

L'Arrivage

d'Adstock



Le panier bleu d'Adstock



La **COVID-19** a contribué à changer nos vies de façon magistrale, principalement en raison de l'isolement et de l'arrêt de nombreuses entreprises et services non essentiels. C'est le prix à payer pour limiter les effets de la pandémie.

Il faut d'abord remercier nos élus, nos gouvernants, nos anges gardiens (au sens large du terme) pour leur contribution à notre survie. Il faut aussi féliciter nos commerces locaux qui ont été très créatifs pour poursuivre leurs services et peut-être même pour sauver leur entreprise durant cette période difficile. Mais, il faut bien le dire, **il y aura un après et c'est encore ensemble** que nous devons continuer d'être créatifs pour reprendre le temps perdu.

Dans ce sens, le gouvernement du Québec a lancé une plate-forme [**Le panier bleu**] pour permettre à nos entreprises de faire leur place dans nos habitudes de consommation. Oui, nous devons encourager les produits de chez nous, si on veut retrouver le dynamisme de notre milieu qui était si florissant avant l'épreuve avec laquelle nous devons vivre encore au cours des prochains mois.

Dans ce sens, L'Arrivage vous propose d'encourager d'abord les commerces locaux qui ont pris des moyens extraordinaires pour poursuivre leurs activités durant l'isolement, les commerces locaux qui reprendront peu à peu leurs activités et les commerces qui publicisent leurs services régulièrement dans L'Arrivage (qui sont en très grande majorité des résidents d'Adstock). Ensuite, si vous avez besoin d'un autre service non disponible **localement**, il faut penser **régional** puis **québécois** et **canadien**.

En consultant le **PANIER BLEU D'ADSTOCK** qu'on appelle chez nous « **J'achète Adstock!** » [en page 6 et 7 de cette édition] et le **PANIER BLEU** gouvernemental [lepanierbleu.ca], vous verrez qu'on peut être très bien servi avec les produits de chez nous !

ADSTOCK ET LA COVID-19

Pendant que le gouvernement du Québec impose toujours ses mesures de distanciation physique afin de limiter la propagation de la COVID-19, la Municipalité d'Adstock a entrepris des moyens pour garder contact avec ses citoyens, ses entreprises et ses organismes. Plus que jamais, le sentiment de proximité est présent et signifiant.

Des appels rassurants - Récemment, les élus ont téléphoné aux personnes les plus vulnérables ainsi que les personnes âgées afin de s'assurer qu'elles étaient en sécurité. Les conseillers en ont profité pour informer les citoyens des services de livraison disponibles sur le territoire en plus de rappeler l'importance d'effectuer ses achats localement en cette période cruciale où la situation est peut-être plus difficile pour certains commerçants. Devant l'appréciation des citoyens face à ce geste, il n'est pas exclu que cette activité soit reprise par les élus un peu plus tard.

Défi J'achète Adstock! - De son côté, le maire de la Municipalité d'Adstock, monsieur Pascal Binet, a lancé un défi à ses citoyens afin de privilégier l'achat local. Le « Défi J'achète Adstock » permet également de redécouvrir nos produits locaux.

Une présence municipale en ligne! - Afin d'informer la population des décisions prises par le conseil municipal qui siège maintenant à huis clos, le maire interagit en ligne avec ses citoyens (le lendemain à 19h00) via la plateforme Facebook de la Municipalité d'Adstock.

Pour soutenir ses comités et organismes qui continuent en « ligne » leur mission, la Municipalité d'Adstock a rendu disponible un bulletin prodiguant des conseils juridiques aux administrateurs.

Pour connaître tous les détails entourant les actions prises par le Municipalité, suivez la page Facebook, le site Internet et inscrivez-vous à Carecity en téléchargeant gratuitement l'application à l'adresse suivante : <https://carecity.io/>.

LA COOP VOUS INFORME

CHANTAL CLOUTIER, DIRECTRICE GÉNÉRALE

Depuis le 11 mars dernier, nous vivons une situation sans précédent avec la crise du Covid-19. Votre coopérative a dû s'adapter et établir des nouvelles procédures afin de s'assurer de la sécurité de ses employés, de ses clients ainsi que des fournisseurs qui entrent

dans le magasin. Ainsi, nous désinfectons régulièrement nos magasins, nous remplissons des registres de nettoyage afin d'être conforme aux règles de désinfection.

Toute la chaîne alimentaire a été affectée par la grande demande des clients pour différents produits comme le papier de toilette, la farine, la levure et bien d'autres. Alors il est normal que nous soyons à court pour certains produits à forte demande. Notre grossiste Sobeys nous assure que nous serons livrés pour ces produits, mais avec des délais de livraison et aussi avec des quantités moindres que ce qu'on a commandées. Donc, soyez assurés que nos employés commandent les produits, mais il y a des restrictions hors de leur contrôle. Cette situation n'est pas seulement pour notre épicerie, c'est dans toutes les épiceries qu'on se retrouve à court de certains produits.

Nos employés à l'épicerie ont dû s'adapter à une surcharge de travail afin de prendre les commandes téléphoniques, de préparer toutes ces commandes, de faire la livraison, de s'assurer que les clients respectent les consignes (laver les mains...), de désinfecter l'épicerie et ce, au travers de tout le travail qui doit se faire normalement dans une épicerie.

Nous tenons à remercier du fond du cœur tous nos employés de l'épicerie, de la quincaillerie et le personnel du bureau, car présentement ils sont sur la première ligne afin de répondre aux besoins des citoyens et d'assurer la continuité des affaires de la coopérative. Un grand merci à tous nos clients qui respectent les consignes car vous rassurez nos employés en prenant la situation au sérieux et en adoptant, vous aussi, toutes ces mesures devenues nécessaires afin de passer au travers cette crise!

Merci de votre collaboration! Ça va bien aller!

PS : Prendre note que l'assemblée générale annuelle des membres a été reportée et dès que la situation le permettra nous aviserons nos membres de la date de l'AGA.



Comité de promotion industrielle
d'Adstock inc.

AGA REPORTÉE

LINDA ROY, COORDONNATRICE

Veuillez prendre note que l'assemblée générale annuelle du CPI qui devait avoir lieu en mai est reportée à une date ultérieure.

L'Équipe

L'ARRIVAGE

73, RUE PRINCIPALE OUEST
ADSTOCK G0N 1S0
TÉL. : 418 422-2272
lisonturcotte55@gmail.com

MEMBRES:

JESSIE JACQUES
FRANCINE MARCOUX
LINDA ROY
LISE TURCOTTE

RÉDACTEUR EN CHEF :

RICHARD SAMSON

GRAPHISME ET IMPRESSION:

IMPRIMERIE GINGRAS

PUBLICITÉ:

BERNADETTE LAMBERT
418 338-2531

NOTES AUX LECTEURS:

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

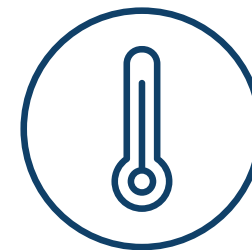
L'AUTEUR D'UN ARTICLE ASSUME
L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ
DE SES ÉCRITS.

ABONNEMENT
EXTÉRIEUR
PAR LA POSTE : 20 \$



Culture
et Communications
Québec

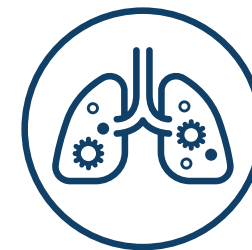
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

Se protéger, ça sauve des vies.



Toussez dans
votre coude



Jetez vos
mouchoirs



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Restez
à la maison

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec



À propos

avec **Pascal Binet, maire**

NE LÂCHEZ PAS, ÇA VA BIEN ALLER...

Vous en conviendrez tous, mais quel printemps nous vivons ! Aucune entreprise ou organisme n'aurait pu prévoir une telle pandémie avec tous ses impacts collatéraux. Aucune organisation n'avait planifié de tels scénarios dans leurs plans de mesure d'urgence. Toutefois, la grande capacité de votre équipe municipale à pouvoir faire face aux imprévus et la force de notre communauté à s'adapter dans cette adversité font toute la différence.

