

L'Arrivage d'Adstock

19 | JOURNÉE DE GLISSE DE LA MRC

À LA STATION RECRÉOTOURISTIQUE DU MONT ADSTOCK

En raison de la COVID et de la complexité que cela implique pour l'organisation au mont Adstock, la Municipalité d'Adstock annule sa journée municipale de glisse en 2021.

Par contre, la journée de glisse de la MRC à 50% sera maintenue pour les adeptes de ski alpin, de planche à neige et de glissades sur tube. C'est donc un rendez-vous le 19 février et ce, toute la journée. Il va sans dire que les mesures sanitaires en vigueur, affichées sur le site de la station touristique, seront exigées.

Cette initiative, entreprise il y a déjà quelques années, répond parfaitement à l'objectif de promouvoir l'activité physique, tellement nécessaire en cette période difficile.

20 | LE CARNAVAL «LA GRANDE BORDÉE»

Le 20 février prochain aura lieu la première édition du carnaval « La Grande Bordée » qui se fera en mode « on reste chacun chez soi ». Plus de détails en page 6

DEUXIÈME APPEL DE PROJETS AU FONDS RÉGIONS ET RURALITÉ

Les municipalités, les organismes à but non lucratif (OBNL) et les coopératives qui souhaitent présenter un projet dans le cadre du Fonds Régions et Ruralité ont jusqu'au 3 FÉVRIER pour soumettre leur projet à la municipalité pour acceptation. La demande de subvention sera acheminée à la MRC avant le 10 février.

INFO: cmmercier@mrcdesappalaches.ca ou lnadeau@mrcdesappalaches.ca.

PROCHAINE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



CHANTAL CLOUTIER, DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'assemblée générale annuelle devrait avoir lieu à la fin du mois de mars. Si vous avez de l'intérêt à poser votre candidature comme administrateur, n'hésitez pas à communiquer avec la direction afin d'avoir d'autres informations au 418 422-2331 poste 222. Veuillez noter que le poste de Madame Sylvie Lacroix sera en élection cette année et qu'elle est rééligible.

Voici un rappel de la procédure pour la mise en candidature d'un poste d'administrateur : toutes les candidatures pour la mise en nomination d'un poste d'administrateur en élection devront, pour être recevables lors de l'assemblée générale, être acheminées au préalable à la direction générale de la Coopérative à l'aide du formulaire prescrit endossé par deux membres ou représentants de personnes morales et de sociétés membres de la Coopérative avant midi (12h00) le quinzième jour précédant immédiatement l'assemblée générale où ce poste d'administrateur doit être comblé.

Surveillez notre page Facebook, votre courriel, l’affichage à notre quincaillerie et à notre épicerie ainsi que les principaux points de service de la municipalité afin de prendre connaissance d’informations complémentaires concernant l’assemblée générale annuelle. Prendre note qu’étant donné la pandémie l’assemblée générale annuelle sera VIRTUELLE.

De plus, n'hésitez pas à nous envoyer votre adresse courriel afin de recevoir toutes nos informations: coopstmethode@tlb.sympatico.ca.

LA SÉCURITÉ EN SENTIER



La MRC des Appalaches a veillé à l'installation de panneaux d'urgence dans les sentiers de motoneige de son territoire afin d'optimiser l'efficacité des éventuelles interventions de sauvetage. C'est au total 170 km de sentiers qui desservent les motoneigistes pour l'ensemble des dix-neuf municipalités des Appalaches. Les panneaux installés, selon les normes du ministère du Transport, incluent un numéro d'identification à préciser au téléphoniste du 911 par l'utilisateur du sentier en situation d'urgence ou de détresse.

Le numéro se décompose comme suit : les 5 premiers chiffres sont le code géographique de la muni-

capacité (par exemple 31084 pour Thetford Mines). Ensuite, la lettre M indique que vous vous trouvez dans un sentier de motoneige. Cette identification est suivie de 2 derniers chiffres qui indiquent le point d'évacuation localisé par des coordonnées GPS utilisé par tous les intervenants d'urgence.

Ce projet de signalisation a pour objectif de permettre aux motoneigistes de mieux se situer en cas d'urgence dans les sentiers et de faciliter le travail de repérage des équipes de sauvetage d'urgence en milieu isolé (SUMI). Il a été rendu possible grâce au Programme d'aide financière pour le soutien à l'organisation des interventions d'urgence hors du réseau routier. Les sommes accordées ont aussi permis l'achat de matériel et d'équipements favorisant la mise en œuvre du protocole local d'intervention d'urgence, et ce, dans le but d'accroître la rapidité et l'efficacité des interventions d'urgence en milieu isolé.

La MRC des Appalaches rappelle qu'il est du ressort de chaque citoyen d'être garant de sa sécurité. Cette initiative vient donc appuyer une utilisation responsable des sentiers gérés par la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec (FCMQ).

INFO : Emerick Jacques, 418 332-2757 # 242.
Courriel : ejacques@mrcdesappalaches.ca

MAISONS ANCIENNES

AIDE-CONSEIL AUX PROPRIÉTAIRES

Les propriétaires d'une maison datant d'avant 1950 désireux d'entreprendre des travaux de rénovation extérieurs peuvent bénéficier d'un service-consulte en architecture patrimoniale pour les guider dans la planification. La MRC des Appalaches participe, avec les autres MRC de la Chaudière-Appalaches, au projet de Clinique d'architecture patrimoniale de la Chaudière-Appalaches (CAPCHA) qui permet aux résidents des 19 municipalités de chez nous d'avoir accès à ce précieux service.

EXPERTISE D'UN ARCHITECTE POUR 100 \$

Le ou les propriétaires doivent désirer préserver ou retrouver le cachet patrimonial de leur résidence. Le mandat a été confié à la firme Marie-Josée Deschênes, architecte spécialisée dans le patrimoine bâti. L'architecte se déplace sur place pour évaluer l'état des composantes du bâtiment, prendre des photos, réaliser un carnet de santé, dessiner des esquisses en fonction de la demande du propriétaire pour finalement remettre un rapport technique complet. Le propriétaire participant devra déboursier un montant de 100 \$, soit 12,5 % du montant réel de 800 \$ pour bénéficier de l'aide-conseil. Treize cliniques seront offertes chaque année dans la MRC.

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

DEMANDE EN LIGNE

Les propriétaires désireux de participer à une telle démarche devront déposer leur demande en ligne sur le site Internet capcha.ca. Gestionnaire du projet régional, la MRC de Lotbinière recevra les demandes qu'elle fera approuver par la MRC concernée.

