y a des gens qui peinent encore à se trouver un logement dans l'une ou l'autre des MRC, il est possible d'obtenir de l'assistance dans leur recherche du lundi au jeudi, de 10 h à midi et de 13 h à 16 h en téléphonant au 819 993-7966 ou en envoyant un courriel à sarl@omhvsf.ca.

« Ce service était grandement attendu dans nos milieux. Plusieurs facteurs qui sont parfois hors de notre contrôle peuvent amener quiconque à se trouver dans une situation d'urgence de devoir se trouver un nouveau logis. La beauté du service c'est qu'il s'adresse à tout le monde, à toute personne qui a besoin d'aide pour se trouver un logement.

Ce n'est pas une tâche facile, car souvent les logements ne sont pas si facilement repérables. » précise Luc Cayer, préfet de la MRC du Val-Saint-François.

« Il est dans notre habitude d'être proactif pour soutenir les citoyens de nos communautés. Avec ce nouveau service, nous faisons un pas de plus vers la mise en œuvre de solutions pour atténuer les impacts du manque de logements » mentionne Hugues Grimard, préfet de la MRC des Sources.

« La situation d'accessibilité au logement est une réalité partagée dans le Val et les Sources. Il était important de tenter de trouver une solution pour nos territoires. Dans un esprit de collaboration entre les services qui existent déjà entre nos MRC, les deux OMH ont uni leurs efforts au bénéfice de tous. Le partage d'une ressource terrain est gagnant pour tous » explique Nathalie Ramonda, directrice générale de l'OMH du Val-Saint-François.

« L'aide financière nous permet de mettre en place ce service pour une période d'un an, mais nous avons confiance que cette aide puisse être récurrente comme ce fut le cas pour d'autres régions. » affirme Jonathan Moreau, directeur général de l'OMH des Sources.

POUR CONTACTER LE SERVICE D'AIDE À LA RECHERCHE DE LOGEMENT (SARL) :

Téléphone : 819 993-7966 Courriel : sarl@omhvsf.ca

Horaire du service : LUN au JEU, 10 h à midi et 13 h à 16.





C'EST LA SAISON DE LA CHASSE!

DÉBITAGE DE GIBIER

CHEVREUILS ET ORIGNAUX

819 640-1655

DU LUNDI AU DIMANCHE, DE 8 H À 20 H



SERVICE DE PRÉPARATION DE SAUCISSES, SAVOUREUSES!

- à déjeuner
- italienne douce
- > tomate-basilic
- érable chipotle
- buffalo
- bacon-fromage

NOUVEAU!

Préparation de creton et tourtières

819 570-7145



NOS IDÉES D'ACTIVITÉS POUR **UNE HALLOWEEN RÉUSSIE**

GRANDE OURSE · ANIMATRICE DE CAMP DE JOUR À LA RETRAITE



Vous prévoyez organiser une fête originale pour le week-end d'Halloween? Outre la traditionnelle chasse aux bonbons, voici quelques idées de jeux et activités qui pourraient vous aider à rendre votre petite soirée plus animée!

Psst!! La majorité des idées ont été testées auprès de notre équipe d'animation en camp de jour.

Danse Danse Monstre : Ce jeu de danse et mouvement consiste à faire jouer une musique d'ambiance pour l'occasion. Puis demander aux invités de suivre le rythme avec des mouvements halloweenesques de montres et de démons. À l'arrêt de la musique, ils doivent arrêter de danser. Dans le cas contraire, les participants sont éliminés.

Chasse à la luciole : Pour jouer à ce jeu nocturne, il faut d'abord désigner une personne pour être la luciole et se cacher à l'extérieur. Le jeu débute une fois que tous les autres joueurs comptent jusqu'à 30 et part à la recherche de la luciole. Cette dernière se déplace constamment et doit allumer rapidement une lampe poche vers le ciel toutes les 60 secondes. Le jeu se termine lorsqu'elle est capturée.

Trouve Aragog: dans un premier temps, procurez-vous quelques araignées en plastique dans un magasin à bas prix. Puis dissimulez-les un peu partout dans la maison ou sur votre terrain à l'extérieur. Les participants doivent partir à la recherche des araignées dans le noir (ou non, selon l'âge des participants) à l'aide d'une lampe de poche.

Loup-Garou : tiré du jeu de société, Loup-garou se résume à un jeu de rôle. Chaque nuit, les loups-garous déterminent la mort d'un villageois. Au lever du jour, le joueur est éliminé. Le jour, les loups-garous se font passer pour des villageois afin de ne pas être démasqués. De leur côté, les villageois tentent de trouver les loups-garous en exécutant les joueurs.

