

# L'Arrivage

BONNE ANNÉE

L'ÉQUIPE  
DE  
L'ARRIVAGE

VOUS SOUHAITE  
UNE ANNÉE 2015  
EXCEPTIONNELLE !

SANTÉ ET BONHEUR  
VOUS ACCOMPAGNENT  
TOUTE L'ANNÉE!

MERCI D'ÊTRE LÀ  
AVEC NOUS,  
**DEPUIS  
10 ANS!**

ENEZ RENCONTRER  
VOTRE CONSEIL MUNICIPAL

Le conseil municipal invite toute la population et les organismes à venir rencontrer les élus à l'édifice Bernardin-Hamann, le 11 janvier, de 9h30 à 11h00, pour la traditionnelle poignée de main du Nouvel An et les vœux de l'année. BIENVENUE À TOUS!!

## UN AUTRE SUCCÈS POUR LA GUIGNOLÉE

L'ÉQUIPE D'ANIMATION LOCALE

Cette année encore, la Guignolée aura été un grand succès pour les 50 joyeux bénévoles qui avaient le cœur très ouvert afin de venir en aide à leur entourage. Avec la vie d'aujourd'hui, il faut réaliser que chacun d'entre nous pourrait être touché, soit par le goût de donner ou par le besoin de recevoir.



Alors merci à tous les bénévoles, aux Chevaliers de Colomb, aux Oeuvres communautaires et à nos hôtes, Lise Dubreuil et son mari Daniel, qui nous ont accueillis avec leur sapin merveilleusement illuminé. Merci pour tous les dons reçus par des gens d'ici pour des gens d'ici. Un montant de 1334.60\$ a été ramassé pour compléter les paniers et le restant servira à des familles dans le besoin durant l'année.

## UNE MOSAÏQUE COLLECTIVE

JESSIE JACQUES

Une vingtaine d'artistes, amateurs et professionnels de toutes générations, ont uni leurs talents, le 29 novembre dernier, pour créer une mosaïque collective au Centre intergénérationnel Sacré-Cœur-de-Marie à Adstock. Cette activité culturelle, qui avait pour but d'embellir la salle communautaire, a été rendue possible grâce à une contribution du Fonds culturel de la MRC des Appalaches accordée à la Société de développement de Sacré-Cœur-de-Marie. Ce projet artistique fait suite à la démarche de revitalisation organisée par des citoyens engagés qui a mené en 2014 à la construction du Centre intergénérationnel par la Municipalité d'Adstock.

Cette mosaïque permettra d'offrir aux visiteurs un regard particulier de l'art en Appalaches puisqu'il s'agit d'un projet de collaboration artistique unique. Cet événement a ras-

semblé 21 artistes locaux, des membres du Centre d'art de la région des Appalaches (CARA) et des citoyens d'Adstock de tous âges, de 11 à 82 ans. Les participants ont peint 33 toiles de 8 pouces par 8 pouces qui seront rassemblées pour former deux mosaïques distinctes. Outre la création artistique, cette activité aura permis aux participants de tisser de liens et de partager leurs expériences.

Fière de cette réalisation, Loretta Karen Leigh, coordonnatrice de l'événement, souhaite remercier tout particulièrement Louise Nadeau pour son soutien à la réalisation du projet, Gisèle Martineau du CARA en tant que « coach », et les bénévoles impliqués, Ghislain Vallée, Nicole Jacques et Blandine Fillion, sans oublier tous les artistes qui ont collaboré au succès de cette activité culturelle et collective.



L'Équipe

## L'ARRIVAGE

73, RUE PRINCIPALE OUEST  
ADSTOCK G0N 1S0  
TÉL. : 418 422-2272

[LISETURCOTTE@TLB.SYMPATICO.CA](mailto:LISETURCOTTE@TLB.SYMPATICO.CA)

### MEMBRES:

HÉLÈNE FAUCHER  
BERNADETTE LAMBERT  
FRANCINE MARCOUX  
CLAUDE-ANDRÉ MORIN  
LINDA ROY  
LISE TURCOTTE

### RÉDACTEUR EN CHEF :

RICHARD SAMSON

### PHOTOGRAPHE :

ROGER LAJOIE

### GRAPHISME ET IMPRESSION:

IMPRIMERIE GINGRAS

### NOTES AUX LECTEURS:

DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER LA LECTURE DE NOS TEXTES, L'EMPLOI DU MASCULIN COMPREND ÉGALEMENT LE FÉMININ.

L'AUTEUR D'UN ARTICLE ASSUME L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ DE SES ÉCRITS.

ABONNEMENT  
EXTÉRIEUR  
PAR LA POSTE : 20 \$

**AMECQ**  
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS  
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC



Culture  
et Communications

Québec

## BUDGET 2015

C'est le 15 décembre dernier que le conseil municipal adoptait le budget pour l'année 2015. Nous reproduisons ci-dessous des tableaux qui vous en préciseront les détails.

Le budget prévoit notamment l'affectation de 100 000 \$ du surplus accumulé de la municipalité, une diminution de la taxe foncière de 0.015 \$ du 100 \$ d'évaluation et l'instauration d'une taxe de service de 58,18 \$ pour la Sûreté du Québec (SQ), équivalente à 50% du montant versé au gouvernement pour les services de la SQ, le solde restant assumé par la taxe foncière, soit 0.045 \$ du 100 \$ d'évaluation.

	BUDGET 2014	BUDGET 2015
<b>REVENUS</b>		
Taxes	3 394 186 \$	3 575 608 \$
Paiement tenant lieu de taxes	53 972 \$	54 522 \$
Autres recettes de source locale	341 882 \$	323 057 \$
Transferts	543 619 \$	580 468 \$
<b>TOTAL DES REVENUS</b>	<b>4 333 659 \$</b>	<b>4 533 655 \$</b>
<b>DÉPENSES</b>		
Administration générale	650 696 \$	700 967 \$
Sécurité publique	531 324 \$	506 565 \$
Transport routier	1 340 186 \$	1 461 035 \$
Hygiène du milieu	429 791 \$	482 894 \$
Santé et bien-être	5 448 \$	6 259 \$
Urbanisme et mise en valeur	294 988 \$	291 040 \$
Loisirs et culture	344 676 \$	379 719 \$
Frais de financement	136 314 \$	137 815 \$
Remboursement de la dette à long terme	421 786 \$	381 698 \$
Activités d'investissement	378 450 \$	285 662 \$
Affectation	(200 000 \$)	(100 000 \$)
<b>TOTAL DES DÉPENSES</b>	<b>4 333 659 \$</b>	<b>4 533 655 \$</b>

TAUX DE TAXES	2014 0,82 \$ / 100\$	2015 0,805 \$ / 100\$
TAUX D'INTÉRÊT sur les comptes passés dûs	14%	14%

SOMMAIRE DES COMPENSATIONS		
	BUDGET 2014	BUDGET 2015
<b>MATIÈRES RÉSIDUELLES</b> ORDURES ET RÉCUPÉRATION		
PERMANENT	142,00 \$	140,00 \$
SAISONNIER	98,00 \$	100,00 \$
PETIT COMMERCE	200,00 \$	200,00 \$
GROS COMMERCE	350,00 \$	350,00 \$
INDUSTRIE	340,00 \$	370,00 \$
GRANDE INDUSTRIE	N/A	950,00 \$
FERME	142,00 \$	150,00 \$

RÉSEAUX SECTEUR ST-MÉTHODE		
AQUEDUC (Taux de base + au mètre cube)		
RÉSIDENCE	215,00 \$	115,97 \$
COMMERCE	N/A	173,95 \$
INDUSTRIE	N/A	204,04 \$
RÉSIDENCE / LOGEMENT MIXTE	N/A	217,28 \$
INSTITUTION	N/A	567,02 \$
GRANDE INDUSTRIE	N/A	1318,03 \$
AU MÈTRE CUBE	1,34 \$	0,7981 \$
ÉGOUT (Taux de base + au mètre cube en proportion de l'aqueduc)		
RÉSIDENCE	125,00 \$	55,22 \$
COMMERCE	N/A	82,83 \$
INDUSTRIE	N/A	97,16 \$
RÉSIDENCE / LOGEMENT MIXTE	N/A	103,47 \$
INSTITUTION	N/A	270,01 \$
GRANDE INDUSTRIE	N/A	627,63 \$
AU MÈTRE CUBE	0,3890 \$	0,38 \$

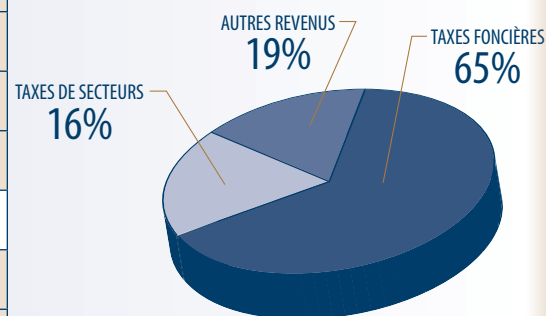
RÉSEAU SECTEUR SACRÉ-CŒUR DE MARIE		
ÉGOUT		
RÉSIDENTIEL	214,00 \$	214,00 \$

SOMMAIRE DES COMPENSATIONS		
	BUDGET 2014	BUDGET 2015
<b>RÉSEAU SECTEUR LAC JOLICOEUR</b>		
AQUEDUC		
PERMANENT	385,00 \$	575,00 \$
SAISONNIER	275,00 \$	395,00 \$

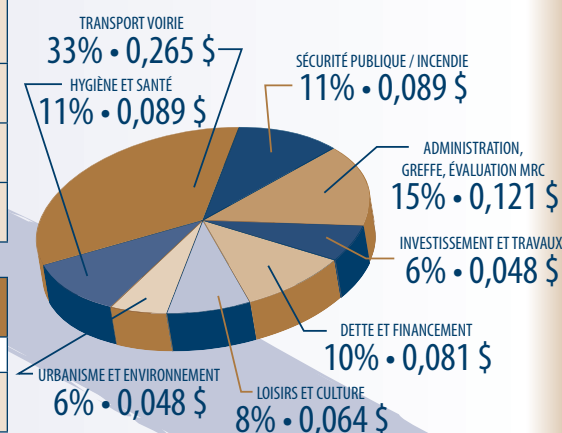
## ÉVALUATION MUNICIPALE

Rappelons que le rôle d'évaluation avait été déposé pour les années 2014, 2015 et 2016, ce qui confirme le montant de votre évaluation pour ces trois années, à moins que vous n'ayez effectué des rénovations. En 2014, les modifications apportées aux propriétés ont fait grimper le rôle de près de 4 M\$, pour le porter à 356 622 000 \$.