Ce projet, qui a reçu l'appui de la Table régionale des élus municipaux de la Chaudière-Appalaches (TREMCA), est rendu possible grâce au soutien du Fonds d'appui et de rayonnement des régions (FARR). L'objectif principal est de préserver et de mettre en valeur le patrimoine bâti du territoire qui demeure fragile et nécessite une expertise particulière lorsque des travaux de rénovation ou de restauration sont prévus.

PETITE ANNONCE

Hunday Elantra 2008 seulement 94 368 km, le premier propriétaire était une personne âgée, achetée neuve et je suis le deuxième propriétaire depuis 3 ans. Moteur 2 litres, transmission automatique, servo freins, servo direction, volant ajustable, air climatisé, sièges avant chauffants. Aucun accident et aucune pourriture et a été bien entretenue. Peut faire plusieurs années. 4350\$ négo. 418 332-6052 (si absent laisser le message).



DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE !

Dans plusieurs publications, je vous ai souvent lancé l’invitation à nous poser des questions, à aller directement aux sources pour connaître telle information ou pour savoir les raisons de telle décision. **Les rumeurs et la désinformation sont faciles à propager et sont combien néfastes pour la communauté.** Pas besoin de vous en dire plus ou chercher bien loin pour s’en rendre compte.

Aussi, **je vous ai proposé de voir le verre à moitié plein plutôt qu’à moitié vide.** Ça change tellement toute la perspective. C’est beaucoup plus plaisant d’apporter sa contribution dans des commentaires constructifs, qui en plus risquent d’être pris en compte, que de chialer pour chialer. Parce qu’à quoi ça sert au final, à part décourager ceux ou celles qui essaient de changer les choses ou à tout le moins désirent les améliorer. À distinguer ici la critique constructive, qui est nécessaire dans une démocratie et qui permet de s’assurer que tous les angles d’une question ou d’une décision sont considérés. Sachez que je demeure toujours à votre écoute car c’est ce qui m’aide et me motive à m’améliorer et améliorer notre milieu.

Je vous ai rappelé aussi que **lorsque nous prenons des décisions, ce n’est pas pour le pire.** Oui, on peut se tromper, c’est humain, mais répéter les mêmes erreurs, il y aurait un problème. On ne se lève pas le matin en se disant, « tiens aujourd’hui on va prendre une mauvaise décision ». N’oublions pas que nous sommes aussi des citoyens comme vous et subissons aussi les impacts des décisions que nous prenons.

Enfin, **l’implication citoyenne** fait toute la différence dans une communauté, peu importe le champ d’activités et le secteur géographique de la Municipalité. Je suis de ceux qui croient que pour changer les choses, il faut passer à l’action et parfois s’investir de l’intérieur pour les faire progresser. J’ai choisi de servir ma communauté parce que je crois en Adstock, en sa population, à la mise en valeur de ses secteurs, à ses forces et à son grand potentiel. C’est le sens profond de mon engagement et ma vision du service public.

Je prends le temps de m’exprimer sur ces sujets, car je sais que les temps sont plus difficiles. Le contexte est hors du commun. Heureusement, nous avons été créatifs ces derniers mois et avons su miser sur ce qui était positif. Certes, la vie a changé depuis un an et nous ne savons pas ce qui sera normal après. Mais il ne faut pas lâcher, même si on est fatigué de l’entendre, il ne faut vraiment pas lâcher et regarder en avant. Ne perdons pas l’essentiel de ce que nous sommes, de ce qui nous différencie des autres communautés et de ce qui nous distingue par-dessus tout. C’est important de le rappeler surtout dans cette année et ce mois anniversaire (14 février 2001) qui marque le 20^e de notre fondation comme Municipalité.

Actuellement, **j’ai besoin que vous m’éclairiez à savoir si nous sommes sur la bonne voie, j’ai besoin de rester connecté sur vos attentes, entendre et comprendre vos préoccupations.** On sait tous que c’est impossible de combler tous les besoins et surtout en même temps. Nous avons fait du chemin depuis et continuerons

d’avancer avec vous. Certains ne voient que leur situation individuelle et ont de la difficulté à voir l’ensemble. C’est aussi humain. Mais rappelons-leur que nous sommes un, dans un grand ensemble, et que la seule façon de pouvoir avancer, au bénéfice de tous, et on l’a démontré déjà à maintes reprises, c’est de le faire ensemble. La clé est de se reconnaître et identifier ce qui doit être fait et c’est collectivement qu’on pourra appliquer les solutions. Seul, de son côté, il est impossible d’y arriver. Nous avons besoin les uns des autres, peu importe l’endroit où nous demeurons dans la municipalité.

La défense de nos droits, qu’ils soient individuels ou collectifs, est d’actualité et plus que primordiale. Je ne crois pas être dans l’erreur en disant que vous élisez des représentants pour qu’ils défendent vos intérêts comme ceux de la Municipalité, tant au plan régional que provincial. Vous serez peut-être surpris d’apprendre que pour plusieurs dossiers, nous devons redoubler d’efforts pour faire valoir notre place et respecter notre autonomie comme Municipalité. Nous devons le faire afin de protéger notre droit d’exister et afin d’obtenir les outils pour développer nos différents milieux de vie.

Et oui, nous avons à nous tenir debout dans plusieurs dossiers comme l’accès aux loisirs dont le hockey mineur, le service de transport adapté, le nouveau schéma régional de couverture en incendie, le développement économique dont le pôle récréotouristique. Nous nommons que ceux-là parce qu’ils sont inscrits actuellement à l’agenda, mais il y en aura probablement d’autres. C’est un enjeu si nous ne faisons rien, parce que plusieurs opportunités risquent de nous échapper au profit des autres, mais aussi parce que cela n’augure rien de bon si nous dépendons des autres. Il sera toujours souhaitable de décider chez nous de ce qui est bon pour nos gens. Je dois vous avouer que c’est autant difficile à croire que ça l’est d’avoir à se battre pour faire valoir notre municipalité. Vous me connaissez assez pour savoir que j’aime mieux mettre mon énergie à travailler régionalement et positivement que dans la confrontation. Mais quand nous y sommes obligés, nous prenons le bâton pèlerin et faisons les débats et les discussions nécessaires pour le mieux-être de notre population.