Dans le contexte de la crise actuelle, je souligne les **élans de générosité** de la communauté adstockoise. Il y a plusieurs gestes ici et là et de belles initiatives qui voient le jour et qui mériteraient d'être connus et reconnus.

De plus, je témoigne toute notre **reconnaissance** et toute notre considération envers le personnel de la santé (et des services sociaux) et des services essentiels dans différents secteurs d'activités, qui œuvrent et veillent jour et nuit, pour amenuiser les effets de la crise Covid-19.

Je vous incite à **encourager l'économie locale et régionale**. « J'achète Adstock » prend ici tout son sens. Nous, et moi le premier, avons à modifier nos habitudes de consommation et à profiter de cette situation pour prendre conscience de l'importance de nos services de proximité, commerces et entreprises. La « démondialisation » et l'autosuffisance en matière agroalimentaire sont mises de l'avant par le gouvernement. Bien tant mieux, nous avons déjà ici les infrastructures régionales avec l'incubateur et le futur centre de transformation. Félicitons-nous d'avoir été visionnaires et profitons des opportunités qui s'offriront à nous.

Il est clair que la vie reprendra peu à peu son cours, mais je reste persuadé qu'elle laissera des traces. À nous de les rendre positives et constructives pour notre communauté. De meilleurs jours nous attendent. Résilience, patience, courage et ensemble !

LA VIE CONTINUE...

L'équipe municipale reste au poste afin de poursuivre le plus normalement possible les opérations. Nous attendons la réouverture progressive des activités selon les directives gouvernementales afin de mettre en œuvre nos travaux. J'imagine que vous comprendrez que l'échéancier de plusieurs chantiers, travaux et projets sont bousculés et seront revus. Nous tenterons de faire pour le mieux dans le contexte.

SUIVI DE VOS DEMANDES OU DE VOS PLAINTES EN MATIÈRE DE VOIRIE

Le dégel s'accompagne de son lot de problèmes sur nos routes. Ne l'oublions pas, bien que notre personnel des travaux publics assure une présence sur le terrain, nous avons un vaste réseau routier de plus de 200 km. Avec un effectif réduit, nous ne pouvons pas être partout et faire tout en même temps. Mais afin de bien faire cheminer vos re-

Rendez-vous municipal

quêtes, veuillez svp les adresser par courriel (info@adstock.ca) ou par téléphone (418 422-2135, poste 21). Ainsi, elles seront traitées dans l'ordre d'entrée, mais priorisées selon l'urgence de l'intervention à faire.

MESURES D'ALLÈGEMENT FISCAL DE VOTRE COMPTE DE TAXES

Dans le but de soutenir les contribuables durant cette crise sans précédent, le conseil municipal a décidé de suspendre, à compter du 1^{er} juin 2020 et ce jusqu'à nouvel ordre, le calcul de l'intérêt applicable aux versements des taxes municipales pour l'année 2020. Par contre, la présente mesure ne s'applique pas aux intérêts applicables dus à un retard de paiement des années précédentes.

De plus, le conseil municipal a décidé de prolonger jusqu'au 30 septembre 2020, la mesure d'achat local établie dans le règlement d'imposition 2020 pour les contribuables ayant des propriétés résidentielles qui feront les paiements aux dates prévues dans ledit règlement. Ainsi, que vous avez fait votre paiement complet avant le 1^{er} mars ou que vous ferez votre 2^e paiement dans le délai prévu, vous bénéficierez d'un rabais de 2% si vous achetez localement. Le formulaire et les détails de cette mesure sont disponibles sur le site web de la Municipalité à l'onglet services aux citoyens/mesures d'aide.

LES DÉCISIONS DE VOTRE CONSEIL MUNICIPAL... RAPIDEMENT EN LIGNE!

Nous avons la chance de recevoir plusieurs dizaines de citoyens lors des assemblées de conseil à chaque mois. Avec cette crise, nous devons tenir nos réunions à huis clos. Cependant, pour pallier à cette contrainte, nous avons mis en place une alternative via les médias sociaux. Le lendemain du conseil, soit le mardi à 19h00, je vous entretiens sur les décisions prises à l'aide d'un compte rendu et je réponds en direct à vos questions. Ainsi, vous pouvez être au courant de l'information municipale et contribuer par vos questions en les faisant parvenir avant ou pendant la diffusion à l'adresse communication@adstock.ca ou par le Facebook de la Municipalité d'Adstock ou de la Mairie d'Adstock.

D'ici à ce que nous puissions nous rassembler à nouveau, portez-vous bien et respectez les consignes, ça va bien aller!



sylvie hamel
communications

objets et vêtements promotionnels
cadeaux corporatifs

418 341-0711
info@shcpromo.com

sylviehamelcommunications.com

XAVIER NADEAU-TARDIF

Complexe sportif: 418 422-2363 ou 418 422-2135 poste 6

FACEBOOK : LOISIRS – MUNICIPALITÉ D'ADSTOCK

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



ANNULATION DE L'ÉDITION 2020

Étant donné la situation actuelle avec la COVID-19 et les grands risques de propagation du virus lors de grands rassemblements, le comité du Défi 4 Vents a pris la décision d'annuler sa 7^e édition qui était prévue le 6 juin 2020. Pour les participants qui étaient déjà inscrits, vérifiez vos courriels (et votre boîte de courrier indésirable). Vous avez reçu les informations concernant les modalités de remboursement. Même si l'édition 2020 est annulée, nous vous donnons rendez-vous pour la **7^e édition 2.0, le 5 juin 2021**.

Merci pour votre soutien, année après année!



FESTIVAL DES CAMPEURS D'ADSTOCK

La deuxième édition du Festival des campeurs d'Adstock est annulée. Le 10 avril 2020, le gouvernement du Québec a décrété que tous les festivals, événements publics sportifs et culturels, prévus sur le territoire québécois pour la période allant jusqu'au 31 août 2020, devaient être annulés. Cette décision est nécessaire afin de protéger les employés, les bénévoles ainsi que les citoyens. Soyez assurés que l'édition de l'année 2021 reviendra en force, améliorée, perfectionnée et encore plus spectaculaire. Nous serons donc enchantés et fébriles de tous vous retrouver du **13 au 16 mai 2021**.

Tous frais engagés par les festivaliers, bénévoles, employés seront valides pour 2021 (terrains et billets, réservation de kiosque etc.)

Pour plus d'informations : info@festivaldescampeurs.ca

PROGRAMMATION DES LOISIRS ÉTÉ 2020

Comme l'été est à nos portes, c'est maintenant le temps de consulter la programmation des loisirs pour l'été 2020. Plusieurs activités sont offertes, dont le retour de la ligue de balle donnée pour enfants et de soccer pour enfants. Pour les adultes, le service des loisirs lance deux nouvelles activités, une nouvelle ligue de balle donnée pour adultes et un nouveau cours « Entraînement extérieur », un cours qui vous proposera divers ateliers pour vous entraîner, tant pour les marcheurs que les coureurs. Vous pouvez consulter tous les détails de la programmation d'été 2020 sur le site Internet : www.adstock.ca, section Loisirs.

Pour plus d'informations, contactez le service des loisirs : loisirs@adstock.ca ou 418 422-2135 poste 6.

IMPORTANT - Il va sans dire que les mesures gouvernementales qui seront annoncées dans les prochaines se-

Loisirs

maines pourraient apporter des changements à cette organisation.

ENTRAÎNEURS ET ARBITRES RECHERCHÉS

SOCCER ET DE BALLE DONNÉE

Tu aimerais entraîner ou encore arbitrer une équipe de balle donnée (lundi ou mardi soir) ou de soccer (mercredi soir) pour enfants cet été? Nous avons plusieurs équipes à entraîner et plusieurs enfants qui ont hâte de bouger. Nous cherchons des personnes fiables et autonomes.