## REVENUS 2015



## DÉPENSES 2015





## ÉLECTIONS AU SIEGE N° 6

Suite à la démission du conseiller Ghislain Jacques, en décembre dernier, le conseil municipal a déclenché le processus électoral en vue de combler le siège laissé vacant. Voici donc les grandes lignes du déroulement de cette période électorale.

- Le dépôt des candidatures sera possible à compter de **9h00 le 9 janvier 2015** et ce, jusqu'à **16h30 le 23 janvier 2015**. S'il devait y avoir qu'un seul candidat ou qu'une seule candidate au terme de la fin de mise en candidature, le processus électoral se termine avec la proclamation du candidat ou de la candidate élu(e) sans opposition.
- S'il devait y avoir élection, la date serait le **dimanche, 22 février 2015 de 10h00 à 20h00** et le vote par anticipation aurait lieu le **dimanche, 15 février 2015 de 12h00 à 20h00**. Ces événements se tiendraient au Centre des loisirs Sainte-Anne-du-Lac.
- Par ailleurs, s'il devait y avoir élection, les travaux de la commission de révision auraient lieu entre le 9 et le 11 février. Les dates et heures précises seront à confirmer.
- Pour ceux bénéficiant du vote par correspondance, les bulletins de vote seraient expédiés le 12 février 2015.

Info: président d'élection: monsieur Jean-Rock Turgeon au 418 422-2135, poste 22.

## UNE POLITIQUE POUR NOS FAMILLES ET NOS AÎNÉS

STÉPHANIE B.-GAULIN

Le Conseil municipal d'Adstock est à la recherche de personnes voulant s'impliquer dans le Comité famille et aînés. Suite à l'obtention d'une subvention du ministère de la Famille et des Aînés, le comité travaillera à l'élaboration de notre politique familiale et des aînés. Nous sommes donc à la recherche de personnes représentant les divers groupes d'âges de notre municipalité [parents d'enfants fréquentant la garderie, l'école primaire et l'école secondaire ainsi que les aînés]. Afin que notre politique soit à notre image, il est important que le comité soit constitué de personnes représentatives de notre réalité. Info: Stéphanie B.-Gaulin au 418 422-2081.

## RÔLE D'ÉVALUATION EN LIGNE

Nous vous rappelons que la municipalité d'Adstock possède un système qui vous permet d'obtenir des informations sur l'évaluation foncière d'une propriété à partir du site Web de la municipalité. Ce guichet unique, centré sur l'unité d'évaluation, vous permet de consulter certaines informations contenues dans le rôle d'évaluation. La façon d'obtenir de l'information est donc simplifiée, rapide, uniforme et le contenu est accessible en fonction du type d'utilisateur.

Les citoyens peuvent obtenir gratuitement des informations sur la valeur d'un immeuble, les dimensions d'un terrain, les numéros de lot et de matricule. Une requête peut s'effectuer par adresse, par numéro matricule ou par numéro de cadastre. Pour y accéder, on se rend sur le site Internet de la municipalité :

[www.municipaliteadstock.qc.ca](http://www.municipaliteadstock.qc.ca) à l'onglet : citoyens - vie démocratique – rôle d'évaluation en ligne et cliquez sur le lien : accéder à la section du grand public.

## ÉVOLUTION D'UN COMPTE DE TAXES

SECTEUR	2013	2014	2015
Sacré-Coeur-de-Marie (avec réseau) Évaluation: 77 164\$ Médiane du secteur: 89 500\$	1 683,21 \$	1 566,13 \$	1 605,00 \$
Sacré-Coeur-de-Marie (sans réseau) Évaluation: 166 650 \$ Médiane du secteur: 89 500\$	1 439,75 \$	1 495,75 \$	1 526,43 \$
St-Méthode (avec réseau) Évaluation: 146 349 \$ Médiane du secteur: 74 500\$	2009,34 \$	1 888,79 \$	1 956,10 \$
St-Daniel (sans réseau) Évaluation: 110 090\$ Médiane du secteur: 61 850 \$	1 064,05 \$	1 035,80 \$	1 075,63 \$
Riverain (sans réseau) Évaluation: 321 180\$ Médiane du secteur: 239 300 \$	2 738,55 \$	2 789,58 \$	2 813,23 \$
Riverain (avec réseau) Évaluation: 108 979\$ Médiane du secteur: 66 900\$	1 189,75 \$	1 411,78 \$	1 641,78 \$
Lot à bois Évaluation: 51 308\$	413,10 \$	416,56 \$	467,12 \$

## En cette période des Fêtes !

Le Conseil municipal se joint à moi afin de vous souhaiter nos meilleurs vœux. L'année 2014 fut une année bien remplie et garante d'espoir pour faire encore mieux avec vous! Prenez le temps de vous réjouir avec vos proches. Au plaisir de vous revoir en 2015 car ensemble, nous poursuivrons notre travail pour améliorer notre communauté.

Que la Nouvelle Année soit pour vous et les vôtres une source de joie, de santé et de prospérité et qu'elle amène la réalisation de vos souhaits les plus chers!

*Pascal Binet, maire*

– VOUS Y TROUVEREZ TOUTE L'INFORMATION SUR LES LOISIRS DE CHAQUE SECTEUR DE LA MUNICIPALITÉ.  
N'HÉSITÉS PAS À M'ENVOYER VOTRE PUBLICITÉ POUR LES ACTIVITÉS DE LOISIRS.

## PROGRAMMATION DES LOISIRS POUR 2015

### ENTRAÎNEMENT MILITAIRE

Entraînement de style bootcamp qui se rapproche du cross-fit. Cours constitué de mouvements simples, mais d'intensité élevée autant cardiovasculaire que musculaire.

**Lieu :** Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher

**Horaire :** mercredi à 19h00 dès le 14 janvier 2015

**Coût :** 120\$ pour 14 cours

**Durée :** 14 semaines

**Inscriptions :** Justin Lessard Nadeau 418 422-2363

Un minimum de 12 inscriptions est nécessaire pour démarrer le cours.

### COURS DE PATIN

À partir du 10 janvier, les enfants auront la chance d'apprendre les techniques de base du patin de façon motivante, bien encadrée et sécuritaire. Nous vous invitons à inscrire votre enfant dès maintenant.

**Lieu :** Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher

**Horaire :** samedi à 13h00 dès le 10 janvier 2015

**Coût :** 50\$ pour 10 cours

**Inscriptions :** Justin Lessard Nadeau au 418 422-2363

**Équipement nécessaire :** patins, casque, gants, protège-genoux, protège-coudes. Quelques pièces d'équipement sont disponibles sur place grâce à la générosité des Oeuvres communautaires St-Méthode.

### YOGA STRETCH

**Lieu :** Complexe Sportif Mariette et Joseph Faucher

**Horaire :** lundi de 18h45 à 20h00 dès le 19 janvier 2015

**Durée :** 10 semaines

**Coût :** 120 \$ par session

**Clientèle :** adultes (débutants et intermédiaires)

**Information :** Lise Turcotte au 418 422-2272

Un minimum de 8 personnes est nécessaire pour que le cours débute.

### COURS DE DANSE EN LIGNE

Quelques personnes ont fait la demande pour avoir un cours de danse en ligne pour débutants. Il serait possible de démarrer le cours avec un minimum de 10 participants.

**Lieu :** Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher

**Horaire :** mardi en début d'après-midi, dès le 27 janvier 2015

**Professeur :** Normand Falardeau

**Coût :** 50 \$

**Durée :** 10 semaines

**Inscriptions :** Justin Lessard Nadeau au 418 422-2363

Date limite d'inscription : 23 janvier 2015

### NOUVEAUX SENTIERS DE RAQUETTES

Cet hiver, il sera possible de pratiquer la raquette dans les nouveaux sentiers qu'offrira la station récréotouristique du Mont Adstock. Quelques bénévoles ont mis la main à la pâte pour développer une dizaine de sentiers de raquettes sur les terrains du golf d'Adstock. Ceux-ci s'ajoutent donc aux 2,6 kilomètres de sentiers déjà existants dans la montagne. Vous désirez parcourir les nouveaux sentiers en raquettes, mais vous n'avez pas l'équipement, vous pourrez vous procurer des raquettes performantes directement à la boutique de ski. Alors, c'est un rendez-vous à ne pas manquer cet hiver à la station récréotouristique du Mont Adstock !

### TOURNOI INTER-FAMILLES

35<sup>E</sup> EDITION

La 35<sup>e</sup> édition du Tournoi inter-familles se tiendra les 14 et 15 février 2015 au Complexe sportif Mariette & Joseph Faucher d'Adstock.



Dans la catégorie 5 contre 5 : hockey sur glace avec patins, chaque joueur doit porter le même nom de famille à l'exception du gardien de but et un joueur de calibre semi-pro par équipe. L'inscription est de 275 \$ par équipe.

Dans la catégorie 4 contre 4 : 5 joueurs portant le même nom de famille à l'exception du gardien de but. Inscription : 125 \$ par équipe.

La journée de la famille aura lieu le samedi le 14 février dès midi. Jeux gonflables, maquillage et parties amicales parents/enfants (si le nombre d'inscription le permet) sauront vous divertir.

Pour information et inscriptions, contactez Daniel Marois au 418 422-2151 ou Marc-André Sheink au 418 422-5950. **Date limite d'inscription : 2 février 2015.**

### ATTENTION PERMIS DE RÉUNION

Dès 2015, lors de la location d'une salle à la Municipalité d'Adstock, il sera obligatoire d'obtenir un permis de réunion si de l'alcool est consommé ou vendu sur place. Pour plus d'information, veuillez consulter le [www.racj.gouv.qc.ca](http://www.racj.gouv.qc.ca). Vous pouvez aussi téléphoner au 418 422-2363.



Pour toute annonce, communiquez au 418 422-2272 avant le 15 du mois.  
Celle-ci sera publiée le premier jour du mois suivant.  
Coût : 5\$ (maximum 40 mots).

N'oubliez pas de réserver votre place pour le **brunch** (14,95\$) du 1<sup>er</sup> de l'An au restaurant **Le Rivana** de 10h30 à 14h00 et aussi pour le **buffet** du soir (19,95\$) de 17h00 à 19h00. Sur réservation seulement : **418 422-2020**. On vous attend en grand nombre. Veuillez noter que le restaurant sera **OUVERT le 31 décembre de 5h30 à 21h00** pour le service de traiteur, les commandes pour sortir ainsi que le souper sur réservation. Le restaurant sera **FERMÉ les 2-3-4-et 5 janvier** (retour le 6 janvier aux heures habituelles).

Vous voulez vous débarrasser de vos **vieux stores verticaux**. Je suis à la recherche des mécanismes de ceux-ci. Je n'ai pas besoin des lamelles du store, je recherche seulement le mécanisme (la partie qu'on fixe au mur). Pour information : **418 338-1412**.