Sur ces mots de mise en valeur de notre municipalité et de ses communautés, **j’aimerais vous proposer une réflexion** qui sera abordée dans la prochaine édition de L’Arrivage sur le **comment peut-on créer la richesse dans notre Municipalité ou en d’autres mots, de quelle façon peut-on se développer et jusqu’à quelles conditions?**

D’ici là, le conseil et l’équipe municipale sont à parachever l’échéancier des travaux de l’été. Lorsque nous serons en mesure de vous le présenter, vous pourrez constater qu’il est bien chargé voire impossible d’en rajouter cette année. En temps de crise sanitaire, nous l’avons vu l’an dernier, il en coûte plus cher pour faire les mêmes travaux qu’auparavant. Donc avec le même budget, difficile d’en faire plus. Vivement un retour à la normale, pour ça et pour bien d’autres raisons.

Cordialement,

Pascal Binet, votre maire.

AIDE-CONSEIL AUX PROPRIÉTAIRES DE MAISONS ANCIENNES



Bénéficiez de l’expertise d’un architecte spécialisé dans le patrimoine bâti.

- Vous possédez une maison construite avant 1950 et ayant conservé un bon potentiel patrimonial dans l’une des 19 municipalités de la MRC des Appalaches?
- Vous envisagez entreprendre dans les prochains mois des travaux extérieurs d’agrandissement, de réfection de sologe, d’isolation, de modification de revêtement, fenêtres, toiture, galerie ou autres ornements?
- Vous aimeriez être conseillé afin de préserver ou de retrouver le cachet de votre demeure et souhaitez évaluer le budget à prévoir?

Le service-conseil de la Clinique d’architecture patrimoniale de la Chaudière-Appalaches s’adresse à vous!

Comment ça fonctionne?

Il faut présenter une demande en ligne sur le site **capcha.ca**

Vous aurez accès à l’expertise professionnelle de la firme Marie-Josée Deschênes architecte inc., spécialisée dans le patrimoine bâti. L’architecte se rend sur place pour évaluer l’état des composantes du bâtiment, prendre des photos, réaliser un carnet de santé, dessiner des esquisses en fonction de la demande du propriétaire. Un rapport technique complet est remis au propriétaire.

Le coût : Seulement 100 \$ (valeur réelle 800 \$)

Ne manquez pas cette occasion!

2021 est la dernière année pour bénéficier du service.



Pour information : 418 332-2757



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.

UNE SEMAINE DE RELÂCHE EN MODE VIRTUEL

En raison des mesures sanitaires mises en place par le Gouvernement du Québec, le service des loisirs ne pourra pas organiser un camp de jour durant la semaine de relâche au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher. **Une relâche virtuelle** verra donc le jour du **lundi 1^{er} mars au vendredi 5 mars 2021** alors que plusieurs activités pourront être réalisées à la maison. Le service des loisirs vous préparera un coffret où vous retrouverez tout le matériel nécessaire pour réaliser les différentes activités proposées. Ce coffret sera vendu à prix modique. Activités ludiques, sportives, artistiques seront de la partie en plus de trois capsules spéciales pour venir agrémenter vos journées de la relâche virtuelle.

Horaire des trois capsules, qui seront présentées sur la page Facebook des loisirs:

- **lundi 1^{er} mars 2021 à 10h00** : capsule « À GO, on bouge! »
- **mercredi 3 mars 2021 à 10h00** : capsule « Anime l'histoire! »
- **vendredi 5 mars 2021 à 10h00** : capsule « Découvre ton sushi dessert! », en collaboration avec le restaurant Le Rouge Poisson

Restez à l'affût sur la page Facebook Loisirs – Municipalité d'Adstock afin de ne rien manquer sur la toute nouvelle semaine de relâche virtuelle. Si les mesures sanitaires s'assouplissent au courant du mois de février, nous réajusterons nos activités en fonction des prochaines directives de la Santé publique.

QUOI FAIRE À L'EXTÉRIEUR À ADSTOCK?

La Municipalité d'Adstock regorge d'une multitude d'installations sportives et de loisirs extérieurs où toute la population peut s'amuser en famille. Voici un rappel des différentes installations présentes sur notre territoire :

- Patinoire extérieure : secteur St-Daniel
INFO : 418 422-2339 / Facebook : Patinoire St-Daniel
- Patinoire extérieure : secteur Sacré-Cœur-de-Marie (ouverture à confirmer)
- Sentiers pédestres : Parc de cervidés, secteur Saint-Méthode
- Ski alpin/planche à neige, ski de fond, raquettes, glissades sur tube : Station récréotouristique du Mont Adstock, secteur St-Daniel
INFO : 418 422-2242 / www.skiadstock.com / Facebook : Mont Adstock, station récréotouristique
- Sentiers de raquettes : Parc national de Frontenac, secteur St-Daniel
INFO : 1 800 665-6527 / www.sepaq.com/pq/fro / Facebook: Parc national de Frontenac
- Sentiers de ski de fond : Chemin des Cerfs, secteur St-Daniel

LE CARNAVAL « LA GRANDE BORDÉE »

Le **20 février prochain** aura lieu la première édition du carnaval La Grande Bordée qui se fera en mode « on reste chacun chez soi ». Comme le service des loisirs ne pourra pas organiser un carnaval en raison de l'interdiction de faire des rassemblements, nous voulons que les citoyens profitent malgré tout des plaisirs de l'hiver.

Lors de cette journée, toute la population sera invitée à sortir à l'extérieur afin de construire leur propre château de neige en famille. Lorsque votre château sera construit, prenez-le en photo et envoyez-le à l'URLS Chaudière-Appalaches. Toutes les informations se retrouvent dans cette page, dans l'article « Défi Château de neige ».

En après-midi de 13h00 à 15h00, nous vous proposerons une activité virtuelle où des cadeaux seront tirés parmi tous les gagnants. Plus de détails à venir sur la page Facebook des loisirs ainsi que sur le site Internet de la Municipalité.

Finalement, nous vous proposons de terminer la journée en vous allumant un beau petit feu en famille derrière votre maison en respectant bien sûr toutes les mesures de sécurité. Sortez les guimauves, les saucisses et du chocolat chaud pour bien finir votre journée.

Sur ce, nous vous souhaitons de vous amuser lors de cette journée du carnaval La Grande Bordée et suivez-nous sur Facebook ainsi que sur le site Internet afin de connaître tous les détails de cette journée.

DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

Le Défi château de neige est de retour du **4 janvier au 8 mars 2021**. Le service des loisirs vous invite à construire votre château de neige devant votre résidence et ainsi courir la chance de gagner un des prix offerts par l'URLS Chaudière-Appalaches. Vous pouvez consulter tous les détails sur le lien suivant : <https://defichateaudeneige.ca/>.