Tu connais bien la balle donnée et tu aimerais arbitrer la nouvelle ligue de balle donnée pour adultes? Les parties auront lieu le jeudi soir (et à certaines exceptions, le mercredi soir). Un de ces emplois t'intéresse? Contacte-nous par courriel : loisirs@adstock.ca, par téléphone : 418 422-2135 poste 6 ou par Facebook – Loisirs Municipalité d'Adstock.

NOUVEAU GROUPE FACEBOOK

POUR LES JEUNES DE 23 ANS ET MOINS

Le service des loisirs a créé un nouveau groupe Facebook qui se nomme « La relève d'Adstock :) ». Ce groupe vise à rejoindre tous les enfants, adolescents et jeunes adultes de la Municipalité d'Adstock. Il nous permettra de rejoindre facilement et rapidement tous les jeunes afin de leur partager diverses informations, de leur demander leur avis sur certains projets qui les concernent, de leur permettre de nous poser des questions, etc. Donc, nous invitons tous les jeunes d'Adstock (moins de 23 ans) à s'ajouter à ce groupe Facebook.



SONDAGE SITE INTERNET

Le département des loisirs travaille actuellement à mettre en place un coin/espace pour les adolescents et les jeunes adultes. Cet espace sera situé dans la mezzanine du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher. Afin de bien identifier les besoins des citoyens, un sondage est présentement disponible sur le site Internet de la Municipalité d'Adstock dans la section « Sondage ». Tous les adolescents et les jeunes adultes sont invités à répondre au sondage en identifiant leur goût et ce qu'ils aimeraient trouver dans cette zone qui sera conçue spécialement pour eux.

Hé, les jeunes, nous voulons vous entendre! C'est le temps de vous exprimer! Laisser aller votre imagination!

Merci pour votre respect et votre collaboration en cette période de grands changements.
Les mesures de protection sont nécessaires pour continuer de servir la population.

Leader mondial en fondations vissées

techno P IEUX

APPROUVÉ

418 333-4218
TECHNOPIEUX.COM

LES JARDINS BEAUSÉJOUR

ANNUELLES, LÉGUMES, ARBUSTES, VIVACES ET LÉGUMES BIO

1631, 36^e Rue (Route 269 Nord)
La Guadeloupe (Québec) G0M 1G0

418 459-6368

ABATTOIR ST-MÉTHODE

Keven Couture

ABATTAGE ET DÉBITAGE DE TOUT GENRE

- Bœuf, Porc, Poulet, Agneau...
- Viande sauvage
- Service de transport d'animaux

Tél./Téléc: 418 422-5593
Cellulaire: 418 333-5594
84, Rang 11, Adstock (St-Méthode)

POÊLE À MÉCHOU ET SERVICE DE BUFFET (préparez vos viandes mignonnes)

Les CABANONS Chouinard

CABANONS ET GAZÉBOS PERSONNALISÉS

500 route 267
Adstock (secteur Saint-Daniel)
G0N 1S0
RSQ 5731-7141-01

Maxime Chouinard
418 422-2323
www.CabanonsChouinard.com

11 saveurs de saucisses, toutes sans gluten.
Et 5 d'entre elles sont sans substances laitières

AVEC SUBSTANCES LAITIÈRES

- BBQ
- Cheddar et Bacon
- Érable
- Fines herbes
- Nature

SANS SUBSTANCE LAITIÈRE

- Italienne douce
- Lime et Cilantro (coriandre)
- Merguez
- Mexicaine
- Miel et Ail
- Tomate et Basilic

AGNEAU EN ENTIER (MÉCHOU), EN DEMI, À LA PIÈCE. EMBALLAGE SOUS VIDE.

De plus, nous avons quelques plats préparés maison dont : sauce à la viande d'agneau et tomates, creton et agneau effiloché

847 route 267, Adstock secteur St-Daniel, Qc, G0N 1S0

Ferme Dosane S.E.N.C.
Éleveurs Dvins

Propriétaires : Stéphane Demers, Isabelle Dostie et Pier-Luc Demers

418 422-5899

Points de vente : Directement chez nous, au Dépanneur St-Daniel à St-Daniel et à l'Épicerie Bonichoix à St-Méthode

fermedosane.com

naturive inc.
penser eau futur

www.naturive.com

Aménagement des berges • Contrôle de l'érosion • Service conseil

Donald Breton
Directeur général
576, rue St-Georges
Thetford Mines (Québec) G6H 4S9

Bureau : **418 332-4393**
cell. : 819 582-1200
info@naturive.com

pyrus

aménagement paysager centre jardin

Entretien paysager
Centre jardin
Centre pierres et pavés
Aménagement paysager (Conception & réalisation)

info@pyrus.ca | www.pyrus.ca
Tél. Lambton: 418 486-7587
Tél. Thetford Mines: 418 335-6000

182, rang Saint-Michel
Lambton (Québec) G0M 1H0

Paysagiste CERTIFIÉ
APROQ

ALIMENTATION

Abattoir St-Méthode • 418 422-5593
Bisons Beauceron • 418 422-2622
Boucherie Daniel Chouinard • 418 422-5533
Boucherie L. Poulin • 418 422-2227
Boulangerie St-Méthode • L'usine fonctionne mais l'achat doit se faire dans les épiceries et dépanneurs.
Coop multiservices SCDM • 581 680-0500
Dépanneur St-Daniel • 418 422-5558
Domaine entre monts et passions •
 Paniers de légumes 581 372-1820
Ferme Dosane • 418 422-5899
Fruitomed • 418 332-6131
Restaurant RIVANA • Fermé tous les lundis et mardis
 Commandes à emporter 418 422-2020
 (Repas frais à 5 \$ - livraison gratuite sur quantité)
COMMERCES

Assurancia Groupe Tardif • 418 422-2244
Esthétique Auto Adstock • Urgences seulement 418 422-5594
Expertise et évaluation Luc Argouin •
 Urgences seulement 418 338-6282
Garage JM Rodrigue • 418 422-2366
Gestion immobilière Adstock • 418 422-5502
 Pas de visites de logement

Notaire Martin Hamel • 418 422-2240
Plomberie Réjean Dostie • 7 jours sur 7
 Pour les urgences 418 333-1632
Royale Lepage • 418 334-4774 Pas de visites

GARDERIE

Au P'tit manoir • Pour les parents des services essentiels et dernier recours : 418 422-2315

ENTREPRISES

Bercomac • Urgences seulement 418 422-2252
Équipement commercial MF • Par téléphone 418 422-4040
Mahindra • Besoins directs avec l'agriculture: 418 422-2127
V.F. Habitations • Résidentiel – 418 563-8924

SANTÉ

Comptoir pharmacie Hélène Gagnon • PORTES FERMÉES
 Par téléphone avant 13h00 à La Guadeloupe (418 459-3322) pour livraison à domicile à partir de 15h30.
 Merci de regrouper vos commandes de médicaments d'une même famille dans la même livraison. Nous pouvons ajouter des produits de première nécessité à votre envoi. Dans ce cas, prévoir une journée à l'avance pour faire vos commandes.
 Pour ceux qui séjournent temporairement dans la région, vous pouvez transférer vos ordonnances à la pharmacie de la Guadeloupe. Comptoir d'Adstock : 418 422-2100.



INFORMATIONS IMPORTANTES SUITE À LA COVID-19

À VOTRE ÉPICERIE BONICHOIX : 418 422-2328

Heures d'ouverture
Lundi, mardi, mercredi et samedi : 8h00 à 19h00
Jeudi et vendredi : 8h00 à 20h00
Dimanche : fermé

Une personne par famille / Pas de gants / Limite de 5 personnes dans le magasin / Charcuterie en emballage seulement / Aucun retour de marchandise ne sera accepté / On récupère seulement les 18 litres de bouteille d'eau vide.

Attendre le signal d'un employé pour entrer dans le magasin / Utiliser les marches pour entrer dans le magasin et la rampe pour sortir / Respecter toujours 2 mètres de distanciation sociale / Laver vos mains avec du savon pendant 20 secondes en entrant dans l'épicerie / Prendre le panier qui aura été désinfecté par un employé / Si vous apportez vos sacs réutilisables, emballer vous-mêmes votre commande / Payer le plus possible avec votre carte débit ou crédit.