## COURS DE GARDIENS AVERTIS

Madame Denise Lachance donnera la formation le lundi 5 janvier 2015 à l'École aux Quatre-Vents. Le cours débutera à 8h00 pour se terminer à 16h00. Le dîner se prendra sur place. Chaque participant doit apporter une poupée et son lunch. Le coût du cours, incluant le livre obligatoire, est de 35\$. Par contre, pour les élèves qui fréquentent ou qui ont fréquenté l'École aux Quatre-Vents, le coût sera diminué à 25\$. Pour vous inscrire, vous devez appeler à l'école et laisser votre nom, âge et numéro de téléphone.

## INVITATION AUX RÉSIDANTS DU LAC DU HUIT

LES RENDEZ-VOUS DU MERCREDI

LUC BÉDARD, PRÉSIDENT

L'Association des résidents du lac du Huit invite ses membres, en particulier tous ceux et celles qui demeurent en permanence autour du lac du Huit, à participer cet hiver aux rendez-vous du mercredi. Ces rendez-vous vont se tenir une fois par mois (le deuxième mercredi du mois) et ont pour but de favoriser les échanges et de se divertir. Au programme : discussions, cartes (Canasta, Dame de pique, 500, etc.). Si l'intérêt est là, il n'est pas exclu d'organiser des cours de bridge au cours de l'hiver.

**Prochain rendez-vous : le mercredi le 14 janvier 2015, de 19h00 à 21h00, au Centre des loisirs Ste-Anne-du-Lac. On vous attend avec plaisir !**

## UN CADEAU AUX MARCHEURS

Dans le but d'assurer une plus grande sécurité aux marcheurs et marcheuses, la Municipalité d'Adstock met gratuitement à leur disposition un nombre limité de brassards réfléchissants. Pour l'obtenir, vous devez vous présenter au bureau municipal pendant les heures d'ouverture. Ces brassards seront distribués jusqu'à épuisement des stocks : premiers arrivés, premiers servis!

### HEURES D'OUVERTURE :

mercredi : 19h00 à 20h00 • jeudi : 14h00 à 15h00

Téléphone : 418 422-5569

Courriel : [bibliadelavenir@yahoo.com](mailto:bibliadelavenir@yahoo.com)

## SUGGESTIONS DE LECTURE

Linda Roy

### LA ROUTE DE L'OUEST - The big sky

TOME 2 (SÉRIE) DE A.B. GUTHRIE

L'auteur est un écrivain américain, scénariste, historien et lauréat du prix Pulitzer. Six mois après sa naissance, ses parents émigrent vers la Californie, espérant rejoindre une terre plus clémente. Seuls trois des neufs enfants survivront. Cette série est considérée comme l'une des plus grandes œuvres sur l'Ouest américain.

Dick Summers guide un convoi de pionniers vers l'Orégon. Cette fresque intense et hyperréaliste nous fait vivre de l'intérieur l'aventure dramatique, passionnante et humaine d'hommes et de femmes qui abandonnent tout dans l'espoir de découvrir un monde meilleur.

### VOYAGEURS DE PASSAGES

TOME 3 - LE PASSÉ RECOMPOSÉ (SÉRIE) DE PIERRETTE BEAUCHAMP

Née et vivant à Montréal, l'auteure a étudié en histoire. Après avoir élevé deux filles, elle est retournée sur le marché du travail. Depuis dix ans, elle réalise un rêve de toujours : écrire. Ce livre combine trois passions : l'histoire du Québec, les récits de voyager dans le temps et la recherche.

Septembre 1959, quartier Rosemont. De retour à son époque, Janine Provencher accepte d'épouser Pierre Bilodeau pour donner un père à son enfant. Pour contrer sa vie morne et sans histoire de ménagère, Janine se confie au journal qu'elle dédie à Stéphane et partage avec son père le souvenir de ses trois jours passés dans le futur.

### LES BRUMES DU CAIRE

(ROMAN) DE ROSIE THOMAS

Rosie Thomas est l'auteure d'une vingtaine de romans à succès, dont **Le châle de cachemire**, salués par la critique et traduits dans dix pays. Ce livre a remporté le Prix du Livre Romantique en Angleterre.

Ruby a quitté l'Angleterre pour trouver refuge au Caire, chez sa grand-mère de 82 ans, qu'elle n'a pas vue depuis une éternité. Un lien étonnant s'établit entre elles tandis que ressurgit, chez l'aînée, des souvenirs d'une histoire d'amour dont elle ne s'est jamais remise.

**Prendre note que la bibliothèque sera fermée le 1<sup>er</sup> janvier**

## OFFRE D'EMPLOI



La municipalité d'Adstock recherche du personnel apte à occuper un travail manuel à temps plein à titre de «*présosé aux services généraux*».

Sous l'autorité du chef d'équipe, le titulaire de ce poste:

- effectue les travaux manuels d'entretien et de maintenance générale, de réparation et d'amélioration des infrastructures municipales et des immeubles;
- effectue les travaux d'entretien et de réparation des véhicules et de la machinerie;
- conduit et opère tout véhicule et toute machinerie;
- effectue les travaux de déneigement, de déglçage, d'épandage d'abrasifs sur les rues et les trottoirs;
- effectue les rondes de sécurité et autres vérifications d'usage sur les véhicules et machinerie qui lui sont confiés et rapporte toute défektivité à son supérieur.

Cette liste, non exhaustive, représente partiellement une description des tâches reliées à cette fonction. Malgré cette description, l'employé peut être appelé à effectuer toutes autres tâches connexes demandées par son supérieur.

Évoluant dans un milieu syndiqué, les candidats que nous désirons recruter possèdent les caractéristiques suivantes :

- un permis de conduire de classe 3 valide;
- détenir un certificat attestant un niveau d'étude de secondaire 5;
- l'expérience et l'habileté sur la conduite de la machinerie;
- disponible pour un travail à horaire variable;
- la capacité de travailler seul ou en équipe sous un minimum de supervision;
- une bonne forme physique;
- ponctuel, motivé, polyvalent, travaillant, débrouillard et organisé dans votre travail.

Si vous croyez posséder toutes ces caractéristiques, le secrétariat de la municipalité d'Adstock, situé au 35, rue Principale Ouest, Adstock G0N 1S0, est disposé à recevoir votre curriculum vitae accompagné d'une lettre de motivation **jusqu'au vendredi 9 janvier 2015**. De préférence, vous transmettez vos documents par courriel à l'adresse : jr.turgeon@municipaliteadstock.qc.ca. Seuls les candidats retenus par le comité de sélection seront invités à l'entrevue. Toute candidature sera traitée confidentiellement. À compétences égales, la municipalité d'Adstock donne priorité aux candidats demeurant sur son territoire.

Note : la municipalité d'Adstock utilise le masculin dans le seul but d'alléger le texte et elle souscrit pleinement au principe de l'égalité en emploi.

JOURNÉE MUNICIPALE DE SKI  
AU MONT ADSTOCK

Afin de poursuivre la tradition annuelle, la municipalité d'Adstock organise, **samedi le 31 janvier 2015**, au mont Adstock, sa journée municipale de ski pour tous les citoyens, résidants et saisonniers de la municipalité d'Adstock. Lors de cette journée, le billet de remontée sera gratuit.

## Conditions d'admissibilité

Vous devrez préalablement vous présenter à la table identifiée «Adstock» pour vérification d'admissibilité avant de vous rendre à la billetterie.

## Résidant permanent

Vous devrez présenter une preuve de résidence pour chaque personne qui profitera des gratuités. Les adultes devront présenter une carte d'identité soit le permis de conduire ou un compte d'Hydro-Québec, Télébec, Bell. Les étudiants du niveau secondaire devront présenter leur carte d'identité et les enfants d'âge préscolaire et primaire devront être obligatoirement accompagnés d'un adulte lors de la remise du billet de remontée mécanique pour vérification du domicile.

## Résidant saisonnier

Vous devrez présenter exclusivement votre compte de taxes municipales comme preuve de domicile. Tout autre personne admissible devra nécessairement être accompagnée d'un citoyen ayant démontré sa preuve d'admissibilité pour recevoir son billet gratuit de remontée mécanique.

NOUS VOUS ATTENDONS EN GRAND NOMBRE!

9107-0151 Québec Inc.

Yvan Roy, président

Services de comptabilité

- Tenue de livres
- Services de paie
- Rapports FPS-FVS
- Rapports d'impôts (particuliers - entreprises)
- Préparation d'ébats financiers

Bonne Année  
**2015!**



52, rue Notre-Dame est  
Asbestos (Québec) G0N 1B0

Téléphone : (418) 422-2944  
Télécopieur : (418) 422-2984

email : yvan.roy@tlb.sympatico.ca

## TRAVAILLER VOTRE CERVEAU DANS LE PLAISIR !

KATHY LALIBERTÉ, ENSEIGNANTE

Qui a dit que travailler devait être difficile et ennuyant ? Vous avez l'opportunité de travailler dans le plaisir et la bonne humeur lors des cours **Cerveaux Actifs**. Ces cours se donnent dans le secteur Sacré-Coeur-de-Marie les lundis matins et ce, dès le **12 janvier 2015**. Des activités stimulantes et amusantes vous seront proposées; ces activités vous permettront de travailler non pas un seul aspect de votre cerveau mais bien toutes vos capacités.

Comme vous le savez certainement, lorsque vous faites des activités intellectuelles, cela permet à votre cerveau de se maintenir en santé. Tout comme il est important de travailler nos muscles physiques pour se maintenir en forme, il est tout aussi important de travailler notre « muscle » qu'est le cerveau. Pour toute information ou inscription, contactez le secrétariat du centre L'Escale au 418 338-7806 poste 2133. Au plaisir de vous rencontrer.



### LOISIR LITTÉRAIRE

La Fédération québécoise du loisir littéraire (FQLL) est un organisme fondé il y a plus de cinquante ans et qui compte

plus que jamais s'impliquer dans tout le Québec. L'Arrivage d'Adstock vient d'y adhérer. Les administrateurs sont auteurs, éditeurs ou animateurs culturels.