Voici les étapes à suivre pour participer :

- Étape 1** : lisez attentivement les consignes de sécurité, dans la section "Consignes de sécurité".
- Étape 2** : construisez votre château.
- Étape 3** : lorsque votre château est terminé, prenez-le en photo (paysage recommandé pour la prise de photo).
- Étape 4** : pour être officiellement admissible au concours, vous devez déposer votre photo dans la section « participer » sur le site Internet.

Avant de construire votre château, prenez le temps de lire les règlements du défi. Sur ce, sortez vos pelles pour construire votre château de neige.

Cet hiver, je prends l'air!

dans la MRC des Appalaches



Saint-Jean-de-Brébeuf

www.sjdbrebeuf.qc.ca
Sentier de la rivière Bellard
Accès gratuit

Saint-Joseph-de-Coleraine

www.sjc.qc.ca
Patinoire extérieure, secteur Yim
Sentiers pédestres du lac Rond
Accès gratuit

Lac à Marie
www.lacmarie.qc.ca
Raquette &
Club de ski de fond du lac, gratuit pour tous

Saint-Julien

www.sj.qc.ca
Sentier de marche et de raquette
Accès gratuit

Adstock

www.adstock.qc.ca
Patinoire extérieure de Saint-Daniel
Patinoire extérieure de Sacré-Cœur-de-Marie
Sentier pédestre dans le parc de cervidés, secteur de Saint-Méthode
Accès gratuit

Station récréotouristique du Mont Adstock

www.montadstock.com
Ski alpin/planche à neige
Glissades sur tube &
Sentiers de ski de fond/raquette &

Parc national de Frontenac, secteur Saint-Daniel

www.sepaq.com/pq/fro
Sentiers de raquette &

Club de ski de fond Chemin des cerfs
Sentiers de ski de fond & secteur Saint-Daniel

Beaulac-Garby

www.beulacgarby.com
Sentier du parc Bellier
Randonnée pédestre/raquette
Accès gratuit

Ville de Disraeli et Paroisse de Disraeli

www.villeedisraeli.ca et www.paroissedisraeli.com

Sentier du Vieux-Barrage
St de fond/raquette/raquette pédestre

Tour des points via piste cyclable
Randonnée pédestre
Accès gratuit

East Broughton et Sacré-Cœur-de-Jésus

www.municipaliteeastbroughton.ca
www.municipaliteeastbroughton.ca

Patinoire extérieure
Accès gratuit

Club de ski de fond et de raquette La Bellade - Le sentier des mineurs
Sentiers de ski de fond/raquette &

Irlande

www.municipaliteirlande.qc.ca
Les glissades d'Irlande
Accès gratuit

Saint-Pierre-de-Broughton

www.villestpierredebroughton.qc.ca

Sentier des Complots
Randonnée pédestre

Patinoire extérieure
Accès gratuit

Kinnear's Mills

www.kinnearsmills.com
Sentier de la rivière Osgood
Patinoire extérieure
Accès gratuit

Sainte-Clotilde-de-Beauce

www.st-clotilde.com

Patinoire extérieure
Accès gratuit

Sainte-Praxède

www.st-praxede.qc.ca

Sentier de Vieux-Barrage
St de fond/raquette/raquette pédestre
Accès gratuit

Parc national de Frontenac, secteur Saint

www.sepaq.com/pq/fro
Sentiers de raquette &

Saint-Adrien-d'Irlande

www.stadrienirlande.ca

Patinoire extérieure
Sentier pédestre Nature O Parc
Accès gratuit

Saint-Fortunat

www.municipalitesaintfortunat.qc.ca

Sentier pédestre et tour d'observation
Sentier de raquette
Accès gratuit

Saint-Jacques-de-Leeds

www.saintjacquesdeleeds.ca

Patinoire extérieure
Glissade & patin de janvier
Accès gratuit sur le lac, observation de la nature

Sentier de raquette sur le site patrimonial
Accès gratuit

Saint-Jacques-le-Majeur

www.saintjacqueslemajeur.municipaliteestrie.com

Domaine Macleod
www.municipaliteestrie.com
Sentiers de ski de fond/raquette/raquette pédestre

Ville de Thetford Mines

www.thetford.qc.ca

Patinoires extérieures et anneaux de glace
Sentiers urbains de parc Saint-Alphonse
Glissade et planche à neige, secteur Black Lake
Accès gratuit

Club de ski de fond de Thetford
www.thetfordhockey.com
Sentiers de ski de fond &

Club de ski de fond de l'Or Blanc de Black Lake
M. 454-1054
Sentiers de ski de fond/raquette &

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surconsommation peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez Quebec.ca/allermieux



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de l'espace à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tenez-vous à une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosocial 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse : centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Quebec.ca/allermieux

Quebec.ca/allermieux

Info-Social 811

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...

Mercredi soir : 18h30 à 19h30
Jeudi après-midi : 14h00 à 15h00
Téléphone : 418 422-2131
Courriel : bibliojpgmarois@gmail.com



DERRIÈRE LE RIDEAU (série) tome 1 Claire Bergeron

Après une carrière d'une trentaine d'années dans l'enseignement, l'auteure, originaire de Chicoutimi, a choisi de consacrer une partie de ses loisirs à la peinture et à l'écriture. Elle a écrit Mirages sur la Vallée-de-l'Or et Le crime de Sœur Marie-Hosanna.

1954. Louis De Montigny, jeune dermatologue et fils unique d'un réputé cardiologue et d'une infirmière diplômée, tombe amoureux de Manon Bouchard, une coiffeuse. La mère de Louis, une vraie pimbêche, s'oppose à un éventuel mariage, car elle rêve pour son fils d'une union digne de la haute bourgeoisie de Chicoutimi. Manon saura-t-elle se tailler une place dans cette famille et gagner le cœur de ses beaux-parents?

MARIA CHAPDELAINE, APRÈS LA RÉSIGNATION (roman) Rosette Laberge

Plus de cent ans après la parution du classique de Louis Hémon, l'auteure fait renaître la mythique Maria Chapdelaine. En nous proposant une histoire riche, chaleureuse et réconfortante, elle choisit la voie du bonheur.