Livraison / Préparation des commandes à l'avance pour cueillette sur place.

Par téléphone 418 422-2328 #2 avant 11h30 / Livraison en PM (gratuite dans le village – légers frais pour les rangs et les lacs)

À VOTRE QUINCAILLERIE BMR EXPRESS : 418 422-2328

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi : 8h00 à 17h00
Samedi : 8h00 à 12h00
Dimanche : fermé

Une personne par famille / Pas de gants / Aucun retour de marchandise ne sera accepté / On peut préparer des commandes à l'avance et vous n'aurez qu'à venir les chercher.

Se désinfecter les mains en entrant dans la quincaillerie / Attendre qu'un employé vous demande ce que vous voulez / Ne pas toucher à la marchandise, seulement les produits ce que vous avez besoin / Respecter toujours le 2 mètres de distanciation sociale / Payer le plus possible avec votre carte débit ou crédit.



BIBLIOTHÈQUE JEAN-GUY-MAROIS

SAVIEZ-VOUS qu'il n'en coûte rien pour être membre de la bibliothèque municipale d'Adstock? En effet, que vous soyez de St-Méthode, de Sacré-Cœur-de-Marie, de St-Daniel ou du secteur des lacs, toutes les personnes qui résident sur le territoire d'Adstock peuvent venir à la bibliothèque, s'inscrire et se choisir un bon livre...

FERMÉE – COVID-19

Téléphone : 418 422-2131
Courriel : bibliojpgmarois@gmail.com

AMOUR ENTRE ADULTES (suspense) Anna Ekberg

Derrière le pseudonyme d'Anna Ekberg se cache un duo d'auteurs danois, Anders Ronnow Karklund et Jacob Weireich, véritable phénomène au Danemark. Le premier est scénariste et réalisateur. Le second, également scénariste, est auteur de romans principalement destinés à la jeunesse.

Caché dans l'obscurité, sous la pluie, Christian est assis au volant de sa camionnette. Il attend sa femme Leonora. Il serre le volant de toutes ses forces. Une scène terrifiante : un homme s'apprête à tuer sa femme. Ce qui s'est passé avant? Ce qui va se passer après? Personne, pas même le plus perspicace des lecteurs, ne saurait le soupçonner.

À L'AUBE DES GRANDS JOURS (roman d'époque) Jacynthe-Mona Fournier

Passionnée par l'histoire qui façonne les terres de sa région, la Gaspésie, Jacynthe-Mona Fournier nous offre ici un roman d'époque puissant qui nous replonge dans la Grande Dépression des années 1930.

1927. Jany, enceinte, attend le retour de son amoureux Adrien, parti en mer. Sans nouvelles de lui depuis trop longtemps, elle se résigne à épouser Ti-Jean afin d'éviter un scandale entourant sa grossesse. Or, quelques années plus tard, Adrien refait surface au moment où elle est devenue une femme d'affaires redoutable à la tête d'une importante entreprise maritime.

CAPSULE SANTÉ

EXERCICES SUR CHAISE

collaboration de Mireille Lessard

Les points-clés cités à chaque exercice sont les critères de réussite des mouvements. En tout temps, respectez votre amplitude de mouvement.

0. ÉCHAUFFEMENT :

Assoyez-vous, pointez les orteils et effectuez 10 rotations d'épaules vers l'avant, puis 10 rotations d'épaules vers l'arrière.
Répétez 2 fois.

1. EXTENSION DES GENOUX

- Écrasez la jambe sur la chaise pour contracter la cuisse.
- Dépliez le genou pour étendre la jambe.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.
- Effectuez une jambe à la fois.

2 séries de 10-12 répétitions/jambe,
1 minute de repos entre les séries.

2. JOGGING ASSIS

- Levez les genoux vers le plafond en alternance.
- Balancez les bras de chaque côté du corps.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,
1 minute de repos entre les séries.

3. JUMPING JACK

- Ouvrez les jambes vers l'extérieur et amenez les bras à la hauteur des épaules en même temps.
- Ramenez les bras et les jambes près du corps.

Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.

2 séries de 10-12 répétitions,
1 minute de repos entre les séries.

4. BOXE SUR PLACE

- Serrez les poings.
- Faites une extension des coudes vers l'avant en alternance.
- Maintenez le dos droit et regardez vers l'avant.

2 séries de 30-45 secondes,
1 minute de repos entre les séries.

5. RENFORCEMENT DES MOLLETS ET DES HANCHES

- Levez les talons pour contracter les mollets, puis poussez sur les genoux pour créer une résistance.
- Enchaînez avec une ouverture des genoux vers chaque côté, toujours sur la pointe des pieds.
- Revenez à la position de départ.

Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.

2 séries de 10-12 répétitions/bras,
1 minute de repos entre les séries.

6. ÉLÉVATION DES BRAS SUR LE CÔTÉ (COUDE PLIÉS) AVEC OUVERTURE

- Placez-vous les bras le long du corps avec les coudes pliés à 90 degrés.
- Décollez les bras du corps, les coudes vers l'extérieur, jusqu'à la hauteur des épaules.
- Amenez les mains vers le haut en maintenant les coudes à la hauteur des épaules.
- Refaites le mouvement inverse pour revenir à la position initiale.

Alternative : peut être fait un côté à la fois ou les deux côtés en même temps.

2 séries de 10-12 répétitions/bras,
1 minute de repos entre les séries.

Photographies : Anne-Josée Beaudoin

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Les plans d'entraînement sont produits par
les Services en kinésiologie de l'Université
de Sherbrooke.

7. RETOUR AU CALME :

Assoyez-vous, mettez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Assurez-vous de gonfler uniquement le bas du ventre pendant l'inspiration. Répétez pour 5 respirations profondes en position assise.

Placez-vous debout, prenez 5 respirations profondes en soulevant lentement les bras au-dessus de la tête lors de l'inspiration par le nez, puis les redescendre à vos côtés lors de l'expiration.

En ce temps d'incertitude, d'angoisse pour certains, la chronique sur l'Environnement de ce mois-ci ne parlera pas de la Covid-19. Je laisse plutôt à madame Michelle Gelly du lac à la Truite, le soin de nous présenter un poème qu'elle a composé, il y a quelques années. Elle nous rappelle l'importance de protéger notre milieu de vie car malgré la crise actuelle, il sera toujours là au retour de la vie normale.

LE LAC

Aujourd'hui, je suis bouche bée
Devant une telle beauté
Hier, j'étais déchaîné
À cause de ces vents effrénés
Demain, je ne choisirai pas mon destin
À l'aube, pourrais-je tracer mon chemin

Je sais aussi qu'on me regarde
Je vous vois souvent monter la garde
Je suis gêné quand vous me contemplez
Mais comme j'apprécie être aimé

Comme à chaque année, l'automne est arrivé
Je me sens comme un peintre tout excité
Où tant de coloris me font rêver
Et me prennent toujours à m'extasier

Souvent, je pleure et encore je pleure
Devant ce changement d'heure
La noirceur me fait toujours peur
Mais je vous sais dans vos demeures

Comme j'ai hâte à cette gelée
Lorsque plus épaisse vous m'utiliserez
Avec ces grands froids de l'hiver qui vient
Y a tout ce monde qui va et vient

Ça me fait peur de vous voir jouer au hockey
Tant de blessures pourraient vous arriver
Mais encore là je me sens aimé
Car vous me faites cette joie de m'utiliser

Je préfère le ski de fond, la marche
Les raquettes qui claquent
J'entends vos pas sur ma glace
À chaque jour y a tant de place
Où tous et chacun ont leur place

Le dégel suivra comme à chaque année
À chaque fois une nouvelle destinée
Comme ma vie est belle à bien y penser
Je la souhaite à tous mes bien-aimés

Ah... l'été, je revis à chaque année
J'aime toujours et toujours y rêver
Petits et grands encore vous m'admirez
Et combien je vais vous gâter tout l'été

La brise que vous souhaitez tant
Vous déplacera en coup de vent
Sur votre planche, sur votre voile
Sur vos skis, comme vous êtes beaux à voir

Je sais que vous me prêterez grande attention
Si vous voulez que je vous fournisse en poissons
Je suis comme vous, pleins de sentiments, d'émotions
Et je les partage avec vous à chaque saison.