Leurs objectifs sont :

- nommer une personne-contact dans chacune des régions administratives pour prendre le pouls en matière de loisir littéraire et transmettre les besoins à la FQLL, laquelle les transforme en services directs offerts à la population. Mentionnons que la définition du loisir littéraire se veut large et inclusive d'autres modes d'expression que la lecture et l'écriture de poésie ou de prose littéraire; elle inclut le jour-

nalisme, l'échange épistolaire, la critique littéraire, le bulletin historique, le récit de voyage, le journal intime, l'entrevue d'auteur ou autre acteur du milieu littéraire, la création parlée, la performance littéraire, la lecture publique d'œuvres littéraires, la chanson, l'écriture théâtrale, le livre d'artiste, l'art multidisciplinaire lorsqu'une création littéraire fait partie de l'œuvre (danse, musique, métier d'art, art plastique, photographie, etc.), l'enregistrement audio ou vidéo à thématique littéraire, la création dans un contexte d'alphabétisation ou de francisation, la collection d'artefacts littéraires, la reliure, la révision littéraire, la traduction littéraire, la mise en page de textes littéraires et l'infographie, l'animation d'ateliers d'écriture ou de clubs de lecture, l'accompagnement éditorial personnalisé, l'édition littéraire imprimée ou virtuelle – et cette liste est non exhaustive.

- offrir une protection aux membres des conseils d'administration des organismes à but non lucratif régionaux.
- implanter en région des programmes de dynamisation du loisir littéraire. Sur le site Web de la FQLL, plusieurs programmes sont déjà activés pour vous soutenir financièrement : publication d'un livre à compte d'auteur, animation d'un micro ouvert, coordination d'un club de lecture ou d'un atelier d'écriture, écriture collective menant à une performance sur scène, rédaction d'un blogue ou d'un journal de voyage lors d'un défi sportif... Vous écrivez ? La revue de la FQLL, Le passeur, pourrait publier votre texte et vous permettre de participer au concours littéraire de la FQLL.
- faciliter le réseautage des artisans des métiers littéraires. Vous souhaitez offrir vos services professionnels dans le domaine littéraire ? Qu'il s'agisse d'animation d'ateliers d'écriture, d'accompagnement éditorial, de traduction littéraire, de révision linguistique, d'autoédition, etc., la FQLL offre à ses membres une promotion sans frais sur son site Web.

Visitez le [www.fqll.ca](http://www.fqll.ca) pour en découvrir plus. Un seul préalable : être membre au coût de 1 \$ par mois. Pour toute demande d'information, courriel : [lepasser@fqll.ca](mailto:lepasser@fqll.ca).



En cette nouvelle année, je tiens à vous souhaiter une Bonne Année 2015 et de la santé. Je vous souhaite également beaucoup d'activités, car j'ai plein d'idées dans la tête, au grand désespoir de mon conjoint !!!

Notre année 2014 a été une belle année remplie de succès grâce à tous : une belle journée de pêche, un déjeuner bien savoureux et une soirée de chasse merveilleuse. Nous avons eu un total de 143 membres cette année. Bien entendu, ce succès n'aurait pas été réalisable sans vous. Donc, en mon nom et au nom de toute l'équipe de la direction, je vous dis merci pour cette année et espérons que l'année 2015 sera encore meilleure.

Un gros merci à tous nos commanditaires pour notre soirée du 6 décembre dernier. Félicitations à Sabrina Champagne qui est l'heureuse gagnante de notre tirage du « Buck », elle a choisi de prendre le 500\$.



FÉLICITATIONS À JOURDAN MAROIS QUI A GAGNÉ UNE MAGNIFIQUE GÉNÉRATRICE.

Bianca Dostie, secrétaire : 418 422-5684 • St-Daniel, C.P. 2201, Adstock, Québec, G0N 1S0  
Courriel : [clubchasseetpeche@outlook.com](mailto:clubchasseetpeche@outlook.com) • Facebook : Club Chasse et Pêche Stméthode Inc. Stdaniel



## LE VACHER À TÊTE BRUNE

CLAUDE-ANDRÉ MORIN, CORA

Moins connu que les autres oiseaux noirs, probablement parce que moins présent aux mangeoires, le Vacher à tête brune se différencie de ces derniers par sa tête et son cou bruns. Le reste de sa livrée est noire irisée de vert et de bleue. Le bec court et fort est noir de même que les pattes. Les yeux sont sombres.

Mais c'est son comportement de reproduction qui le distingue vraiment des autres oiseaux noirs de notre région. Comme des centaines d'espèces à travers le monde et pour des raisons chaque fois différentes, le Vacher à tête brune pratique le *parasitisme de couvée* qui consiste à *squatter* le nid d'un autre oiseau. Cette stratégie de reproduction est essentielle à sa survie comme espèce. Mâles et femelles sont en effet dépourvus de plaque incubatrice. La plaque incubatrice est cette partie de l'abdomen de l'oiseau, dénuée de plumes et de duvet au moment de la couvaison, qui transmet aux œufs la chaleur nécessaire pour assurer leur éclosion. Après la période de séduction, les femelles de Vachers à tête brune pondent donc un œuf par jour, 7 à 10 jours consécutifs, dans plusieurs nids d'espèces d'oiseaux différents, le plus souvent plus petits qu'elles, et à l'insu de ces derniers. C'est alors la tâche des parents adoptifs de couvrir, de nourrir et d'élever l'intrus.

Ce mode de reproduction ne serait cependant pas efficace sans la précocité des jeunes Vachers à tête brune qui naissent souvent avant les oisillons de la famille adoptive. Plus grand, plus fort que les autres oisillons, ils revendiquent plus de nourriture souvent au détriment des autres jeunes oiseaux. Le manque de place dans le nid fait aussi en sorte qu'accidentellement, certains petits de la couvée légitime soient éjectés du nid entraînant leur mort. Heureusement, les oiseaux hôtes développent des stratégies de protection pour leur progéniture: fuir le nid pour s'établir ailleurs; jeter l'œuf intrus hors du nid, construire un *nouveau plancher* au fond du nid et recommencer la ponte... Mais cela peut aussi entraîner des représailles de la part de parents Vachers à tête brune allant jusqu'à la destruction du nid des oiseaux hôtes récalcitrants.

Est-ce la pratique du parasitisme de couvée qui a rendu progressivement inutile la plaque de reproduction et entraîné sa disparition ou est-ce la diminution progressive de cette plaque qui a forcé les Vachers à tête brune à développer un nouveau mode de reproduction. La recherche n'a pas tranché. Ce qui est assuré, c'est que le Vacher à tête brune a su s'adapter avec succès à cette évolution.

Photo: Donald McCutcheon



## RÉSOLUTION ÉCORESPONSABLE

MARTINE POULIN

Qui dit nouvelle année dit invariablement résolutions. Mais, trop souvent, ces dernières tombent aux oubliettes quelques semaines plus tard, malgré nos bonnes intentions. Que diriez-vous si cette fois-ci on profitait de la nouvelle année pour amorcer un changement significatif dans nos habitudes de vie? Si on en profitait pour oser? Oser se fixer un objectif qui ferait une différence significative pour notre monde et notre municipalité.

### OSEZ RÉDUIRE NOS DÉCHETS EN ADOPTANT DES HABITUDES QUI FERAIENT UNE DIFFÉRENCE ET CE, DE FAÇON PERMANENTE.

Il suffit d'inculquer et de faire comprendre à tous les citoyens, jeunes et moins jeunes, l'importance de la récupération, du compostage ainsi que de la réutilisation des matières. Le but étant que ces gestes deviennent applicables de façon tout à fait naturelle. Du même coup, cette réduction fera en sorte que notre municipalité devienne écoresponsable.

Espérant que cette résolution vous fera réfléchir et agir, car c'est ensemble que nous ferons le changement!

J'en profite donc pour souhaiter à chacun d'entre vous une

## BONNE ANNÉE 2015, ÉCORESPONSABLE !

### NOUVEAU

#### LA COOP VOUS AIDE À RÉCUPÉRER

**Votre coopérative UNIMAT offre maintenant trois programmes de récupération. Dorénavant, vous pourrez donc y apporter :**

- différentes ampoules. Prenez connaissance du programme RECYCFLUO [[www.recycfluo.ca](http://www.recycfluo.ca)] ou appelez-nous au 418 422-2328 afin de connaître les ampoules que vous pourrez apporter à votre coop.
- des piles, batteries et téléphones cellulaires par l'entremise de APPELARECYCLER [[www.appelarecycler.ca](http://www.appelarecycler.ca)].
- de la peinture avec ECO-PEINTURE [[www.ecopeinture.ca](http://www.ecopeinture.ca)]. Consultez leur site pour connaître les produits que vous pouvez recycler.





92 Fortin Nord, Adstock  
Québec, Canada  
G0N 1S0

Que l'esprit et la joie de Noël vous réchauffent le cœur de réjouissances et d'amour et que cette Nouvelle Année vous apporte la réalisation de vos rêves les plus chers!

- L'Équipe Bercomac

[www.bercomac.com](http://www.bercomac.com)



Nous profitons de cette période pour offrir nos meilleurs vœux à tous les citoyens d'Adstock,

112 Rg 14 Adstock G0N1S0  
Tél. : 418 422-5822  
Télééc. : 418 422-5850  
sdse-adstock@tlb.sympatico.ca

SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉCONOMIQUE D'ADSTOCK

## Boucherie & Atelier de débitage

### D. Chouinard

Daniel Chouinard

Vente au détail et congelateur  
Débitage de gibier  
Service d'abattage sous inspection  
Emballage sous-vide



1070, Rte 267, Adstock (St Daniel)

418 422-5533 / fax: 418 422-2001

Merci de votre fidélité! Meilleurs vœux!

## Construction Frontenac inc.

Mario Lamothe  
Président

Meilleurs vœux!  
Que la paix et la joie soient avec  
vous tous les jours de l'année!

Carrière St-Méthode  
Cell. : 418 332 2702  
St Ferdinand  
Tél : 418 428-3707  
Fax : 418 428-3367



Mario Dubreuil  
Sports Enr.

- Réparation de véhicules tout-terrain (3 et 4 roues) de toutes marques
- Mise au point de tondeuses, souffleuses et motoneiges
- Changement d'huile
- Réparation de petits moteurs
- Vente de pneus
- Vente de pièces neuves et usagées

99, Notre-Dame Nord  
Adstock (Québec) G0N 1S0

Bonne Année!  
Tél.: 418 422-2429



## ASSURANCIA

vos maîtres courtiers

60 ans GROUPE TARDIF

France Poulin  
Pascal Tardif  
Philippe Tardif  
Jean-Pierre Tardif

Paix et sécurité pour le temps des Fêtes!



[www.groupetardif.ca](http://www.groupetardif.ca)

Adstock 418 422-2244 • Thetford Mines 418 338-5126

## Excavation Rodrigue et Fils Inc.



ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

André Rodrigue,  
propriétaire



Aqueduc - égout - drainage - terrassement - creusage - nivelage  
Vente et installation de fosses septiques - Marteau hydraulique

CAMION pour livraison de pierre, tuf, sable, terre et concassé  
ESTIMATION GRATUITE

De merveilleux moments pour la Nouvelle Année!