La jeune Maria Chapdelaine a renoncé à l'amour, par devoir, afin de perpétuer l'héritage de ses ancêtres. C'est ainsi qu'elle se résigne à épouser Eutrope, dans un mariage terne et dénué de passion. Après la perte de son mari, elle est courtisée par plus d'un homme. Se permettra-t-elle enfin d'accéder au véritable amour?

CAPSULE SANTÉ BRISER LA SÉDENTARITÉ, UN PAS À LA FOIS! collaboration de Mireille Lessard

Nous sommes de plus en plus nombreux à être assis durant de longues heures devant l'ordinateur, dans la voiture ou devant le téléviseur. Pris par le travail et les occupations familiales, beaucoup d'entre nous peinent à trouver le temps de faire de l'exercice, même à raison d'une fois par semaine.

Les effets néfastes de la sédentarité

Ce mode de vie sédentaire a plusieurs effets négatifs sur la santé. Par exemple, on a évalué qu'en comparaison aux personnes actives, celles qui sont très sédentaires ont un risque plus élevé de : être atteint du diabète de type 2, de subir un événement cardiovasculaire tels un infarctus ou un AVC, de mourir à cause d'une maladie cardiovasculaire et de mourir prématurément, de toutes causes.

En fait, une personne peu active qui reste assise plus de 8 heures par jour a un risque de mortalité prématurée apparenté à celui associé au tabagisme et à l'obésité.

Bouger pour compenser le temps passé assis?

L'exercice physique peut-il compenser de longues périodes passées en position assise? C'est une question que les chercheurs se posent depuis quelques années. Plus précisément, ils ont voulu savoir si une seule séance d'exercice peut, après une longue période passée en position assise, avoir un impact positif sur les facteurs de risque associés à la sédentarité.

Les résultats indiquent que les effets positifs d'une séance d'exercice aérobique ne se produisent pas chez les personnes qui passent de longues périodes assises. Ces personnes semblent devenir «résistantes» aux effets bénéfiques de l'activité physique sur le métabolisme. Autrement dit: une seule séance d'exercice ne compense pas les effets nuisibles de longues périodes passées en position assise (plus de 12 heures par jour) sur le métabolisme.

Quantité d'exercice et réduction du risque de mortalité

Il y a une relation très nette entre la quantité d'exercices et la réduction du risque relatif de mortalité prématurée associé au temps passé quotidiennement en position assise.

Des niveaux élevés d'activité physique d'intensité modérée (c.-à-d. environ 60-75 minutes/jour) éliminent complètement le risque accru de mortalité associé à de longues périodes en position assise.

Des niveaux moyens d'activité physique modérée, tels ceux recommandés par les organismes de santé publique (150 minutes ou plus/semaine), atténuent, mais n'éliminent pas complètement ce risque.

Le simple fait d'être debout, sans se déplacer, réduit le risque de mortalité prématurée chez des personnes âgées. Ce risque est réduit encore davantage lorsque les personnes se déplacent en plus d'être debout. Il est raisonnable de penser que demeurer debout plutôt qu'assis est également bénéfique pour la santé des plus jeunes.

Il apparaît donc que, pour se maintenir en bonne santé, en plus de faire de l'exercice physique régulièrement, il faut s'efforcer de diminuer le temps passé assis en prenant l'habitude de faire des pauses «actives»: aller boire de l'eau, marcher pendant quelques minutes, se lever lorsqu'on doit parler au téléphone, faire une petite tâche ménagère... Ce n'est pas plus difficile que cela!

Source : <https://montougo.ca/bouger-plus/bouger-a-sa-facon/briser-la-sedentarite-un-pas-a-la-fois>



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

QUEL EST VOTRE PROFIL CLIMATIQUE?

JEAN ROY, comité environnement

Le Laboratoire de l'action climatique issu d'une collaboration entre le média de solutions Unpointinq et une équipe de recherche de l'Université Laval spécialisée en communication marketing environnementale a mené, l'été dernier une enquête en ligne auprès de 2003 personnes.

Les résultats de l'enquête permettent de classer les Québécois en six profils climatiques en rapport avec leurs comportements en matière d'action climatique. Il est maintenant à votre tour d'évaluer quel groupe se rapproche de vous en matière de lutte aux changements climatiques.

Les volontaires 20%

Alerté par l'urgence climatique, les volontaires sont fortement motivés à réduire leur impact sur le climat. Bien qu'ils attribuent la responsabilité de la lutte climatique à l'ensemble (entreprises, gouvernements, etc...), la plupart considère que les individus devraient en faire davantage pour le climat.

Ce groupe déclare le plus s'engager dans l'action climatique et croit qu'il est facile de faire sa part pour le climat. On y compte plus de personnes prêtes à adopter des gestes ayant un impact positif sur le climat.

Les optimistes 18%

Les optimistes croient que si tous les acteurs unissent leurs efforts, le Québec a la capacité collective de lutter efficacement contre les changements climatiques. Ce groupe est préoccupé par l'urgence climatique mais il a confiance qu'il y aura des solutions aux enjeux climatiques sans pour autant compter sur les technologies pour les résoudre.

Les optimistes estiment faire partie de la solution en posant des gestes concrets pour le climat. Animés d'un fort sentiment d'utilité, ils ont l'impression de faire partie d'une communauté engagée vers un même objectif renforçant ainsi leur motivation.

Les techno-optimistes 23%

Les techno-optimistes investissent beaucoup d'espoir dans la technologie, mais croient pertinent que tous s'engagent, individuellement, dans l'action climatique. Ils possèdent des valeurs environnementales et sociales plus marquées et souhaitent que des actions soient entreprises pour régler la crise climatique.

Ils sont confiants qu'il y aura des solutions. Ils fondent beaucoup d'espoir dans la technologie en entretenant des attentes très élevées à l'égard des entreprises industrielles qui doivent en faire davantage dans la lutte climatique. Ils affirment savoir quoi faire pour réduire leur impact sur le climat et estiment

qu'il est facile de le faire. Finalement, ils estiment que les scientifiques ont une capacité d'influence importante pour faire changer les comportements.

Les inquiets 13%

Les inquiets ressentent des émotions négatives telles la peur, la tristesse, la culpabilité et un grand sentiment d'impuissance, en plus forte proportion que les autres. Ils ont très préoccupés par les enjeux environnementaux, les changements climatiques et croient fortement à l'urgence d'agir.

Ils croient à la nécessité d'agir collectivement contre les changements climatiques mais ne croient pas que les Québécois agissent individuellement. Ne percevant pas de normes sociales favorables à l'action climatique, ils deviennent découragés et pessimistes.