Le but du jeu pour les villageois est d'éliminer les loupsgarous tandis qu'à l'inverse, les loups-garous veulent éliminer les villageois. Succès assuré! Vous pouvez aussi vous procurer la vraie version en magasin, de plus il existe des éditions de luxe avec des personnages supplémentaires.

GhostBusters: encore un jeu dans le noir, mais à l'Halloween c'est un succès garanti. Très simple, il suffit de donner une lampe de poche à un joueur. Ce dernier doit ensuite attraper les fantômes (les autres joueurs) en braquant la lampe vers eux et en criant leur nom. La dernière personne à être attrapée par la torche est le gagnant et sera la prochaine à devoir attraper les autres avec la torche.

Zombie Apocalypse: Dans cette guerre apocalyptique, les humains doivent survivre et les zombies doivent tenter de contaminer les humains. Pour débuter, tous les participants portent un bandana et doivent avoir en main un papier écrit « Zombie » ou « Humain ». Ils ne sont pas autorisés à regarder jusqu'à ce que l'alarme sonne. Après une période définie, une alarme retentit pour alerter tous les joueurs de regarder leur papier. Les joueurs Zombies vont déplacer leur bandana de leur bras vers leur tête.

Les humains sont transformés en zombies lorsqu'ils se font mordre (toucher) par un zombie : quand cela arrive, l'humain doit transférer le bandana de son bras à sa tête. Après cela, et après avoir compté jusqu'à 30, il peut alors manger (toucher) d'autres humains. Les zombies peuvent être étourdis pendant 60 secs en étant frappés avec des boules de chaussettes ou des balles en mousse préalablement remises à tous les joueurs.

Ce jeu se termine lorsque tous les humains sont transformés en zombies ou que le temps fixé expire. Assurez-vous de définir des limites appropriées pour votre espace de jeu. Vous pouvez également créer différentes variantes pour le plaisir de tous.

Piñata monstrueuse : Bien sûr, il y a toujours la fameuse piñata mexicaine. Alors, pourquoi ne pas l'adapter pour l'Halloween? Plusieurs magasins proposent des modèles déjà tout faits. Il ne suffit que d'y ajouter vos bonbons préférés. Et si jamais vous n'êtes pas trop à la dernière minute dans votre planification, profitez-en pour faire participer les jeunes à la création de la piñata. Voici comment :

https://www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/creativite4/ fiche833.asp

Rallye Selfie d'Halloween: Partez à la chasse aux citrouilles et aux décorations d'Halloween en organisant une quête des plus belles décorations d'Halloween de votre quartier. Profitez-en pour trouver tous les éléments de cette liste :

- araignée
- marmite
- bonbons

- lune
- chat noir
- zombie

- sorcière
- épouvantail

LA MUNICIPALITÉ _

LA MUNICIPALITÉ EN BREF

MARYSE MATHIEU · DIRECTRICE DES COMMUNICATIONS



ASSEMBLÉE DU CONSEIL MUNICIPAL

Les prochaines assemblées ordinaires du conseil municipal se tiendront les lundis **2 octobre et 6 novembre**, à 19 h 30, au sous-sol de l'église, au 1510, route 222, à Saint-Denisde-Brompton.

CONGÉ FÉRIÉ

Veuillez prendre note que les bureaux municipaux seront fermés pour l'Action de grâce le lundi **9 octobre**.

ABRI D'AUTO TEMPORAIRE

Le 1er octobre marque le début de la période d'autorisation pour installer un abri d'auto temporaire. Ils sont autorisés jusqu'au 15 mai inclusivement. Un maximum de deux abris temporaires par propriété est permis.

COLLECTE DES FEUILLES D'AUTOMNE

La Municipalité procèdera à la collecte des feuilles d'automne sur son territoire les **18 octobre et 1**^{er} **novembre**. Cette initiative environnementale vise à éviter que des sacs de feuilles ne se retrouvent à des endroits inappropriés.

Pour ce faire :

- Rendez-vous à l'hôtel de ville pour recevoir gratuitement cinq sacs en papier biodégradable par propriété
- Déposez vos feuilles dans les sacs de papier biodégradable seulement
- Placez vos sacs bien remplis en bordure de la route, la veille des jours de collecte
- Ne pas utiliser de sacs de plastique; ils ne seront pas ramassés lors de la cueillette de feuilles d'automne, ni même durant la cueillette des ordures ménagères

Dans le cadre de la collecte du compostage, les sacs de papier placés à côté du bac brun ne seront pas ramassés par l'entrepreneur.

FÊTE DE L'HALLOWEEN

Ne manquez pas notre Fête de l'Halloween le **28 octobre**. Les détails et le lieu de l'événement seront indiqués ultérieurement sur notre site web. Si vous voulez donner un coup de main, que ce soit pour les costumes, les décors, l'installation, etc, écrivez à droy@sddb.ca.