40, rue Notre-Dame, Adstock Cell.: 418 334-6433  
Tél.: 418 422-2089 • Tél. et téléc.: 418 422-2388



UNI PRO freins  
silencieux  
suspension  
injection

Garage J.M. Rodrigue Inc.

54, rue Notre-Dame Nord  
Adstock, Québec G0N 1S0  
Tél. : 418 422-2366

Étienne & Jean-Marie Rodrigue • Propriétaires

• Mise au point • Injection • Carrosserie • Remorquage  
Bonheur, santé et prospérité!



## Martin Hamel

NOTAIRE ET CONSEILLER JURIDIQUE

Meilleurs vœux!

Tél.: 418 422-2240 418 484-1000

2, rue de la Clinique • Bureau 1  
Saint-Éphrem-de-l'Église (Québec) G3B 1A0



Merci de votre fidélité!  
Nos meilleurs vœux!

780, Boul. Frontenac Est  
Thetford Mines, QC G6G 6H1

Tél.: 418 335-6222  
Fax.: 418 335-6443

# ÉQUIPEMENT COMMERCIAL M.F.

Achats et ventes d'équipements usagés

*Merci de la confiance et de la fidélité  
témoignées tout au long de l'année!*

Alain Tardif Isabelle Shink Frédéric Roy  
Mélanie Shink France Plante Richard Shink

TÉL : 418 422.4040 • Fax : 418 422.4044  
ecmf@tlb.sympatico.ca



81, rue Fortin Nord, Adstock (Saint-Méthode) G0N 1S0



30, Lachance Adstock (QC)  
const.mp@tlb.sympatico.ca

## CONSTRUCTIONS MARQUIS POULIN

Entrepreneur général  
Résidentiel • Commercial

Licence RBQ 2636-8811-88

*De merveilleux moments pour la Nouvelle Année!*

*Merci de votre fidélité!*

418.422.2175 • Cell.: 418.332.9599



**Coiffure Libre**  
PAULINE JACQUES, PROP.

*À l'aube du Nouvel An, acceptez de  
tout cœur les vœux les plus chaleureux  
pour une année exceptionnelle.*

*Heureuse Année!*

92, rue Principale  
Adstock, (Québec)  
G0N 1S0

Tél.: 418 422-5702

## GARAGE YVON LESSARD

1171, RANG 8 SUD, ADSTOCK, QC G0N 1S0

- RÉPARATION DE PNEUS DE TRACTEUR
- LESTAGE AU CALCIUM OU À L'AGRI-LIM
- VENTE DE PNEUS NEUFS
- INSTALLATION SUR ROUTE

CHERS CLIENTS  
ET AMIS, NOUS  
VOUS SOUHAITONS  
UNE EXCELLENTE  
ANNÉE REMPLIE DE  
BONHEUR.

**MEILLEURS VOEUX!**

tel : 418 338-8002  
cell : 418 334 2146  
fax : 418 338 5113

## La Coop

St-Méthode



**Les coopératives tout un monde de possibilités !**

Que vous souhaiter de mieux que la santé dans votre vie, la  
prospérité dans vos affaires et beaucoup d'amour tout au  
long de cette Nouvelle Année!

**418 422-2328**



28, rue Des Érables,  
Adstock (Québec)  
G0N 1S0

T. : 418.422.2315

*Pour cette Nouvelle Année, je vous souhaite de  
belles surprises et de grands moments de joie en  
famille, entre amis et au travail!*



petitmanoir@tlb.sympatico.ca



SPÉCIALITÉ : RÉSIDENTIEL

*Toute notre gratitude pour votre confiance.  
Paix, bonheur, santé!*

179, route du Lac St-François  
Adstock (Secteur St-Daniel)  
Tél.: 418 422-5645

## Institut de Beauté Sonia

39, Boul. Tardif, Adstock  
418.422.5595

❁ Facial, épilation, électrolyse,  
cire et sucre, maquillage. ❁

*À l'aube du Nouvel An, acceptez de  
tout cœur les vœux les plus chaleureux  
pour une année exceptionnelle :  
santé, bonheur et prospérité!*



224, rue Notre-Dame Nord  
Adstock (Saint-Méthode)  
(Québec) G0N 1S0

Serge Bolduc  
Lucien Bolduc  
Jimmy Bolduc

NOS MEILLEURS  
**VOEUX**

Tél. : 418 422.2522

Télé. : 418 422.2511

✉ sergebolduc@boltechinc.ca  
www.boltechinc.ca



**ANGELO  
TESTA GUZZA, B.B.A.**

courtier immobilier

**418 332-3169**

angelo.testa@remax-quebec.com  
angelotesta.com



*meilleurs  
vœux!*

*Vœux 2015*

## TENDANCES EN SANTÉ NATURELLE

Une nouvelle année nous offre des possibilités de renouveau et la chance de découvrir de nouvelles approches intéressantes en santé naturelle. Pour 2015, beaucoup d'entre nous prendront la résolution d'améliorer notre santé. Voici les cinq grandes tendances selon l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA).

**La citrouille :** en 2015, la citrouille est en voie de remplacer le chou frisé en matière de popularité. De l'essence aux graines, toutes les parties de la citrouille seront de plus en plus utilisées dans divers produits au pays. Cette courge à caractère unique offre de nombreux bienfaits; entre autres, elle a été associée à une amélioration de la santé de la prostate et des voies urinaires. Ses graines sont également riches en vitamines B, en vitamine E, en zinc et en acides gras essentiels.

**La santé du système digestif :** en 2015, la santé du système digestif sera au sommet des tendances en santé naturelle. De plus en plus, les produits qui facilitent la digestion, y compris la catégorie de plus en plus diversifiée des probiotiques, sont liés à des bienfaits pour la santé. Ces derniers, en plus de favoriser une bonne digestion, ont des répercussions positives sur la santé mentale, la santé de la peau et le maintien du poids.

**La fermentation :** les aliments fermentés ne se limitent plus au kimchi, au tempeh et à la choucroute. On sait que ce processus naturel peut libérer dans l'aliment des nutriments qui en favorisent l'absorption par le corps. Pour 2015, les fervents de santé naturelle trouveront leurs aliments fermentés sous diverses formes. Nous verrons donc apparaître de nouveaux aliments fermentés, y compris des barres et des poudres.

**L'étiquetage des OGM :** dans plus de 60 pays, on se heurte à d'importantes restrictions, voire à des interdictions totales, à l'égard de la vente de produits génétiquement modifiés. Au Canada, l'activisme en vue de l'étiquetage des aliments est en hausse. Nous constatons une augmentation du nombre de consommateurs qui veulent savoir d'où proviennent les aliments qu'ils consomment et s'ils ont été génétiquement modifiés.

**De nouvelles huiles intéressantes aux gras particuliers :** en 2014, l'huile de coco était en vedette et, bien qu'elle offre de nombreux bienfaits, de plus en plus de gens utilisent de nouvelles huiles possédant toutes des avantages uniques pour la santé. Voici quelques-unes des huiles tendance pour 2015 :

**L'huile d'avocat:** riche en gras mono-insaturés et en vitamine E, son point de fumée est élevé, ce qui en fait une meilleure huile de cuisson que l'huile d'olive.

**L'huile de caméline:** riche en gras mono-insaturés et polyinsaturés, ayant une forte proportion d'oméga-3 bonne pour la santé cardiovasculaire.

**L'huile de lin:** riche en gras oméga-3 de l'acide alpha-linolénique.

Info: [chfa.ca](http://chfa.ca).

Source : [www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)



## PETITS PAINS FOURRÉS

### Partie 1

- 1 livre (454 g) de bœuf haché ou lard haché
- ¼ à ½ livre (125 g à 250 g) de veau haché
- 1 c. table (15 ml) d'huile
- 1 gros oignon haché finement

### Partie 2

- 1 boîte de soupe au poulet Gombo (Campbell's)
- 1 tasse (250 ml) de céleri coupé en dés
- ¼ tasse (125 ml) de persil sec
- ¼ tasse (125 ml) de sauce chili
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde préparée
- 2 c. à thé (10 ml) sauce Worcestershire

### Instructions :

#### Partie 1

Faire frire l'oignon, ajouter la viande et cuire 5 minutes. Ajouter sel et poivre.

#### Partie 2

Mélanger la soupe et tous les autres ingrédients.

Après la cuisson de la viande, bien mélanger la viande et la soupe.

Mettre la préparation dans les petits pains.

Après avoir fait une bonne incision dans le centre, enveloppez-les de papier d'aluminium et mettre au four à 250°F (120°C) de 10 à 15 minutes.

Je ne peux vous dire le nombre de petits pains que cela fera exactement car cela dépend de la grosseur des petits pains que vous allez acheter et combien de garniture vous allez insérer dans vos pains.

J'aime bien les petits pains faits sur le long. Environ 2 à 3 douzaines de ces petits pains.

Bonne dégustation!

– Hélène Faucher

## AUX RIVERAINS DU GRAND LAC ST-FRANÇOIS

ROGER LAMOTHE, PRÉSIDENT

L'année 2015 sera une année charnière pour votre association, notre priorité demeure le pavage du chemin des Cerfs et nous travaillerons très fort avec notre conseiller municipal pour qu'enfin ce pavage se réalise. Nous avons aussi l'intention en 2015 de faire de l'embellissement de notre chemin une priorité, un concours sera lancé et nos points d'entrée sur le chemin seront visuellement améliorés.



La lutte aux sédiments et l'éradication de la renouée japonaise demeurent nos priorités et des gestes concrets seront posés au cours de l'été pour en minimiser l'impact.

Au cours des prochains mois, vous recevrez votre avis de renouvellement de cotisation, encore une fois nous vous demandons d'utiliser les moyens recommandés dans votre avis de renouvellement et de le faire dès que possible.

Le conseil d'administration tient à vous remercier de votre support et vous invite à vous associer aux différentes initiatives de votre association.

## DÉCHETS DOMESTIQUES DANGEREUX

Suite à la collecte des déchets domestiques volumineux en juin dernier, la municipalité a constaté que des déchets domestiques dangereux sont demeurés en bordure de la route, les éboueurs n'étant pas autorisés à les cueillir. Il est de la responsabilité de chacun d'en disposer d'une manière écologique.

La municipalité vous informe que tous les citoyens ont accès, à l'année, à un conteneur spécialement conçu et adapté pour recevoir les déchets domestiques dangereux tels que les huiles usagées et les filtres, les peintures, les batteries d'automobiles et les solvants, et ce, tout à fait gratuitement. Celui-ci est installé en permanence au site d'enfouissement sanitaire situé en face de l'Hôtel Motel Balmoral. Vous pouvez également disposer de vos déchets domestiques dangereux dans plusieurs quincailleries, lesquelles vendent ces produits.