Les inquiets sont les plus critiques à l'égard des gouvernements, des entreprises et des individus disant qu'ils ne s'impliquent pas suffisamment et devraient en faire plus. Leurs attentes envers les gouvernements sont très élevées. Ils déclarent tout de même passer déjà à l'action mais trouvent difficile de diminuer leur empreinte carbone comme un objectif difficile à mettre en œuvre à chaque jour.

Les inactifs 12%

Les inactifs croient que les changements climatiques concernent leur génération, que leurs choix et habitudes contribuent au phénomène et qu'il y a urgence d'agir. Par ailleurs, ils sont moins nombreux à passer à l'action, car seulement la moitié pense qu'il est facile de réduire son impact climatique au quotidien.

Ils perçoivent peu d'effets tangibles des changements climatiques dans leur vie personnelle et ne savent pas s'il y aura des répercussions dans le futur. Moins du quart des inactifs se disent effrayés par les changements climatiques. Par contre, ils pensent que gouvernements, entreprises, individus devraient agir davantage.

Les indifférents 14%

Bien que les indifférents croient que les changements climatiques concernent leur génération, ils prétendent que les changements climatiques sont un phénomène naturel où l'intervention humaine n'y contribue pas. Il n'est pas urgent d'agir au Québec car d'autres pays émettent plus de gaz à effet de serre. Une large partie des indifférents pensent que leurs comportements actuels ne contribuent pas aux changements climatiques. Pour eux, ce n'est pas une priorité collective seules les entreprises industrielles devraient en faire davantage. Plus de la moitié des indifférents n'ont pas l'intention de modifier leurs comportements.

Source : Champagne St-Arnaud, Y., Alexandre, M., Ducharme, M., Lalor, C., Poitras, P. et Daignault, P. (2020). Baromètre de l'action climatique 2020: disposition des Québécois et des Québécoises envers les défis climatiques. Québec, Laboratoire de l'action climatique, collaboration entre Unpointinq et une équipe de recherche de l'Université Laval.

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

BISCUITS FRAMBOISE ET CHOCOLAT

- 1 tasse de margarine
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de sucre
- 1 boîte de pouding au chocolat blanc
- 2 œufs
- 1 cuillère à thé de vanille
- 2 ½ tasses de farine
- 1 cuillère à thé de soda
- 1 tasse de pépites de chocolat blanc
- 1 tasse de framboises en morceaux

Crémer la margarine avec le sucre. Ajouter le pouding, les œufs, la vanille et bien mélanger. Ajouter les pépites et les framboises en mélangeant doucement. Mettre par cuillères sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin. Cuire environ 10 minutes au four à 350° F.



TRUC

Vous détestez les parebrises embués ? Achetez une brosse à tableau à craies. Gardez-la dans le véhicule à portée. Quand les vitres sont embuées, frottez-les avec la brosse. Ça «efface» la buée comme par magie, mieux qu'avec un linge.

LOCATION DES SALLES

PROCESSUS À LA PIGE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Dans un esprit d'équité, la Municipalité d'Adstock poursuit son processus permettant à toute personne de tenter sa chance de louer l'une de ses salles lors des périodes des Fêtes. Les personnes qui souhaitent louer un local entre le 24 décembre et le 1^{er} janvier de chaque année devront déposer leur nom au secrétariat municipal au **plus tard à 16h30 le 2 avril 2021**. Dans ce même esprit d'équité, un seul nom par famille sera accepté. À la séance ordinaire du conseil municipal du mois d'avril, un tirage au sort y sera alors effectué.

Les gens qui désirent s'inscrire à plus d'une date pourront le faire. Toutefois, nul ne peut obtenir plus d'un premier choix, c'est-à-dire que la première date à inscrire est reconnu comme étant le premier choix, la deuxième inscription comme le second choix et ainsi de suite. Pour la période des Fêtes 2021-2022, les dates soumises à la pige, par priorité, pour les locations de jour, ou les locations de soirée sont, dans l'ordre : du 24 décembre au 1^{er} janvier inclusivement.

En tout autre temps, la formule du « premier arrivé, premier servi » s'applique. Il est bien entendu que la priorité de location pour la période des Fêtes est accordée aux contribuables de la Municipalité d'Adstock.

Étant donné que la municipalité met à la disposition des locataires diverses salles dont la contenance est différente, la salle de l'édifice Bernardin-Hamann secteur St-Méthode et la salle du « Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher » (second étage de l'aréna) sont réservées aux familles dont le nombre de convives est habituellement plus élevé que 100 personnes. L'horaire à respecter est de 9h00 à 16h00 de jour et de 16h30 à 03h00 en soirée.

Il sera obligatoire de signer un bail de location. Voici les conditions et/ou spécifications, les endroits disponibles et les coûts de location, taxes applicables incluses. Les tarifs de location incluent maintenant le ménage. Des frais de 50 \$ sont inclus et s'appliquent. Le locateur a l'obligation de remettre la salle dans le même état qu'à son arrivée.

- Les tarifs excluent tout permis d'alcool lorsque requis. Le permis est à la charge du locateur.
- Un supplément de 50 \$ est appliqué si la location s'adresse à une personne non contribuable de la Municipalité d'Adstock.

LIEU	COÛT, (taxes incluses)
Salle de l'édifice Bernardin-Hamann	175 \$
Salle Desjardins du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher	175 \$*
Salle polyvalente du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher	125 \$*
Salle du Centre intergénérationnel	175 \$*
Centre des Loisirs SADL	150 \$
Salle du centre communautaire Saint-Daniel	Détails à venir

*Pour l'utilisation de la cuisine, si requis, des frais de 25 \$ s'ajouteront.

UNE ADSTOCK DE BELLE PLACE

La prochaine édition sera diffusée le 17 février à 18h30 au canal HD 555 pour les abonnés de COGECO et au canal HD 609 pour les abonnés de Vidéotron. Au moment d'écrire ces lignes, le sujet n'était pas confirmé. Disons que ce sera une autre belle surprise !