Je vous aime tant.

Michelle Gelly

LE PETIT COIN DES FERMIÈRES FERMI-TRUCS • FERMI-RECETTES • FERMI-TRICOT

Ce mois-ci, on vous propose une recette toute simple que nos petits à la maison se feront un plaisir de préparer.



PIZZA AUX SMARTIES

1 rouleau de pâte à biscuits aux pépites de chocolat Pillsbury
1 tasse de mini-guimauves ou plus
1 boîte de Smarties

Étendre la pâte à biscuits avec les mains dans une tôle à pizza en laissant ½ pouce tout le tour.
Étendre les mini-guimauves par-dessus.
Parsemer de Smarties.
Cuire au four à 350° F de 15 à 20 minutes.
Séparer en pointes.

Variante : dans la préparation, au lieu de mettre des guimauves, on fait cuire la pâte à biscuits et quand on la sort du four, on étale du Nutella sur la pâte, ensuite on décore avec des Smarties.
Bon appétit!

TRUC :

Désinfectant maison : 100 ml d'eau de javel pour 900 ml d'eau. Mettre dans un vaporisateur.



254, Chemin Sacré-Cœur Ouest, Adstock, G0N 1S0 - 581 680-0880 - SUIVEZ-NOUS SUR



GYM SCDM

« UNE NAISSANCE, DEUX ARBRES »

LA MUNICIPALITÉ POURSUIT SON PROGRAMME

Tous les enfants nés ou adoptés entre le **1^{er} juillet 2019 et le 30 juin 2020**, dont les parents résident à Adstock, sont éligibles au programme « Une naissance, deux arbres ».



C'est le temps d'inscrire votre enfant pour qu'il reçoive son arbre, son arbre généalogique, son livre de la Bibliothèque Jean-Guy-Marais et son cadeau de nouveau-né des Fermières.

Les mois d'**avril, mai et juin 2020** sont les mois de l'**inscription**. Nous espérons sincèrement que tous les parents se feront un devoir d'inscrire leur enfant en remplissant le formulaire disponible au bureau municipal ou sur le site Internet de la Municipalité. Pour plus d'informations, vous pouvez aussi consulter L'Arrivée d'avril dernier. En raison de la situation actuelle, la distribution des arbres prévue au début de l'été se tiendra à une date ultérieure. La Municipalité d'Adstock tiendra au courant les personnes concernées.

RAPPEL

NOUVELLES PROCÉDURES POUR SIGNALER LES PROBLÉMATIQUES DE VOIRIE

Avec la période de dégel qui est de plus en plus présente, nous vous rappelons la procédure pour signifier une problématique entourant la voirie. La Municipalité d'Adstock demande maintenant aux citoyens de téléphoner au bureau municipal au **418 422-2135 poste 21** et d'adresser toute information à madame Isabelle Nadeau. Celle-ci acheminera les dépositions aux bonnes personnes. Désormais, il ne sera plus possible de contacter les équipes des travaux publics directement aux garages municipaux ou sur cellulaire pendant les heures de bureau.

En cas d'urgence seulement et à l'extérieur des heures de bureau, vous devez rejoindre le :

- **418 332-7164** pour les secteurs de Saint-Méthode et Saint-Daniel;
- **418 333-6133** pour les secteurs de Sacré-Cœur-de-Marie et de Sainte-Anne-du-Lac.

La Municipalité d'Adstock compte sur votre collaboration qui sera bénéfique pour tout le monde!

LE CONSEIL EN BREF

(AVRIL 2020)

- **Démission** d'Yves Pomerleau, préposé à temps complet aux services généraux mais conserve son lien d'emploi comme préposé à temps partiel et temporaire.
- **Abolition des postes** de directrice générale adjointe et de coordonnateur du service des loisirs, de la culture et des relations avec les organismes communautaires.
- **Nomination** de monsieur Jérôme Grondin à titre de secrétaire-trésorier adjoint.
- **Processus d'embauche** pour un **responsable des loisirs** et à l'événementiel à temps complet, un **préposé** aux services généraux à temps complet et un **technicien** en bâtiment occasionnel à temps partiel.
- **Adoption du rapport final** des travaux de consolidation du parc industriel et de la route du Petit-13^e-Rang.
- **Mandats**
 - à Ecce Terra pour l'**identification des servitudes** de drainage nécessaires dans le dossier de la cession d'une partie de l'emprise du chemin des Cerfs;
 - à l'agence Les Prétentieux pour une banque d'heures mise à la disposition de la Coopérative multiservices Sacré-Cœur-de-Marie et de la Coopérative de consommateurs de St-Méthode-de-Frontenac pour les aider dans leur **mise en marché et leur commercialisation** (5 000 \$);
 - à SNC-Lavalin pour le projet de **déphosphatation** du réseau d'égout du secteur Sacré-Cœur-de-Marie (21 255 \$).
- **Adoption du budget révisé** pour 2019 de l'Office d'habitation des Appalaches 3 408 \$ pour le parc immobilier situé sur son territoire et contribution pour l'année 2020 de 1 995 \$.
- Suspension jusqu'à nouvel ordre, à partir du 1^{er} juin 2020, du **calcul de l'intérêt et de la pénalité** applicables au versement des taxes municipales pour l'année 2020. Prolongation, jusqu'au 30 septembre 2020, de la **mesure d'achat local** établit dans le règlement d'imposition 2020 pour les contribuables qui feront les paiements aux dates prévues dans ledit règlement.
- Adoptions du règlement 260-20 amendant le **règlement de nuisances**, des règlements applicables par la Sûreté du Québec : 2017-RM-SQ-1 concernant les **alarmes**, 2017-RM-SQ-2 concernant le **colportage**, 2017-RM-SQ-3 concernant l'**eau potable**, 2017-RM-SQ-5-6 concernant les **nuisances** et 2017-RM-SQ-7 concernant la **circulation** et le **stationnement**.
- Avis de motion du projet de règlement 261-20 ayant pour objet de **modifier le tarif** pour un certificat d'occupation pour l'utilisation d'un bâtiment comme résidence de tourisme, un établissement de résidence principale ou gîte touristique à titre d'usage complémentaire à l'habitation et de modifier les tarifs prévus pour une cabane à sucre.
- Dépôt d'une **demande d'aide financière** au programme Fonds municipal vert pour l'élaboration d'un plan d'action d'aménagement de quartier durable. Confirmation de la participation financière de la Municipalité d'un montant maximal de 35 612 \$, incluant une partie en contribution en na-

ture, soit 50 % des coûts estimés pour la réalisation du projet.