Tous les produits ainsi récupérés ne sont pas enfouis dans le sol; ils sont plutôt acheminés à des entreprises spécialisées, et ce, afin d'éviter de contaminer le sol et les nappes d'eau. Il faut cependant préciser que les cartouches d'armes à feu et les explosifs ne sont pas admis.

## UNE JOURNÉE DE RESSOURCEMENT POUR LES PROCHES AIDANTS

MARIELLE LESSARD

La journée de ressourcement pour les proches aidants à Adstock a eu lieu le 25 septembre 2014 au restaurant Rivana. Les membres du Comité d'action locale « Vieillir en santé » d'Adstock ont eu le plaisir d'accueillir 31 personnes venant de tous les secteurs de la municipalité.

En avant-midi, Les Cabotins, avec un texte du théâtre Parminou, ont su démontrer diverses situations que vivent ces personnes. La prestation fut suivie d'interactions entre le public et les membres de la troupe. Le tout fut suivi d'un bon dîner pendant lequel les participants ont pu échanger sur les diverses situations qui font partie de leur quotidien. En après-midi, les participants, divisés en ateliers, ont répondu à un questionnaire afin de mieux définir leurs besoins et ainsi aider le comité à fixer ses objectifs.

Les participants ont témoigné leur satisfaction d'avoir été reconnus pour la contribution importante qu'ils apportent à la société. Des suivis à cette rencontre se préparent pour le printemps prochain. Informez-vous auprès de votre comité.

## LE SIROP D'ÉRABLE

Au rythme où sortent les bonnes nouvelles, ce produit unique pourrait devenir aussi incontournable dans le garde-manger que l'aspirine ou le tylenol. En effet, le Dr Yves Desjardins révélait que le sirop d'érable contenait une concentration appréciable d'acide abscissique, reconnu pour stimuler le relâchement de l'insuline dans l'organisme, et qu'il possédait donc des propriétés thérapeutiques pour le diabète. On apprend maintenant que le sirop d'érable renferme treize nouveaux composants antioxydants reconnus pour leurs propriétés anticancer, antibactériennes et antidiabétiques. Le mérite de ce décryptage revient au chercheur américain Navindra Seeram, de l'Université du Rhode Island. Il a dévoilé ses résultats devant l'American Chemical Society, à San Francisco, le 21 mars 2014. Par ailleurs, des travaux publiés dans la récente édition du Journal of Medicinal Food révèlent que le sirop d'érable limiterait la prolifération de cellules cancéreuses de la prostate et des poumons et, dans une moindre mesure, du sein, du colon et du cerveau. À cet égard, le sirop d'érable serait plus performant que le bleuet, le brocoli, la tomate et la carotte. Pas étonnant que la diététiste Marie Breton affirme que « les produits de l'érable sont bien plus que de simples agents sucrants. Grâce à leur teneur en vitamines, minéraux, antioxydants et autres composés bienfaisants, ils peuvent contribuer à une meilleure alimentation, surtout lorsqu'ils remplacent le sucre, la cassonade, le miel et le sirop de maïs ».

Source : Internet

## Esthétique Automobile

### Adstock

- \* LAVAGE INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR
- \* SHAMPOING MOTEUR
- \* MOBILIER
- \* ESTIMATION GRATUITE
- \* SERVICE À DOMICILE
- \* INSTALLATION & RÉPARATION DE PARE-BRISE

418 422-5594

Sylvain Robert Prop.

*Meilleurs vœux!*



## C. JACQUES ÉLECTRIQUE inc.

- Résidentiel
- Commercial
- Industriel
- Travaux hauteur 65 pi

Eric Gagnon  
président

Nos meilleurs vœux à ceux et celles qui contribuent à notre réussite.

Bonne Année 2015!



TÉL.: 418 755-1577 • 418 814-9656



1947

Tél. : 418 422-2246

[www.boulangeriesmethode.com](http://www.boulangeriesmethode.com)

### MEILLEURS VŒUX 2015!

La direction de la Boulangerie St-Méthode

*À l'occasion du temps des Fêtes, rien n'est plus agréable que de festoyer avec ceux qu'on aime.*

*Beaucoup de santé, de bonheur et de sérénité pour la Nouvelle Année, ainsi que la réalisation des projets les plus chers!*

## Forfait Renaud Doyon

Déneigement à contrat  
ou à la fois

418 422-2143 paget: 418 335-8382

*Bonne Année!*

382, 10<sup>e</sup> rang, Adstock (Québec) G0N 1S0

St-Méthode, lac Jolicoeur, Sacré-Cœur-de-Marie, Chemin J.-E.-Fortin rang 8 nord et sud, rang des Campagnards, lac du Huit, etc.

## Massothérapeute Kinésithérapeute

Membre C.M.K.C.

- Massage de détente
- Massage thérapeutique
- Massage aux pierres chaudes
- Chandelles auriculaires
- Reiki

*Une cascade de vœux et de bonheur pour 2015!*

Du lundi au vendredi

Sur rendez-vous

418.422.2022

Suzanne Rodrigue

3 rue Simon, Adstock, G0N 1S0  
(St-Méthode)



*À l'aube du Nouvel An, acceptez de tout cœur les vœux les plus chaleureux pour une année exceptionnelle : santé, bonheur et prospérité!*

Contactez-nous

34, rue du Parc  
Adstock, QC G0N 1S0

Tél. : 418.422.2221



Gestion

## Bois Le Duc

[bolducm2@villeclon.ca](mailto:bolducm2@villeclon.ca)

Terrains à vendre  
& services divers

Martin 418 331-0639  
Paula 438 402-3669  
Olyette 581 333-0079

1467 Route 269, Adstock (QC) G0N 1S0

*Meilleurs vœux!*

## LE SPECIALISTE

J.M. BOLDUC AUTOS INC.  
164 rue Principale Ouest  
Adstock, QC  
G0N 1S0

*Nos meilleurs vœux pour 2015!*

René Bolduc  
Propriétaire

TÉL. : 418 422-2255

Pour votre  
**AUTO**  
satisfaction

## Ferme cédrière



Producteurs de cédrars à feuilles

Nos meilleurs vœux pour l'année qui vient. *Yvan Arquin, Prop.*

418 422-2396

[www.cedresthuya.com](http://www.cedresthuya.com)

## Les Poses

R. 418 314-9461-11

### S. Quirion inc.

- Pose de planchers de bois franc
- Sablage, vernissage
- Latex
- Pose de tapis, préfabriés, tuiles et céramiques
- Déclassement

MERCI À VOUS CHERS CLIENTS!  
BONNE ANNÉE!

3031, rang 8 Sud, Adstock (Québec) G0N 1S0 418 338-9324



Le conseil d'administration du **Club Tournesol FADOO St-Daniel** vous souhaite santé, bonheur, succès et une Bonne Année 2015.

Au nom du conseil d'administration de l'**Association des riverains du Grand lac Saint-François – Adstock**, je voudrais souhaiter à tous les citoyens d'Adstock et tout particulièrement aux résidents du chemin des Cerfs une Bonne Année 2015. Roger Lamothe, président

Le **Comité de Bénévoles et de la Popote roulante de St-Méthode** désire souhaiter à tous les aînés une année 2015 remplie de joie, d'amour et de santé. À vous tous chers grands-parents, nous souhaitons de goûter au bonheur que procurent les rencontres intergénérationnelles avec vos petits-enfants et vos arrière-petits-enfants. C'est notre vœu le plus cher. Madeleine Nadeau, présidente (bénévoles) Alice Roy, présidente (popote).

Les **Oeuvres Communautaires de St-Méthode** (Comptoir familial) vous souhaitent une année de joie, de paix et d'amour. Merci sincère pour votre encouragement. Il nous fera encore plaisir de vous accueillir en 2015. La direction

Les **Chevaliers de Colomb de St-Méthode - Conseil 7425** remercient toutes les personnes qui ont encouragé, de près ou de loin, l'œuvre des Chevaliers au cours de la dernière année et vous souhaitent une année 2015 exceptionnelle! – Gilles Tardif, Grand Chevalier

Le club **Âge d'Or Plaisance Sacré-Cœur-de-Marie** vous souhaite de la joie, de la santé et beaucoup d'amour en 2015. Bonne Année à tous! Que cette nouvelle année soit sous le signe de l'harmonie!

Votre **EAL St-Daniel** vous souhaite que la douceur et la sérénité des Fêtes vous accompagnent tout au long de cette année 2015!

La direction du club **Amitié FADOO St-Méthode** profite de ce début d'année 2015 pour souhaiter à ses membres et à leur famille une nouvelle année remplie de joie, santé, paix et bonheur.

À l'occasion de la Nouvelle Année, la direction des **Fermières St-Méthode** vous souhaite ses meilleurs vœux de bonheur, de paix et de sérénité et surtout plein d'amour dans vos cœurs!

La direction du club **Beausoleil St-Méthode** désire souhaiter à ses membres ainsi qu'à leur famille une merveilleuse année 2015 pleine de bonheur et de santé, ainsi qu'à la population d'Adstock. Merci pour votre implication dans nos activités!

La direction des **Fermières Sacré-Cœur-de-Marie** profite de ce début de l'An Nouveau pour souhaiter à ses membres et à leur famille la santé et le bonheur. Nous vous remercions pour votre participation tout au long de l'année 2014 et nous espérons tous vous revoir en 2015.

**AVIS PUBLIC EST DONNÉ DE CE QUI SUIT par le soussigné,  
directeur général/secrétaire-trésorier de la susdite municipalité, QUE:**

**OBTENTION DE TITRE DE PROPRIÉTÉ POUR UNE VOIE  
OUVERTE À LA CIRCULATION PUBLIQUE.**

**Seconde publication concernant le titre de propriété  
d'une partie du lot 40, rang 7 canton d'Adstock étant  
la voie publique située sur le chemin J.-E.-Fortin**

Le conseil de la municipalité d'Adstock, lors de la séance ordinaire s'étant tenue le 6 octobre 2014, a adopté la résolution numéro 14-10-235 approuvant la description technique portant le numéro 2504 vidimée et déposée par Tony Fournier, arpenteur-géomètre portant la date du 31 juillet 2014. Cette description technique est disponible au bureau de la municipalité d'Adstock pour consultation pendant les heures d'ouverture du bureau, soit du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30. Par cette résolution, la municipalité indique son intention de se prévaloir des articles 73 et 74 de la *Loi sur les compétences municipales* afin de devenir propriétaire de la partie du lot 40 du rang 7 pour le cadastre officiel du canton d'Adstock, circonscription foncière de Frontenac décrit à la description technique ci-dessus mentionnée, laquelle partie de lot correspond à l'assiette de la voie publique existante sur le chemin J.-E.-Fortin.