SONDAGE

Participez à notre sondage en ligne afin de nous aider à créer un portrait des citoyens souhaitant s'impliquer dans des activités bénévoles de loisirs, de la vie culturelle et communautaire. L'exercice prend 3 minutes de votre temps via : https://forms.office.com/r/2R5Ym2h4bR

LA NUIT DES TOUTOUS : 13 OCTOBRE

Dans le cadre du mois des bibliothèques publiques, participez à la 3e édition de la *Nuit des toutous*. Les enfants sont invités à venir porter leur peluche à la bibliothèque le 13 octobre entre 18 h 30 et 20 h. Les enfants pourront aller chercher leur toutou à l'une ou l'autre des heures du conte le 14 octobre, soit à 10 h 30 ou 13 h 30, moment où des histoires seront lues autant aux enfants qu'aux toutous. Suivez les activités de la bibliothèque en vous abonnant à sa page Facebook à @bibliothequeSDDB.

SAVIEZ-VOUS QUE?

- Il vous faut un permis pour vos rénos, abattage d'arbre ou même pour du remblai / déblai
- Il vous faut prévoir un délai maximal de 30 jours pour obtenir un permis ou un certificat d'autorisation
- Ce délai débute à partir de la date où votre demande satisfait aux conditions prescrites et est substantiellement complète
- Contactez-nous au 819 846-2744 et nous pourrons vous indiquer les documents requis en appui à votre demande
- Il suffit de vous rendre sur le site web municipal (sddb. ca), sous l'onglet *Documents*, dans la section *Certificat* ou permis, puis d'envoyer le tout à permis@sddb.ca

TRAVAILLEZ AVEC NOUS

Consultez notre section *Emplois* sur notre site web. Nous y offrons des opportunités de carrière qui pourraient vous satisfaire, ainsi qu'à votre entourage. Le travail y est gratifiant, permettant de contribuer à l'essor d'une communauté dans un milieu de vie de qualité entre lacs et montagnes, et ce, sans trafic fastidieux. Joignez-vous à notre équipe dynamique pour vivre autre chose que *métro-boulot-dodo!*

PRÉVENTION DES INCENDIES : RAMONAGE ET ENTREPOSAGE

Avec l'arrivée de la saison froide, n'oubliez pas de procéder au ramonage de votre cheminée. Cette opération est importante pour réduire les risques de feu de cheminée et l'accumulation de monoxyde de carbone (CO). De plus, veillez à ne pas remiser les bombonnes de propane (BBQ) à l'intérieur.

TÉMOIN D'UN PROBLÈME?

Vous êtes témoins d'un bris ou problème quelconque? Les médias sociaux ne sont pas la solution, car nous ne sommes pas informés. Contactez notre **ligne Urgence 24/7** et votre requête sera traitée dans les plus brefs délais. Signalez le **819 846-2744 poste 0** sur les heures de bureaux, sinon le **poste 7**.

FILTRE COULEUR

TRISTAN MALAVOY · AMBASSADEUR CULTUREL





Ma blonde me trouve terriblement nostalgique. Chaque fois qu'elle me voit ouvrir un vieil album photos, elle lève gentiment les yeux au ciel, sachant que je ne vais en ressortir qu'une ou deux heures plus tard. Quand je lui fais découvrir un endroit qui a compté pour moi, une maison où nous passions nos vacances quand j'étais petit ou un sentier où j'ai traîné mon adolescence, elle étire un sourire mi-attendri, mi-exaspéré. Elle n'est pas insensible au passé, bien sûr, personne ne l'est, mais elle s'y prend moins les pieds que moi. Je l'envie un peu, je me dis qu'elle porte un sac-à-dos moins lourd que le mien, et en même temps je ne fais rien pour me soigner. J'aime assez l'idée que les saisons révolues demeurent une sorte de livre ouvert, dont le texte n'est jamais tout à fait fixé et qui a encore quelque chose à nous dire. En un mot, j'aime assez ma nostalgie.

Plusieurs expressions voudraient nous faire croire que la nostalgie est une tare, un handicap. Balzac, par exemple, en faisait « une maladie de la mémoire ». On nous répète souvent que ce qui est passé est passé, que les « j'aurais dû » ne mènent jamais nulle part et qu'il faut vivre tourné

vers l'avant. Mais c'est là avoir une conception très linéaire du temps, que d'ailleurs contredisent aussi bien les poètes que les scientifiques. Les uns comme les autres savent bien que le temps, comme l'espace, parfois se courbe, se replie, se mord la queue. La nostalgie n'est-elle pas simplement le chemin le plus court entre un présent qui ne nous suffit pas et un hier qui n'a pas encore donné tous ses fruits?