- **Nomination** pour deux ans, de madame Annie Moreau à titre de membre du Comité consultatif en environnement représentant la catégorie membre de la population.
- **Acquisition** des lots 5 449 449 et 5 449 486 (terrain des entrepôts de la Coopérative) au prix de l'évaluation municipale en vue d'y aménager des mesures **pour gérer les eaux pluviales** du secteur de la rue Réjean. Contrat donné à M^e Martin Hamel pour produire et enregistrer les documents nécessaires au transfert de propriété.
- **Prolongement du 6^e Rang** : octroi de mandats : à la firme Englobe (4 740 \$) pour la réalisation de l'étude géotechnique nécessaire dans le projet du prolongement du 6^e Rang et à la firme Stéphane Roy arpenteur-géomètre (750 \$) pour l'implantation des sondages.
- Dépôt d'une **lettre d'appui** aux promoteurs et aux partenaires en faveur de la réalisation du projet du Domaine Escapad et du développement du pôle récréotouristique du mont Adstock et de les encourager à poursuivre leur démarche dans le contexte.
- **Dépenses**
 - autorisation du paiement final en lien avec les **travaux d'alimentation en eau potable** pour le secteur des usagers du lac du Huit (813 691 \$);
 - pour la réalisation les **travaux de déboisement** requis pour la réalisation de sondages pour le prolongement du 6^e Rang (4 000 \$);

- à PG Solutions pour l'achat des **modules informatiques** (10 508 \$);
- pour le remplacement de l'**ordinateur de l'automate** du système de production d'eau potable de St-Méthode – lac Jolicoeur (4 400 \$);
- pour procéder à l'**inspection de chaussée** (2 540 \$);
- pour l'achat de **tasses à café** à l'effigie des couleurs de la Municipalité (450 \$);
- pour une banque de 75 heures à la compagnie Cyber 3D pour du **soutien informatique** (5 850 \$).
- **Aides financières**
 - à **Moisson Beauce** (500 \$);
 - au **Festival des Campeurs** (500 \$) ainsi que le prêt de certains équipements;
 - au **Comité d'embellissement de Saint-Méthode** ajout d'un montant de 1 000 \$ en autant que le Comité s'occupe de l'arrosage;
 - au **Regroupement pour la protection du Grand lac St-François** (2 500 \$).
- Appui à Cogeco Connexion dans leurs démarches pour **étendre son réseau à large bande** dans la municipalité et dans la région.
- Adhésion au projet Accès-Loisirs concernant la **tarification adaptée** aux personnes à faible revenu.
- **Acceptation de l'avant-projet** déposé par le promoteur du Domaine Escapad et permission accordée au promoteur de poursuivre ses démarches auprès du gouvernement.

Découvrez nos nouveaux forfaits Internet LTE

Ne dites pas à vos enfants qu'ils pourraient être en ligne!



Internet LTE
Jusqu'à 10 Mbps¹ et 200 Go de données

49⁹⁸ \$
/mois²
Pour les six premiers mois

Téléphonie résidentielle
Appels illimités dans votre province de résidence³

Les forfaits avec données illimitées sont aussi disponibles

¹79,98 \$ à compter du septième mois.
Contrat d'un an obligatoire. Frais d'installation de base de 49 \$.⁴

Appelez 1-855-806-9983



XPLORNET
Branché à ce qui vous tient à cœur

xplornet.com/fr

¹Le véritable débit Internet peut varier en fonction de votre configuration informatique, du trafic, du serveur et d'autres facteurs. Nos politiques de gestion du trafic s'appliquent. ²La promotion est offerte jusqu'au 31 mai 2020 pour les nouveaux clients. Offre à durée limitée. Les taxes s'appliquent à tous les forfaits. Le coût de location du matériel est calculé dans les frais de service mensuels, sauf le routeur sans fil Xplornet (le cas échéant). ³Les caractéristiques du service d'urgence 911 de Xplornet diffèrent de celles du service d'urgence 911 traditionnel. Pour consulter la politique de gestion du trafic et les modalités et limitations de responsabilité relatives au service 911, visitez xplornet.com/fr/notes-legales. ⁴Frais supplémentaires pourraient s'appliquer si une installation de base n'était pas suffisante. Veuillez consulter le détaillant pour d'autres renseignements à ce sujet. XplornetTM est une marque déposée de Xplornet Communications inc. © 2020 Xplornet Communications inc.

COMMENT FAIRE UN BEAU JARDIN

SYLVIE BOUDREAU, LES JARDINS BEAUSÉJOUR

Bon à savoir - Pour une famille de quatre personnes, on recommande un potager d'environ 160 pi² (16 m²), question de pouvoir y planter cinq ou six variétés.

Quoi mettre dans son jardin - Préférez des variétés qui vous donneront beaucoup de fruits et de légumes et qui demanderont peu de travail. Deux plants de concombres au jardin vous donneront tellement de légumes que vous pourriez en avoir assez pour l'année. Deux plants de tomates produiront tellement aussi que vous pourrez mettre sous vide des tomates en dés et éviter les conserves du commerce. La bête à carte produira tard en saison, mais le rendement sera assez abondant pour que vous n'ayez pas besoin de mettre des épinards dans votre panier d'épicerie pendant des semaines.

Transplantation - Il est mieux de planter tard que trop tôt. Miss Météo nous joue de vilains tours année après année. Quelle que soit la région, il lui arrive de nous surprendre avec un gel tardif alors qu'on ne s'y attendait plus du tout. Pour éviter les mauvaises surprises, assurez-vous de garder la mi-juin en tête comme période idéale pour transplanter en toute quiétude.

Les plants de tomates, de concombres, de courges, d'aubergines, de melons ou de poivrons, par exemple, seront parmi les derniers à être transplantés. Adeptes de chaleur, ils n'apprécieront pas les nuits fraîches (minimum nocturne 10°C), qui ralentiront leur croissance.

Pour satisfaire notre envie de jardiner tôt en saison, tour-

nez-vous vers les semences à mettre directement en terre, comme les pois, les radis, les haricots et les épinards. Pour tout le reste, il faut faire montre de patience.

Une fois le sol réchauffé, osez transplanter la bête à carde, le brocoli, tous les choux, y compris le kale. Pas de danger non plus pour l'échalote, l'oignon et le poireau. Quant aux semences mises directement dans le sol, comme les pois, les radis, les haricots, le navet, le panais ou les épinards, au pire leur germination sera retardée si la terre est trop froide.

Fertilisation - La plupart des légumes cultivés dans nos potagers ont besoin d'un sol riche, il est important d'ajouter du compost à la terre chaque année, et ce, en bonne quantité. Le rôle du compost est d'ajouter de la matière organique au sol et d'en améliorer la structure.

Les légumes puisent des éléments nutritifs dans le compost, mais ce ne sera pas suffisant pour assurer des récoltes abondantes. Après six à huit semaines, le compost aura libéré tous ses éléments nutritifs alors que les plants seront dans leur pic de fructification, il faudra alors ajouter de l'engrais (de préférence approuvé pour la culture biologique) adapté à leurs besoins, et ce, environ toutes les quatre semaines. La fertilisation doit être régulière pour que la réserve d'engrais ne se vide jamais. Les engrais vendus pour la culture du potager sont plutôt riches en potassium (ex. 4-5-7) ce qui favorise la floraison et le développement des fruits.

Plantation - Les plants ont besoin d'espace pour bien se développer. Lorsque l'espace entre chaque plant est respecté, la lumière pénètre mieux jusqu'au centre des

plants. Les récoltes seront plus abondantes. S'assurer de laisser plus d'espace entre chaque plant permet une meilleure circulation d'air, ce qui réduit l'incidence des maladies. Les légumes cultivés au potager ont besoin de soleil. Choisissez bien l'endroit où le futur potager sera installé. Le soleil devrait y briller plus de huit heures par jour.

Conservation des plantes aromatiques - Les feuilles que vous conserverez ne peuvent être récoltées qu'à un moment précis de l'année, le plus souvent lorsqu'elles commencent à fleurir et renferment le maximum d'huiles essentielles.

Récoltez les herbes aromatiques à conserver par une matinée ensoleillée, juste après la disparition de la rosée (trop de soleil et la plante libérera une partie de son arôme).

La première des méthodes consiste à les suspendre. Trouvez un endroit à l'intérieur qui soit sec et bien aéré, mais à l'ombre, et suspendez chaque bouquet la tête en bas et placez-les dans des sacs en papier.

L'ail - L'ail est un légume adapté au climat québécois. La plantation s'effectue dès le mois d'août et peut se poursuivre durant tout le mois de septembre. Plantez les petites gousses, le côté pointu vers le haut dans un sol riche et bien drainé. À l'été de l'an prochain, chaque petite gousse aura produit un gros bulbe que vous pourrez utiliser pour la consommation durant l'hiver. Sur chaque bulbe, conservez une ou deux gousses de l'extérieur pour vos plantations de l'automne suivant.

MOT DU CLUB AMITIÉ FADOQ

YVON GRÉGOIRE • 418 422-2197
DENIS PERREAULT • 418 333-3470
GISELE PERREAULT • 418 422-5654
NOËLLA POMERLEAU • 418 422-5509

ROSIANNE PERREAULT • 418 422-2974
JEANNINE POMERLEAU • 418 422-2155
RITA VIGNEAULT • 418 422-2067

Bonjour à tous nos membres!