**Ci-après, le texte intégral de l'article 74 :** Tout droit réel auquel peut prétendre une personne à l'égard du terrain visé par la description prévue à l'article 73 est éteint à compter de la première publication de l'avis prévu à cet article. Le titulaire d'un droit réel éteint en vertu du premier alinéa peut toutefois réclamer à la municipalité une indemnité en compensation pour la perte de ce droit. À défaut d'entente, le montant de l'indemnité est fixé par le Tribunal administratif du Québec à la demande de la personne qui la réclame ou de la municipalité et les articles 58 à 68 de la *Loi sur l'expropriation* (chapitre E-24) s'appliquent, compte tenu des adaptations nécessaires. Le droit à l'indemnité visé au deuxième alinéa se prescrit par trois ans à compter de la deuxième publication de l'avis faite conformément à l'article 73.

**DONNÉ à ADSTOCK,  
ce 15<sup>e</sup> jour de décembre 2014.**



**OBTENTION DE TITRE DE PROPRIÉTÉ POUR UNE VOIE  
OUVERTE À LA CIRCULATION PUBLIQUE.**

**Seconde publication concernant le titre de propriété  
d'une partie du lot 42, rang 8 canton d'Adstock étant  
la voie publique située sur le chemin J.-E.-Fortin**

Le conseil de la municipalité d'Adstock, lors de la séance ordinaire s'étant tenue le 6 octobre 2014, a adopté la résolution numéro 14-10-234 approuvant la description technique portant le numéro 6649 vidimée et déposée par Éric Bujold, arpenteur-géomètre portant la date du 7 août 2014. Cette description tech-

nique est disponible au bureau de la municipalité d'Adstock pour consultation pendant les heures d'ouverture du bureau, soit du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30. Par cette résolution, la municipalité indique son intention de se prévaloir des articles 73 et 74 de la *Loi sur les compétences municipales* afin de devenir propriétaire de la partie du lot 42 du rang 8 pour le cadastre officiel du canton d'Adstock, circonscription foncière de Frontenac décrit à la description technique ci-dessus mentionnée, laquelle partie de lot correspond à l'assiette de la voie publique existante sur le chemin J.-E.-Fortin.

**Ci-après, le texte intégral de l'article 74 :** Tout droit réel auquel peut prétendre une personne à l'égard du terrain visé par la description prévue à l'article 73 est éteint à compter de la première publication de l'avis prévu à cet article. Le titulaire d'un droit réel éteint en vertu du premier alinéa peut toutefois réclamer à la municipalité une indemnité en compensation pour la perte de ce droit. À défaut d'entente, le montant de l'indemnité est fixé par le Tribunal administratif du Québec à la demande de la personne qui la réclame ou de la municipalité et les articles 58 à 68 de la *Loi sur l'expropriation* (chapitre E-24) s'appliquent, compte tenu des adaptations nécessaires. Le droit à l'indemnité visé au deuxième alinéa se prescrit par trois ans à compter de la deuxième publication de l'avis faite conformément à l'article 73.

**DONNÉ à ADSTOCK,  
ce 15<sup>e</sup> jour de décembre 2014.**



**REGISTRE RÉFÉRENDIAIRE**

Aux personnes habiles à voter ayant le droit d'être inscrites sur la liste référendaire de l'ensemble de la municipalité d'Adstock.

1- Lors de la séance ordinaire tenue le 1<sup>er</sup> décembre 2014, le conseil municipal a adopté le règlement d'emprunt portant le numéro 167-14 concernant le cautionnement d'un prêt au montant de 291 053 \$ consenti par le Centre financier aux entreprises, caisse Desjardins de la région de Thetford en faveur de la Coopérative de solidarité récréotouristique du mont Adstock.

2- Les personnes habiles à voter ayant le droit d'être inscrites sur la liste référendaire peuvent demander que ce règlement fasse l'objet d'un scrutin référendaire en inscrivant leur nom, adresse et qualité et en apposant leur signature dans un registre ouvert à cette fin. Les personnes habiles à voter voulant enregistrer leur nom, doivent présenter une carte d'identité : carte d'assurance-maladie, permis de conduire ou permis probatoire, passeport canadien, certificat de statut d'indien, carte d'identité des Forces Canadiennes.



**AVIS PUBLIC EST DONNÉ DE CE QUI SUIT par le soussigné,  
directeur général/secrétaire-trésorier de la susdite municipalité, QUE:**

3- Ce registre sera accessible de **9h00 à 19h00, le jeudi, 15 janvier 2015**, au bureau municipal situé au 35, rue Principale Ouest, Adstock.

4- Le nombre de demande requis pour qu'un scrutin référendaire soit tenu est de 285 personnes. Si ce nombre n'est pas atteint, le règlement sera réputé approuvé par les personnes habiles à voter.

5- Le résultat de la procédure d'enregistrement sera annoncé le **15 janvier 2015 à 19h05**, au bureau de la municipalité situé au 35, rue Principale Ouest, Adstock.

6- Le règlement peut être consulté sur le site Internet de la municipalité à l'adresse [www.municipaliteadstock.qc.ca](http://www.municipaliteadstock.qc.ca) aux heures normales d'ouverture du bureau, soit de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30, du lundi au vendredi, ledit bureau étant situé au 35, rue Principale Ouest, Adstock.

**Conditions pour être une personne habile à voter ayant le droit d'être inscrite sur la liste référendaire de la municipalité**

1. Condition générale à remplir le 1<sup>er</sup> décembre 2014

Toute personne physique qui n'est pas frappée d'une incapacité de voter découlant d'une manœuvre électorale frauduleuse et qui remplit les conditions suivantes :

Être majeure, de citoyenneté canadienne et ne pas être en curatelle;

Être soit :

- domiciliée sur le territoire de la municipalité et depuis au moins six (6) mois au Québec;
- depuis au moins douze (12) mois soit :
- propriétaire unique d'un immeuble ou occupant unique d'un établissement d'entreprise au sens de la Loi sur la fiscalité municipale, situé sur le territoire de la municipalité;
- copropriétaire indivis d'un immeuble ou cooccupant d'un établissement d'entreprise situé sur le territoire de la municipalité.

2. Condition supplémentaire concernant les propriétaires uniques d'un immeuble ou occupant unique d'un établissement d'entreprise.

Avoir transmis à la municipalité une demande d'inscription à la liste référendaire.

3. Condition supplémentaire concernant les copropriétaires indivis d'un immeuble et les cooccupants d'un établissement d'entreprise.

Avoir désigné, au moyen d'une procuration signée par la majorité des copropriétaires ou cooccupants qui sont des personnes habiles à voter, une personne devant être inscrite sur la liste référendaire de la municipalité et lui donnant droit de signer le registre.

4. Condition concernant les personnes morales situées sur le territoire de la municipalité.

Avoir désigné au moyen d'une résolution, parmi ses membres, administrateurs ou employés, une personne physique, majeure, de citoyenneté canadienne, qui n'est pas en curatelle, ni déclarée coupable d'une infraction constituant une manœuvre électorale frauduleuse.

**DONNÉ à ADSTOCK,  
ce 8<sup>e</sup> jour de décembre 2014.**



**CALENDRIER DES SÉANCES DU CONSEIL**

Conformément à l'article 148 du Code municipal, le conseil municipal doit établir, avant chaque année civile, le calendrier de ses séances ordinaires. Les séances ordinaires débiteront à 19h30 aux jours et aux endroits indiqués ci-dessous.

MOIS	LUNDI	MARDI	LIEUX
Janvier	12		Édifice Bernardin-Hamann, Saint-Méthode
Février	2		Centre intergénérationnel, Sacré-Cœur-de-Marie
Mars	2		Édifice Bernardin-Hamann, Saint-Méthode
Avril		7	Centre intergénérationnel, Sacré-Cœur-de-Marie
Mai	4		Sous-sol église, Saint-Daniel
Juin	1		Centre des loisirs Sainte-Anne-du-Lac
Juillet	6		Sous-sol église, Saint-Daniel
Août	10		Centre des loisirs Sainte-Anne-du-Lac
Septembre		8	Édifice Bernardin-Hamann, Saint-Méthode
Octobre	5		Centre intergénérationnel, Sacré-Cœur-de-Marie
Novembre	2		Édifice Bernardin-Hamann, Saint-Méthode
Décembre	7		Centre intergénérationnel, Sacré-Cœur-de-Marie

**DONNÉ à ADSTOCK,  
ce 8<sup>e</sup> jour de décembre 2014.**





Vous vous sentez seul, impuissant face à la maladie mentale d'un proche, vous vivez de grands changements, des bouleversements, de l'inquiétude, de la culpabilité, de la colère, de l'anxiété, ce sont souvent des réactions vécues par les membres de l'entourage. La Croisée ne peut changer la situation mais elle peut vous aider à mieux vivre cette relation. La Croisée est un organisme communautaire qui vient en aide aux parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale. L'organisme offre une gamme de services.

- **Interventions psychosociales** individuelles et/ou familiales où l'aide est reliée au soutien, à la communication, à la résolution de problèmes ou à la référence.
- **Activités d'information** permettant la transmission de renseignements sur tous les aspects reliés aux différentes problématiques : schizophrénie, maladie bipolaire, dépression, trouble obsessionnel-compulsif, trouble de personnalité limite et autres.
- **Groupes d'entraide** entre pairs.
- **Activités de formation** permettant aux participants d'acquérir certaines connaissances, habiletés et/ou attitudes en lien avec les stratégies d'adaptation individuelles et familiales.
- **Activités de sensibilisation** sur la situation des membres de l'entourage et sur les problèmes de santé mentale et prévention de l'épuisement des accompagnateurs.
- **Mesures de répit-dépannage** qui visent à permettre aux membres de l'entourage de se procurer un temps de détente, de répit afin d'éviter l'épuisement physique et psychologique et de répondre à certaines situations d'urgence. L'articulation des activités de répit-dépannage se fait en fonction des besoins.

## LE 211

### DISPONIBLE CHEZ NOUS

Le 211 est un **service d'information et de référence centralisé, gratuit et confidentiel** qui dirige les personnes vers les **ressources communautaires existantes** dans les régions de la Capitale-Nationale, de Chaudière-Appalaches, de l'Outaouais et de la MRC de la Haute-Yamaska. Un numéro à trois chiffres facile à retenir qui met les gens en lien avec la gamme complète de services offerts dans la collectivité. Concrètement, le Service 211 est un centre d'appels établi dans une collectivité afin de mieux la desservir. Des préposés spécialisés répondent aux appels, évaluent les besoins de l'appelant et le dirigent vers les ressources appropriées. Le service est offert en français et en anglais, en plus d'être adapté aux besoins des malentendants.