On fait en général de l'automne la saison de la nostalgie. C'est, après tout, la saison où on ferme les fenêtres, où la nuit étire ses ombres et où la nature expire, nous laissant comme consolation un spectacle de couleurs. Peut-être est-ce par manque de lumière et de chaleur, au fond, que l'on magnifie des épisodes à demi-oubliés, leur appliquant un filtre qui en accentue les teintes, comme on le fait de nos photos à moitié réussies.

Le journaliste américain Doug Larson a écrit un jour : « La nostalgie est une lime qui supprime les aspérités du bon vieux temps. » La formule est belle, c'est vrai que la nostalgie nettoie un peu les souvenirs, ne porte à la conscience que ce qu'ils ont de plus lumineux. Je préfère y voir d'abord un révélateur — je pense au produit qu'on utilisait en photographie argentique, ce liquide qui révélait des images sans lui restées latentes. Voilà ce qu'elle fait, la nostalgie : elle met en relief ce que le cours des jours, dans sa vitesse et ses empressements, nous fait manquer.

Que l'automne ranime ces images, première maison, premier amour, sourires d'enfant, et pose ses couleurs sur tout ce qui dans les plis des années reste vivant.



CALENDRIER DES 2023



Les collectes ont lieu les mercredis (se référer à la légende suivante au début de chaque semaine)

DÉCHETS

RECYCLAGE

COMPOSTAGE

G GROS REBUTS

FEUILLES D'AUTOMNE

ECOCENTRE D'UN JOUR (à l'arrière de l'aréna : 1000, rue Alfred-Lessard)

ALERTES MUNICIPALES

Soyez informés immédiatement QUAND ÇA COMPTE!

> Service gratuit **INSCRIVEZ-VOUS**

sddb.alertesmunicipales.com

OCTOBRE 2023									
		L	М	М	J	V	S D		
							1		
D	С	2	3	4	5	6	7 8		
R	С	9	10	11	12	13	14 15		
D	CF	16	17	18	19	20	21 22		
R	С	23	24	25	26	27	28 29		

NOVEMBRE 2023									
	L	М	М	J	V	S D			
C F			1	2	3	4 5			
С	6	7	8	9	10	11 12			
С	13	14	15	16	17	18 19			
С	20	21	22	23	24	25 26			
	27	28	29	30					
	C C C	C 6 C 13 C 20	C 6 7 C 13 14 C 20 21	C 6 7 8 C 13 14 15 C 20 21 22	C 6 7 8 9 C 13 14 15 16 C 20 21 22 23	C 6 7 8 9 10 C 13 14 15 16 17 C 20 21 22 23 24			



SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

Les prochaines séances du conseil se dérouleront le lundi 2 octobre et le lundi 6 novembre 2023 à 19 h 30 au sous-sol de l'église.



LA BIBLIOTHÈQUE

Mardi et jeudi de 10 h à 12 h et de 17 h à 20 h Samedi de 10 h à 15 h





Noémie Raymond Agence Sherbrooke Conseillère en sécurité financière

Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.



3200-A, rue King Quest, bur. A-200 Sherbrooke (Québec) J1L 1C9 819 569-2514 1 800 668-2514

C.: 819 342-9236

F.: 1877 781-7383

noemie.raymond@agc.ia.ca

Cabinet de services financiers



Éric Donahue Courtier immobilier agréé DA

Cellulaire: 819.679.9950



Anick Bisson Courtier immobilier

Cellulaire: 819.347.6365

www.equipedonahuebisson.com







ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

Industriel / commercial / résidentiel

819 345-1147

Guy Bombardier, M.E.L.

St-Denis-de-Brompton, Qc



Les Entreprises Gervais Camiré

Rénovation résidentielle intérieure et extérieure Construction



1365, Route 222, St-Denis-de-Brompton, QC Tél. : (819) 846-0088 (rés.), 572-5700 (cell.)

L.R.B.Q.: 8245-4679-07









Jean-François **819 943-6708**

Projet résidentiel

RBQ: 5824-5192-01



jean-claude.mongeau@videotron.ca

TPS: 11306 3333 RT0001 TVQ: 1007160182 TQ0002

RBQ: 8177-2626-39

819-846-3505



GARAGE MARTIAL PRUNEAU INC.

courriel: garagemartialpruneauinc@videotron.ca



T. 819 846.3277

Vente de pneus de toutes marques, Entreposage disponible, Mécanique générale, Freins, Silencieux, Suspension, Injection, Alignement, Remplace et réparation de vitres





Celui qui cultive un jardin cultive le bonheur!

2500 CHEMIN DU MOULIN ST-DENIS-DE-BROMPTON WWW.PCLAMBERT.COM 819-846-4464

MENTION DU JURY 2020 **FAÇADE INVITANTE**

> LAURÉAT 2019 CÔTÉ COUR FAÇADE INVITANTE





AVEZ-VOUS DÉNEIGEUR

D'UNE SAISON À L'AUTRE