LE CONSEIL EN BREF (janvier 2021)

- Mandat donné à Raymond Chabot Grant Thornton pour la **vérification et la préparation des états financiers 2020** (17 150 \$).
- Mandat à M^e Luc Ouellette pour **représenter la Municipalité** à la cour municipale de Thetford.
- **Embauche** de Serge Therrien, Luc Prévost et Pascal Quirion comme préposés aux services généraux occasionnels.
- Renouvellement du contrat des **assurances collectives** avec Canada Vie (Great-West) pour les employés pour 2021.
- Appui donné à l'organisme **Unis pour la faune** dans leur démarche auprès du ministère de la Faune, des Forêts et des Parcs.
- Demande faite à Transport adapté de la région de Thetford pour la tenue d'une **assemblée générale spéciale** suite à l'augmentation des coûts.
- **Dérogations mineures** :
 - acceptée pour le 70, chemin du lac Bolduc concernant des marges pour une nouvelle construction avec un 2^e étage;
 - acceptée pour le 14, rue Principale Est concernant des marges de recul et l'empiètement d'une enseigne.
- Projet du Domaine Escapad : **autorisation de réaliser le projet et le prolongement** d'une voie de communication entre le 6^e Rang et la route du Mont-Adstock à condition que le projet de lotissement soit modifié par la création d'un lot distinct.
- Sécurité publique : **demande de participation** au projet de dépôt d'encapsuleur F500 de la MRC des Appalaches.
- **Renouvellement de l'entente** de services de l'application SURVI-mobile pour le service incendie 2021-2024.
- Appui donné à la démarche de consultation du Regroupement pour la protection du GLSF (RPGLSF) concernant la **navigation de plaisance**.
- Appui donné au Comité des loisirs St-Daniel dans le dépôt d'une demande d'aide financière pour le **projet de skatepark**.
- **Dépenses** :
 - pour le paiement #2 concernant l'acceptation définitive des travaux pour le pavage et décohesionnement du chemin Sacré-Cœur Est (5 442 \$);
 - pour le paiement #3 concernant l'acceptation définitive des travaux pour le pavage de la route du Lac-St-François (9 207 \$);
 - pour le paiement #4 concernant l'acceptation des travaux dans le réaménagement des patinoires extérieures (29 198 \$);
 - pour la réparation du chauffage à l'entrée du Complexe sportif (3 000 \$).

S'isoler, c'est sérieux.

Pour lutter contre la propagation de la COVID-19, on doit rester à la maison quand :

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec un cas confirmé

Québec.ca/isolement

1 877 644-4545

RÉFECTION DE DIVERSES ROUTES ET PONCEAUX

PROJET NO. 2020-004 / APPEL D'OFFRES 2021-001

La Municipalité d'Adstock recevra des soumissions aux conditions ci-dessous énumérées. Les travaux du présent appel d'offres se définissent sommairement comme suit :

DANS LE CADRE DU RIRL :

- Chemin Sacré-Cœur Ouest (Segment 31 et 32)
 - Couche de correction et couche d'usure sur 1,5 km;
 - Enlèvement du pavage existant contenant de l'amiante, rechargement granulaire et pose d'un nouveau pavage en enrobé bitumineux (1,9 km);
 - Remplacement de deux ponceaux de 750 & 1050 mm de diamètre;
- Chemin Sacré-Cœur Est (Segment 33 et 34)
 - Enlèvement du pavage existant contenant de l'amiante, rechargement granulaire et pose d'un nouveau pavage en enrobé bitumineux sur environ 1,2 km;
 - Remplacement d'un ponceau existant de 1050 mm;
- Chemin de la Grande-Ligne (Segment 73)
 - Rechargement granulaire de 150 mm d'épaisseur sur 0,6 km;
 - Remplacement d'un ponceau existant de 750 mm;
- 14^e rang (Segment 36 et 37)
 - Couche de correction et couche d'usure sur 0,9 km;
 - Rechargement granulaire de 150 mm d'épaisseur sur 0,8 km;
 - Remplacement de deux ponceaux existants de 900 mm et 750 mm de diamètre;
- Divers travaux connexes.

DANS LE CADRE DU AIRRL :

- Couche de correction et couche d'usure sur 0,4 km sur la route du Lac-St-François;
- Décohésionnement de la structure de la chaussée existante et pose d'un nouveau pavage en enrobé bitumineux sur environ 0,3 km de la route du Lac-du-Huit;
- Rechargement granulaire de 150 mm d'épaisseur sur 0,8 km de la route du 14^e rang;
- Rechargement granulaire de 150 mm d'épaisseur sur 3,3 km du 10^e rang et remplacement d'un ponceau existant par un ponceau de 1500 mm de diamètre;
- Rechargement granulaire de 150 mm d'épaisseur sur 2,8 km de la route Belonie;
- Rechargement granulaire de 150 mm d'épaisseur sur 1,2 km du 9^e rang et remplacement d'un ponceau existant par un ponceau de 1650 mm de diamètre;
- Divers travaux connexes.

CONDITIONS DE SOUMISSION

Les soumissions devront être présentées conformément aux documents administratifs particuliers et généraux. Pour être admissibles, les soumissionnaires doivent détenir une licence appropriée de la Régie du bâtiment du Québec pour la réalisation de ce type de travaux. Les soumissionnaires devront faire parvenir leur soumission au bureau municipal d'Adstock, au 35, rue Principale Ouest, Adstock (Québec), G0N 1S0, avant 11h00, le 16 février 2021. Les soumissions seront ouvertes en public au bureau municipal d'Adstock le même jour et au terme de la période de réception des soumissions.

Pour être considérée, toute soumission doit être conforme

aux documents de soumission et être accompagnée des documents requis. De plus, la Municipalité d'Adstock ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions reçues.

Des informations relatives au projet pourront être obtenues auprès de M. Carl Binette par courriel à ingenierie@adstock.ca

MISE EN VENTE DES BÂTIMENTS SITUÉS SUR LE LOT 5 449 449

FACE AU 32 RUE PRINCIPALE EST, ADSTOCK

AVIS EST, PAR LES PRÉSENTES, DONNÉ QUE la Municipalité d'Adstock recevra les offres publiques pour le démantèlement ou le déménagement des deux entrepôts situés sur le lot 5 449 449 ci-après décrit aux conditions suivantes:

Caractéristique des bâtiments :

Adresse: situé sur la rue Principale Est (lot 5 449 5449) en face du 32, rue Principale Est

BÂTIMENT #1



Construction entre 1980-1985

Dimension : 23.3m x 6.7m (62' x 22') avec annexe de 15'x22' (construit entre 2007-2010)

Hauteur : La hauteur est de 4.2 mètres sans compter l'angle du toit. La hauteur du triangle du toit est d'environ 1.8 mètres.

Caractéristiques : Il y a des portes coulissantes sur un côté de la longueur.

Plancher de béton, structure de bois recouverte de tôle.