Les heures d'ouverture sont du **lundi au vendredi de 8h00 à 21h00 et le samedi et le dimanche de 8h00 à 18h00**. Un service de clavardage et un accès à la base de données sont aussi disponibles sur le site Internet du 211 pour les personnes qui désirent faire leur propre recherche à la maison ou pour les travaux scolaires. Voici l'adresse pour accéder aux services en ligne : [www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)

## PRÉVENTION DU SUICIDE

En vue de maintenir la collaboration entre les répondants de première ligne, ce sont les dirigeants de sept organismes qui ont cosigné le protocole, soit le CSSS-RT, le Centre d'écoute téléphonique SOS Onde amitié, le Centre jeunesse de Chaudière-Appalaches, le Centre de santé et de services sociaux de Beauce, la Sûreté municipale de la Ville de Thetford Mines, la Sûreté du Québec, poste de la MRC des Appalaches, les services ambulanciers CAMBI.

L'une des caractéristiques fondamentales de cette entente fait en sorte que ce sont les professionnels impliqués qui réfèrent et accompagnent les personnes en difficulté. Par exemple, face à une personne qui semble désespérée, le policier ou l'ambulancier pourraient avoir besoin d'une analyse psychosociale permettant de mesurer le niveau de risque du passage à l'acte suicidaire. L'intervenant social du CLSC ou d'Urgence-Détresse pourrait ainsi être appelé à se rendre au domicile pour analyser la situation et poser les actions nécessaires pour assurer la sécurité de l'individu. Selon le degré de détresse, la personne pourra demeurer à la maison et s'assurer d'un suivi médical et psychosocial ou bien être transportée sans attendre à l'Urgence de l'hôpital pour être évaluée par le médecin.

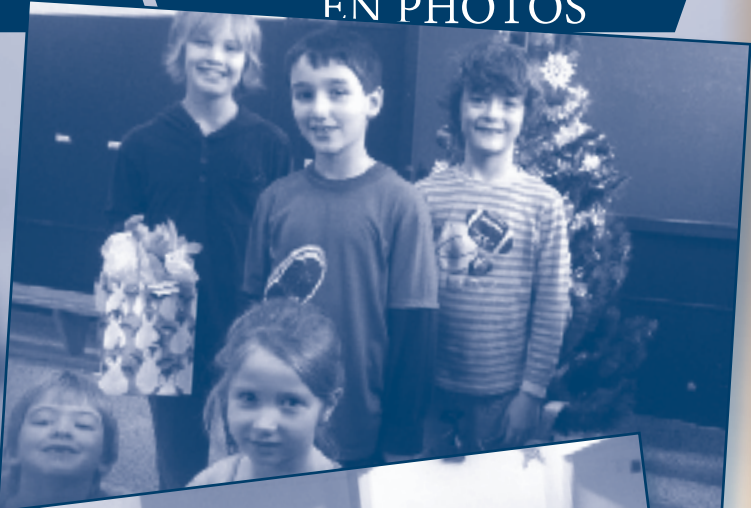
Depuis 2006, ce sont plus de 1400 personnes qui ont été entendues, secourues, soignées, soutenues ou transportées en ambulance via le protocole en prévention du suicide. Le suicide constituant un problème de santé publique majeur dans la région, les actions découlant de ce partenariat sont très importantes pour les personnes en difficulté.

Pour prévenir le suicide, pour être conseillé ou pour obtenir de l'aide, plusieurs portes d'entrée offrent des services confidentiels :

- **Centrale Urgence-Détresse** : ligne d'intervention de crise psychosociale, 24 heures sur 24, 1 866 APPELLE (1 866 277-3553 ligne 2)
- **Accueil social du CLSC** : avec ou sans rendez-vous, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00, 418 338-3511
- **Centre d'écoute téléphonique SOS Onde amitié** : 7 jours sur 7 de 18h00 à 4h00, 418 338-5522
- **Urgence de l'hôpital** : service disponible 24 heures sur 24
- **9-1-1** : service disponible 24 heures sur 24

# DÎNER COMMUNAUTAIRE DE L'AAVA

L'équipe du Comité de Bénévoles et de la Popote roulante (AAVA) a accueilli à la salle municipale, le 3 décembre dernier, quelques 110 personnes à l'occasion de son dîner communautaire annuel. Ce repas fut suivi d'un après-midi récréatif où les gens étaient invités à jouer au baseball-poches, au bingo ou aux cartes. Merci à toutes les personnes qui étaient présentes et à celles qui ont travaillé à la réussite de cette activité.



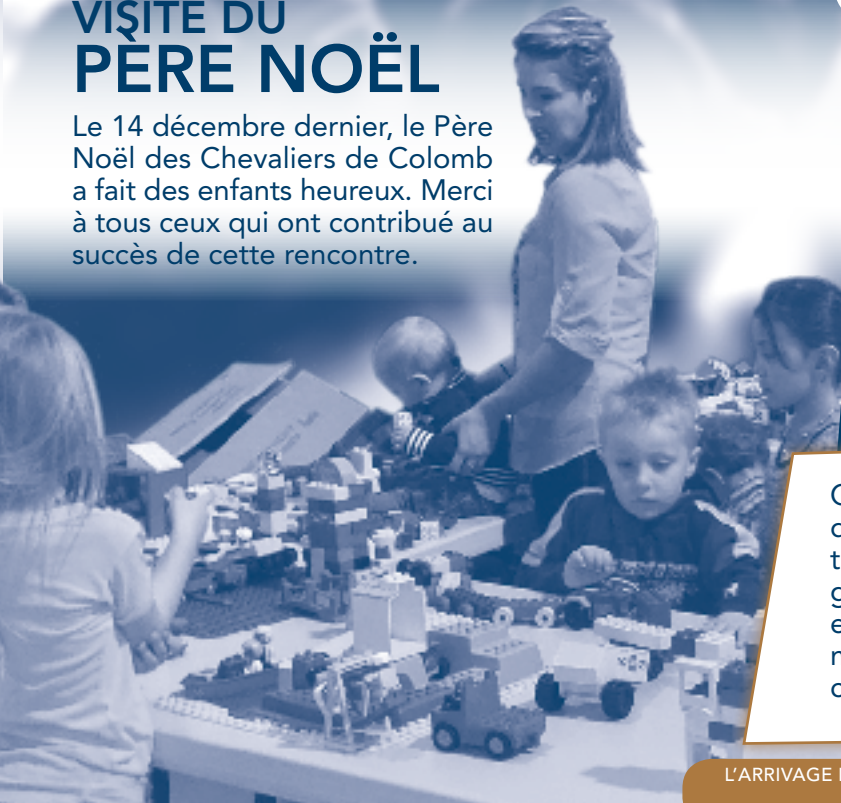
Photos: Lise Turcotte

**ON FÊTE À L'ÉCOLE !**



# VISITE DU PÈRE NOËL

Le 14 décembre dernier, le Père Noël des Chevaliers de Colomb a fait des enfants heureux. Merci à tous ceux qui ont contribué au succès de cette rencontre.



Cette année encore, le déjeuner pyjama a fait la joie des enfants de l'École aux Quatre-Vents. Cette activité, tenue le 11 décembre dernier, a été rendue possible grâce à la générosité des dames du Comptoir familial et du personnel de l'école. Quelle belle occasion de montrer à nos jeunes qu'on les apprécie et qu'ils comptent pour notre communauté.



**BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE : 7-8-14-15-21-22-28-29  
MERCREDI DE 19H00 À 20H00 – JEUDI DE 14H00 À 15H00**

- 5 [Lundi] Cueillette de la récupération
- 7 [Mercredi] 19h30 : les Fermières St-Méthode vous invitent à leur soirée mensuelle à l'édifice Bernardin-Hamann. Concours : tricot de chaussette ou de bas. Bienvenue à toutes.
- 12 [Lundi] Cueillette des ordures  
19h30 : conseil municipal à l'édifice Bernardin-Hamann
- 13 [Mardi] 9h30 : Viactive au Centre intergénérationnel Sacré-Coeur-de-Marie
- 14 [Mercredi] 13h00 : le Comité des bénévoles de St-Méthode vous invite à l'édifice Bernardin-Hamann pour votre après-midi de jeux (baseball poches, cartes, bingo). Un léger goûter vous est servi. Profitez aussi de nos deux principaux services : le Transport accompagnement et la Popote roulante.  
19h00-21h00 : les rendez-vous du mercredi du lac du Huit au Centre des loisirs Ste-Anne-du-Lac.

19h30 : le Club Beausoleil St-Méthode vous invite à sa soirée dansante à l'édifice Bernardin-Hamann avec orchestre au programme et prix de présences. Bienvenue à tous!

- 19 [Lundi] Cueillette de la récupération
- 20 [Mardi] 9h30 : Viactive au Centre intergénérationnel Sacré-Coeur-de-Marie
- 25 [Dimanche] 13h30 à 16h30 : le Club Amitié FADOQ St-Méthode vous invite à son après-midi de danse à l'édifice Bernardin-Hamann avec l'orchestre Raymond et Francine. Une collation vous sera servie. Bienvenue à tous. Info : Denise Dubreuil 418 422-2313.
- 26 [Lundi] Cueillette des ordures
- 27 [Mardi] 9h30 : Viactive au Centre intergénérationnel Sacré-Coeur-de-Marie
- 28 [Mercredi] 13h00 : le Club Amitié FADOQ St-Méthode vous invite à son après-midi de jeux à l'édifice Bernardin-Hamann (baseball-poches, carte, bingo), suivi d'un léger goûter. Bienvenue à tous. Info : Denise Dubreuil 418 422-2313.

## PROCHAINE ÉDITION

15 JANVIER DATE DE TOMBÉE POUR LES ARTICLES  
DE L'ÉDITION DE FÉVRIER 2015

INFO: LISE 418 422-2272 OU BERNADETTE 418 338-2531

- 17 [Samedi] 9h00 : CORA : sortie en raquettes au Parc régional des Grandes-Coulées. Départ des Galeries Appalaches en covoiturage (10 \$) Info : Ginette Moisan 418 338-5812.

**BRUNCH TOUS LES DIMANCHES  
DE 10H30 À 14H00  
RÉSERVATION : 418 422-2020**

**SOUCIEUSE D'ENCOURAGER LA RELÈVE,  
LA CAISSE EST HEUREUSE D'OFFRIR**

# 25 000 \$

**EN BOURSES D'ÉTUDES**



**Desjardins**  
Caisse de la Région  
de Thetford

Il y a deux façons  
de s'inscrire

Par Internet à l'adresse au :  
<http://www.desjardins.com/caisse-de-la-region-de-thetford>  
OU  
En remplissant un formulaire d'inscription  
et en le déposant dans un de nos centres de services.

Date limite  
d'inscription :  
le 6 février 2015.