Voilà un mois d'avril qu'on n'oubliera pas de sitôt. À cause de la Covid-19, et ce, jusqu'à nouvel ordre, toutes nos activités sont reportées, nos rassemblements aussi, même la visite de nos familles est exclue. Pour notre bien et celui des personnes que nous aimons, il faut faire ces sacrifices. Nous vous tiendrons au courant de la reprise des événements. Pâques est passé et nous sommes encore vivants malgré la distanciation. Comme le disent M. François Legault et M. Horacio Arruda, la seule façon de sortir le plus rapidement possible de cette pandémie infernale c'est de **respecter les consignes gouvernementales, se laver les mains et rester chez-nous**, même si c'est difficile, mais c'est difficile pour tout le monde.

En cette période de pandémie, M. Rosaire Roy, président de FADOQ Québec Chaudière-Appalaches, interpelle tous ses membres et familles de respecter les consignes. De plus, il a demandé à tous les administrateurs de chacun des clubs d'**appeler tous nos membres** et de leur demander « Comment ça va chez vous en cette période de confinement? Avez-vous des inquiétudes? Vous sentez-vous trop seul et connaissez-vous les ressources disponibles? » C'est presque certain que vous connaissez les ressources disponibles chez nous, mais je vous invite à consulter cette édition de L'Arrivée, notamment pour l'épicerie et le restaurant.

N'oubliez pas que FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada, et son but est d'améliorer et de conserver la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus. Aussi en tout temps, si vous vous sentez seul et avez besoin de parler, appeler quelqu'un, les membres de votre bureau de direction sont là pour vous écouter, n'hésitez pas à appeler car il ne faut pas se rendre au découragement.

Bon mois, bon confinement et surtout n'oublions pas qu'ensemble on va s'en sortir plus fort!

fadoq



L'ART DU COMPAGNONNAGE AU POTAGER

	S'ENTEND BIEN AVEC	NE S'ENTEND PAS AVEC
Ail	laitue, tomate	haricot, pois
Betterave	fève verte, oignon, haricot, chou, poireau	
Brocoli	plantes aromatiques, céleri, patate, oignon	tomate, fraise, fève verte
Carotte	laitue, tomate	
Céleri	poireau, tomate, haricot, chou	
Chou	betterave, oignon, patate	fraise
Courge et citrouille	maïs	patate
Concombre	fève, pois, tournesol, oignon	patate
Épinard	fraise	patate

	S'ENTEND BIEN AVEC	NE S'ENTEND PAS AVEC
Fèves	concombre, céleri	fenouil
Haricot	patate, carotte, concombre, chou et la plupart des légumes	ail, oignon, échalote, radis
Laitue	carotte, radis, concombre, courge	
Patate	maïs, haricot	courge, oignon, concombre
Piment	tomate	
Pois	carotte, navet, radis, concombre et la plupart des légumes	ail, oignon, échalote
Tomate	persil, oignon, asperge, carotte, haricot	fenouil, maïs, brocoli



Gestion
Bois Le Duc
boisduc2@videotron.ca

**Terrains à vendre
& services divers**

Marh 418 331-0639
Ouvette 581 333-0079

1462 Route 280, Anistock (QC) G0N 1S0

UNE ACTIVITÉ DE PÂQUES APPRÉCIÉE

Tout en respectant les mesures de distanciation physique émises par le gouvernement du Québec afin de limiter la propagation de la COVID-19, le service des loisirs de la Municipalité d'Adstock a trouvé une façon originale de célébrer la fête de Pâques.

Une **chasse aux oeufs** a eu lieu sur tout le territoire adstockois. À bord de leur voiture seulement, les parents et les enfants habitant à la même adresse étaient invités à sillonner les routes de la municipalité afin de trouver les neuf dessins représentant des oeufs de Pâques apposés sur des lieux publics. Les participants devaient fournir leurs réponses via la page des loisirs de la Municipalité.

Douze chocolats ont été attribués aux enfants [Sheldon Fortin, Élodie Bolduc, Sofia Rodrigue, Noémie Rodrigue, Nathan Lessard, Alexis Shink, Alyce Dodier, Axel Jacques, Kaila Moreau, Ryan Roy, Edouard Boucher et Emma Fortin], parmi les quelque 175 participants, grâce à la générosité de commanditaires : les deux coopératives (Saint-Méthode et Sacré-Coeur-de-Marie), le Dépanneur Saint-Daniel et la Pharmacie Gagnon Duval.

La chasse a même permis à certains adultes qui se sont prêtés au jeu de retrouver leur cœur d'enfant !

Bravo aux participants !

Merci aux commanditaires!



DÉFI SKI LEUCAN

À la suite des recommandations gouvernementales concernant la COVID-19, Leucan a dû annuler la première édition du Défi ski Leucan, présenté par Fenplast, au Mont Adstock, le 21 mars dernier. Grâce à la générosité des participants, des donateurs et des partenaires, 46 144 \$ ont été amassés pour soutenir les enfants atteints de cancer et leur famille.

Leucan remercie tous les collaborateurs de cette première édition et toutes les personnes qui ont maintenu leur soutien financier malgré l'annulation de l'événement. Votre engagement et votre solidarité envers la cause permettent à l'Association d'aider les enfants atteints de cancer et leur famille à remonter la pente.

« Nous sommes heureux de vous annoncer le retour du Défi ski Leucan au Mont Adstock en 2021, avec la présence de Mika Dorval comme jeune porte-parole ainsi que sa famille », mentionne Mathieu Desmarais, président d'honneur et directeur général du Mont Adstock.

UNE ESCOUADE EN AIDE ALIMENTAIRE

Depuis le 15 avril, le Réseau d'entraide des Appalaches (REA) est l'organisme désigné comme porte d'entrée pour les citoyens des municipalités du nord de la MRC des Appalaches (dont Adstock fait partie) qui veulent faire une demande en aide alimentaire.

Les individus et les familles vivant en situation d'insécurité alimentaire, créée ou accentuée durant cette période de pandémie, devront s'adresser à l'organisme au 418 338-2024. Une évaluation de leur admissibilité sera réalisée lors de l'inscription. Les critères d'admissibilité sont la situation de faible revenu ou la perte de son emploi. Pour les personnes déjà inscrites à un service d'aide alimentaire, le fonctionnement habituel est maintenu et ne requiert donc pas de nouvelles inscriptions.

Pour faciliter le travail des organismes impliqués et pour rendre ce service d'aide accessible à l'ensemble des citoyens du territoire de la MRC, les boîtes d'aliments seront livrées dans des points de chute désignés afin que les familles puissent se rendre sur place pour recevoir leurs denrées, et ce, dans le respect des mesures de protection dictées par le gouvernement. Il est tout de même requis que les gens appellent et s'inscrivent à l'organisme désigné (REA 418 338-2024). Les municipalités ne prendront pas d'appel à ce sujet.

AIDE D'URGENCE AUX PETITES ET MOYENNES ENTREPRISES

La MRC des Appalaches et la Société de développement économique (SDE) désirent informer les PME de la région de Thetford qu'un programme d'**Aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises** est maintenant disponible. Visant à soutenir, pour une période limitée, les entreprises admissibles qui éprouvent des difficultés financières en raison de la COVID-19, ce programme vient en aide aux PME



ayant besoin de liquidités d'un montant inférieur à 50 000 \$. Le financement porte sur le besoin de liquidités de l'entreprise et est déterminé sur la base de dépenses justifiées et raisonnables. Il devra permettre de pallier le manque de liquidités causé par une impossibilité ou une réduction substantielle de la capacité de livrer des produits (biens ou services) ou des marchandises ou encore un problème d'approvisionnement en matières premières ou en produits (biens ou services). L'aide accordée prendra la forme d'un prêt ou d'une garantie de prêt pouvant atteindre 50 000 \$. Les entreprises de tous les secteurs d'activité ainsi que les entreprises d'économie sociale, incluant les coopératives et les organismes sans but lucratif réalisant des activités commerciales sont admissibles au programme.