BÂTIMENT #2



Construction 1997
Dimension : 21.5m x 4.7m (62' x 16')

Hauteur : La hauteur est de 4 mètres sans compter l'angle du toit. La hauteur du triangle du toit est d'environ 1.8 mètres.

Caractéristiques : Il y a des portes coulissantes des deux côtés de la longueur.

Plancher de béton, structure de bois recouverte de tôle. Tout devra être déménagé ou démolé à l'exception des fondations qui pourront être laissé tel quel.

Sécurité des lieux: Il sera de la responsabilité de l'acheteur de sécuriser les lieux

Date limite pour les travaux : 1^{er} juillet 2021

Conditions de vente :

Mise à prix : Important : cette vente est taxable donc prévoir les taxes applicables TPS/TVQ 5% et 9.975% à votre montant.

Garantie : Aucune garantie légale ou conventionnelle.

Conditions d'acceptation des offres

Les offres devront être accompagnées d'un montant correspondant à 15% du montant de l'offre en argent comptant ou avec un chèque à l'ordre de la Municipalité d'Adstock. Ce dépôt vous sera retourné pour toute offre refusée. Étant entendu que le solde du montant devra être remis à la Municipalité d'Adstock, lorsque le contrat sera signé en argent ou avec un chèque à l'ordre de la Municipalité d'Adstock.

Les offres devront être remises dans une enveloppe scellée portant la mention "Offre publique entrepôt ancienne quincaillerie".

Réception des offres

Les offres seront reçues au bureau de la Municipalité d'Adstock, 35, rue Principale Ouest, Adstock, G0N 1S0, jusqu'à 10h00, heure légale en vigueur, mercredi le 3 mars 2021 pour être ouvertes publiquement au même endroit, le même jour à 10h05.

DONNÉ À ADSTOCK, CE 15^E JOUR DE JANVIER 2021

Mme Julie Lemelin, directrice générale et secrétaire-trésorière

SORTEZ VOS ARCHIVES

L'année 2021 marquera le 20^e anniversaire de la fondation de la Municipalité d'Adstock. Vous possédez des photos historiques ou des documents anciens? Partagez-les avec nous afin de monter une éventuelle exposition itinérante.

Faites parvenir vos trésors à :

communication@adstock.ca



Daniel Bisson
COORDONATEUR COMMERCIAL

ROYAL LEPAGE
PRO
www.royallepage.ca
418-338-4220
Cell: **418-334-4774**
daniel.bisson@royallepage.ca

GESTION IMMOBILIERE ADSTOCK GIA
Membre du groupe SMC
Immeubles à revenus | Chalets à louer
9 rue de la Plage Est
Adstock (Québec) G0N 1S0
legroupe-smc@explornet.com
418 422-5502
www.gestionimmobiliereadstock.com

OFFRE D'EMPLOI

**COMMIS QUINCAILLERIE BMR St-Méthode****Principales fonctions :**

- accueillir les clients avec courtoisie et les conseiller;
- effectuer la facturation aux clients ainsi que planifier les livraisons;
- participer activement au remplissage de la marchandise;
- signaler au responsable des achats les besoins en approvisionnement pour éviter les ruptures de stock;
- conduire occasionnellement un chargeur & camion cube de livraison.

Compétences requises :

- connaissance en matériaux, quincaillerie;
- connaissance en plomberie et électricité, un atout;
- autonome, dynamique;
- capacité de travailler en équipe;
- permis de conduire requis.

Spécifications du poste :

- 8 à 40 heures semaines;
- lundi au samedi de jour;
- poste permanent;
- 14 \$ à 18 \$ selon expérience;
- assurance collective & avantages.

Vous êtes disponible au moins une journée par semaine et vous aimez la rénovation ? Venez rejoindre notre équipe dynamique ! Horaire selon vos disponibilités, à discuter avec votre gestionnaire.

Appliquez au plus tard le **1^{er} mars 2021** en faisant parvenir votre CV par courriel coopmethodecc@tlb.sympatico.ca ou directement à la Coop.

Info : Chantal Cloutier 418 422-2331 poste 222

Nous remercions tous les candidats de leur intérêt; toutefois, nous ne communiquerons qu'avec les personnes dont la candidature sera retenue. Nous préconisons l'égalité des chances en matière d'emploi. Merci de votre considération!



Bibliothèque municipale : 3,4,10,11,17,18,24,25
Mercredi: 18h30 à 19h30 • Jeudi: 14h00 à 15h00

PROCHAINE ÉDITION

15 FÉVRIER 2021

DATE DE TOMBÉE POUR LES

ARTICLES DE L'ÉDITION DE **MARS 2021**

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

PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES

CommentParlerDuSuicide.com



31^e semaine nationale de prévention du suicide. Du 31 janvier au 6 février 2021.



Thème et microsite commentparlerdusuicide.com

Le slogan **Parler du suicide sauve des vies** rappelle qu'il est nécessaire de parler pour agir en prévention du suicide. Individuellement, mais aussi en tant que société, c'est en ouvrant le dialogue et en étant à l'écoute que nous arriverons à renforcer le filet humain autour des gens vulnérables. Dans le site commentparlerdusuicide.com, l'AQPS propose des pistes pour tous ceux qui ont besoin de parler du sujet.

- 1 [Lundi] Cueillette des ordures
- 8 [Lundi] Cueillette de la récupération
19h30 : conseil municipal à huis clos. Suivi du maire sur Facebook à 20h00 le lendemain.
- 14 [Dimanche] À tous les amoureux, une **JOYEUSE ST-VALENTIN**, à souligner de façon originale en cette année spéciale !
Journée d'anniversaire pour la Municipalité d'Adstock. En effet, c'est le 14 février 2002 qu'avait lieu la fondation de la Municipalité d'Adstock à la suite du regroupement de Sacré-Cœur-de-Marie, de St-Méthode/St-Daniel. C'est le 24 octobre

2002 que la Municipalité de Ste-Anne-du-Lac avait rejoint la Municipalité d'Adstock.

- 15 [Lundi] Cueillette des ordures
- 19 [Vendredi] **Journée de glisse de la MRC des Appalaches** à 50% au mont Adstock
- 20 [Samedi] **Carnaval « La Grande Bordée »**
- 22 [Lundi] Cueillette de la récupération
- 29 Échéance du 1^{er} versement de taxes municipales.



Offrez-vous de réaliser vos ambitions.

Découvrez nos REER / CELI.

Près
du monde



Desjardins

Caisse de la Région de Thetford