Pour faire une demande ou pour toute information :

SDE région de Thetford au 418 338-2188 poste 221

www.regionthetford.com/fr/region-de-thetford/l-equipe/

LA COLLECTE ANNUELLE DES OBJETS VOLUMINEUX

INFORMATIONS IMPORTANTES

Comme à chaque année, la Municipalité d'Adstock procédera, au cours du printemps, à la collecte des objets volumineux (grosses vidanges). Le **13 mai**, les objets volumineux seront cueillis dans les villages et les rangs tandis que le **25 juin**, le pourtour des lacs recevra la visite des éboueurs.

Voici les **types d'objets qui peuvent être placés en bordure du chemin** :

- ameublement (vieux meubles, divans, tables, chaises, matelas, etc.);
- matériaux naturels (branches d'arbres ou d'arbustes attachés et coupés en longueur maximum de 1,2 mètre, morceaux de tourbe et pierre dans un récipient non récupérable d'un maximum de 25 kilogrammes);
- matériaux ferreux (appareils ménagers, tables et chaises de métal, bout de fer, fournaies, réservoirs à eau, etc.).

Les objets suivants sont interdits :

- tout type de pneu (avec ou sans jante);
- résidus de construction, de rénovation ou de démolition;
- résidus domestique dangereux et matières explosives;
- bombonne de propane.

Nous vous rappelons que le règlement de nuisances interdit à quiconque de déposer du matériel en bordure de la rue. En vertu du règlement 221-18, les objets peuvent être placés en bordure de la rue au maximum 7 jours précédant le jour prévu pour la collecte.

RAPPELS POUR LES RÉSIDENTS POSSÉDANT DES ANIMAUX

Avec le beau temps qui se pointe le bout du nez, la Municipalité d'Adstock tient à rappeler quelques règles pour les résidents qui possèdent des animaux.

Sauf dans les zones agricoles, tout animal gardé à l'exté-

rieur d'un bâtiment doit être attaché afin de l'empêcher de sortir de sa propriété. S'il n'est pas attaché, la propriété doit être clôturée.

Lors d'une promenade, tout chien doit être porté ou conduit par son gardien au moyen d'une laisse dont la longueur ne peut excéder deux mètres.

La garde des chiens suivants est prohibée sur le territoire de la Municipalité d'Adstock :

- tout chien ayant déjà mordu, poursuivi ou attaqué un animal ou un être humain ou ayant la rage;
- tout chien qui attaque ou qui est entraîné à attaquer, sur commande ou par signal (chien dangereux), ou qui poursuit ou blesse un être humain ou un animal.

La Municipalité d'Adstock entend par « chien dangereux », un chien qui a causé une blessure corporelle à une personne ou un animal domestique par morsure ou en griffant.

Pour connaître la version complète du règlement sur les animaux, les citoyens sont invités à consulter la documentation disponible sur le site Internet de la Municipalité d'Adstock, dans l'onglet « Règlements municipaux ».

INCUBATEUR AGROALIMENTAIRE DES APPALACHES

CAROLINE LESSARD AGR.

Tél : 418 338-2108 poste 4006 - Cell: 418 331-0583

incubateurdesappalaches@outlook.com

SACHETS DE SEMENCES À VENDRE (2\$)

Grosse tomate : Iberville – indéterminé 120-200g Rez zebra – indéterminé Plourde – déterminé 150-300g Black ruffle – indéterminé Adelin morin – indéterminé 200g-1kg valencia – indéterminé Beefsteak Mémé de beauce – indéterminé Beefsteak Savignac
Tomate cerise : Evil olive – indéterminé 20g. couleur diverse Fiaschetto – déterminé 30-35g
Concombre : Suvo Long Tante alicie
Carotte : Napoli Jaune Mauve Blend
Betterave : Bull blood Detroit dark red
Fine herbes : aroma, basilic bouquet, aneth leissure, coriandre italien flat, persil plat Courgette Success Pm yellow crookneck
Courge : buttercup boston narrow ronde de nice spaghetti
Melon : Black Mountain oka banane
Laitue : Iceberg Simpson vit

mâche crumpled cress tat soi mizuna belle isle hong vit lollo bionda red oak verte sacrine
Roquette : sylvetta
Épinard : regiment organic
Navet : purple top
Échalote : Parade
Radis : Rudolf
Fleurs : Lavende Black eye susan (jaune) Centueurea cyanus (Bleu) Cardospermum (Blanc)
Haricot standard : gold rush jaune provider vert
Haricot variété ancestrale : Amish nuttle thibodeau de St-jules velour famille boucher gourgane
Pois mange-tout : cascadia carouby Maussane
Pois variété ancestrale : laliberté edamane envy à soupe bouchard
Cerise de terre : Cossack Pinnacle
Aubergine : listada

Transplants disponibles dans la semaine du 11 mai

- 4** [Lundi] Cueillette de la récupération
- 10** **Fête des Mères**
- 11** [Lundi] Cueillette des ordures
19h30 : conseil municipal à huis clos
- 12** [Mardi] **19h00** : suivi du conseil municipal avec le maire sur la page Facebook de la Municipalité
- 18** Journée nationale des Patriotes
[Lundi] Cueillette de la récupération
- 25** [Lundi] Cueillette des ordures
- 31** Échéance du 2^e versement de taxes municipales

SECTEUR ST-MÉTHODE

N'oubliez pas de conserver vos canettes et bouteilles consignées. Les parents des élèves de l'école aux Quatre-Vents solliciteront votre générosité pour une bonne cause dès que les règles le permettront.

Merci à tous !



Bouteille en verre

Canette

Bouteille plastique



Soyons des voisins solidaires



CARREFOUR
ACTION MUNICIPALE
ET FAMILLE

POUR FAIRE FACE AU CORONAVIRUS

Dans le contexte de la **COVID-19**, d'inspirantes initiatives citoyennes améliorent la condition d'individus et de la collectivité.

Dans cet esprit, poursuivons et multiplions les gestes d'entraide et de bienveillance qui peuvent faire une différence.

Chaque geste, petit ou grand, compte pour devenir un meilleur voisin.



Vous êtes considéré comme une personne à risque en raison de votre état de santé ou pour autrui?

RESTEZ CHEZ VOUS!

Suivez les consignes gouvernementales et celles de votre municipalité.

Malgré le confinement, vous pourriez en profiter pour communiquer par téléphone ou vidéoconférence avec des personnes susceptibles de souffrir d'isolement.



Besoin de sortir? GARDEZ VOS DISTANCES!

Mais rien ne vous empêche de discuter, de saluer ou de sourire par la fenêtre!

Portez une attention particulière aux personnes les plus vulnérables ou en quarantaine.

Tentez de les approcher et de connaître leurs besoins par un mot dans leur boîte aux lettres ou sur leur porte. Peut-être ont-ils besoin de denrées ou de médicaments? Et qui sait? Vous aurez peut-être le privilège de promener un chien!



Si vous êtes LIBRE ET EN SANTÉ, contactez les organismes communautaires, visitez le site onjasetu.ca ou jebenevole.ca et proposez de faire du bénévolat.

Vous êtes du type « voisin rassembleur » et créatif?

Créez un groupe d'entraide sur une plateforme numérique pour échanger des services entre personnes à proximité.

Organisez une chorale sur votre balcon pour célébrer l'anniversaire des membres de votre famille avec vos voisins.

Mettez vos talents et vos idées folles à profit! Ils feront sourire!

Demeurez à l'écoute de vos possibilités et de celles de vos voisins. Ne soyez pas intrusif et gardez-vous du temps pour vous.

Par vos actions, vous remarquerez que la solidarité du voisinage peut faire des miracles pour votre environnement.

Un sentiment d'accomplissement et de fierté vous envahira. Il sera gratifiant!

Enfin, n'oubliez pas que les virus disparaissent, mais le bon voisinage demeure.