

L'Arrivage

d'Adstock

TRANSPORT
SCOLAIRE
UNE PAGE
D'HISTOIRE
SE TOURNE

**AUTOBUS
J. PLANTE ET FILS
DEVIENT
AUTOBUS ADSTOCK**

À LIRE EN PAGE 2

RESTONS POSITIFS

- La vaccination arrive chez nous.
- Le printemps sera là le 20 mars prochain.
- Notre merveilleux environnement nous attendra pour vivre un été récupérateur.

RESTONS VIGILANTS

Respectons les mesures sanitaires
pour éviter la propagation du virus
et retrouver notre zone orange !



UNE PAGE D'HISTOIRE SE TOURNE

KARINE COULOMBE

Il y aura du changement dans le secteur Saint-Méthode le 9 mars prochain. M. Marcel Plante, propriétaire d'Autobus J. Plante & fils, opérant depuis 1961, a décidé de vendre ses contrats de transport scolaire à AUTOBUS ADSTOCK. Bien que ce soit une nouvelle compagnie, Autobus Adstock sera dirigée par trois personnes d'expérience qui œuvrent dans le domaine depuis plusieurs années.

Le premier propriétaire est **Jérôme Fillion**, déjà propriétaire d'Autobus Fillion depuis une vingtaine d'années. Il est la troisième génération qui œuvre dans le domaine du transport scolaire après son père et son grand-père. Autobus Fillion existe depuis 1964; l'entreprise effectue le transport scolaire à St-Jacques de Leeds, St-Pierre de Broughton, Ste-Clotilde de Beauce, des élèves anglophones du secteur Lotbinière et est très fière de pouvoir conduire les enfants de St-Méthode bientôt.

Le second propriétaire n'a pas besoin de présentation puisqu'il s'agit d'un gars de la place très impliqué dans sa communauté. **Daniel Couture** a déjà beaucoup de connaissances dans le domaine, ayant déjà conduit pour M. Plante. Daniel sera le responsable du bon fonctionnement d'Autobus Adstock étant donné qu'il en sera le gérant de la place.

Le troisième propriétaire est **Dominic Boulet**, mécanicien d'Autobus Fillion depuis 6 ans. Il est un excellent mécanicien avec une grande expérience. Il a travaillé auparavant pour le Centre du camion et Diapolo Auto. C'est lui qui s'assurera que nos véhicules scolaires soient toujours en parfaite condition.

Je vous dirais bien que Marcel va prendre une retraite bien méritée, mais non, pas tout de suite, il est trop jeune pour ça. Il va rester avec nous un peu afin de nous donner un coup de main. Nous profitons de cette occasion pour remercier sincèrement M. Marcel Plante de nous faire confiance pour la relève de sa compagnie.

Soyez assurés, parents de Saint-Méthode, que nous sommes conscients de l'importance de notre travail. Tous les jours de la semaine, nous transportons ce qu'il y a de plus précieux pour vous, vos enfants. Nous prendrons tous les moyens nécessaires pour vous fournir un service de qualité et sécuritaire.

UNE ADSTOCK DE BELLE PLACE !

Le 14 février dernier, marquait le 20^e anniversaire du regroupement de l'actuelle Municipalité d'Adstock. Pour l'occasion, la prochaine édition d'UNE ADSTOCK DE BELLE PLACE fera place aux bâtisseurs qui ont marqué l'histoire de chacun des secteurs qui composent la grande Municipalité d'Adstock. C'est un rendez-vous à ne pas manquer ce 17 mars à 18h30 au canal HD 555 pour les abonnés de COGECO et au canal HD 609 pour les abonnés de Vidéotron. L'émission sera présentée sur la page Facebook de la Municipalité d'Adstock le 24 mars 2021. Il sera également possible de la visionner via le site Internet de la Municipalité (www.adstock.ca), dans l'onglet « Découvrir Adstock ».

SORTEZ VOS ARCHIVES

D'ailleurs, la Municipalité d'Adstock est toujours à la recherche de photos historiques ou de documents anciens afin de monter une éventuelle exposition itinérante. Si vous possédez ce genre de petit trésor, vous pouvez le partager à communication@adstock.ca en joignant la photo ou le document et en faisant une brève description.

RECENSEMENT CANADIEN

MAI 2021

Depuis plus d'un siècle, la population canadienne s'appuie sur les données du recensement pour se renseigner sur l'évolution du pays et sur ce qui compte pour elle. Nous nous fions tous aux tendances socioéconomiques clés et à l'analyse des données du recensement pour prendre d'importantes décisions qui ont une incidence directe sur nos familles, nos quartiers et nos entreprises. En réponse à la pandémie de COVID-19, Statistique Canada s'est adapté afin de veiller à ce que le Recensement de la population de 2021 soit mené partout au pays de la meilleure façon possible, au moyen d'une approche sécuritaire.

Statistique Canada embauchera environ 32 000 personnes pour aider à la collecte des données du recensement. Il est donc important pour **tout canadien de remplir le questionnaire du recensement**. Le Conseil municipal encourage d'ailleurs tous les rési-



L'ARRIVAGE

73, RUE PRINCIPALE OUEST
ADSTOCK G0N 1S0
TÉL. : 418 422-2272
lisonsturcotte55@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 \$**




dents à le remplir en ligne au www.recensement.gc.ca, car des données du recensement exactes et complètes soutiennent des programmes et des services qui profitent à notre collectivité.

NOUVEL ÉQUIPEMENT POUR LE SERVICE INCENDIE

Grâce à une contribution financière de la Boulangerie Saint-Méthode et au partenariat établi entre les Municipalités d'East Broughton, Sacré-Coeur-de-Jésus et Adstock, les Services d'incendie ont fait récemment l'acquisition d'un ventilateur électrique fonctionnant à batterie qui pourra servir dans n'importe quel type d'établissement.

Bien que les Services d'incendie possédaient déjà un ventilateur, ce dernier ne pouvait pas être utilisé partout puisque les risques de contamination étaient grands en raison de son fonctionnement à l'essence. En optant pour un ventilateur électrique, l'appareil pourra se déplacer à plusieurs endroits sans y laisser une odeur nauséabonde.

Pour le chef des pompiers de la Municipalité d'Adstock, monsieur Daniel Couture, cet équipement apportera une valeur ajoutée aux interventions : « Le ventilateur électrique à batterie nous permettra de mieux répondre aux besoins des sinistrés en évacuant beaucoup plus rapidement la fumée hors du bâtiment et surtout en ne laissant aucune trace. Cet outil est beaucoup plus utile que nous le pensons et facilitera ainsi le travail de nos pompiers et nous remercions la Boulangerie St-Méthode pour sa contribution. »

« En collaborant ensemble, cela nous donne l'occasion de se procurer des appareils à peu de frais, ce qui permet à



Messieurs Benoît Faucher, Boulangerie St-Méthode, Daniel Couture, chef des pompiers d'Adstock et Jean Gagnon, chef des pompiers d'East Broughton et de Sacré-Coeur-de-Jésus.



Offrez-vous un nouveau chapitre.

Découvrez nos taux hypothécaires plus qu'avantageux.

Près du monde





À la question posée le mois dernier dans L'Arrivage, vous avez été quelques-uns à réagir et à soumettre vos idées et commentaires. J'espère ainsi être en mesure de bien les synthétiser et vous présenter une vision de développement de notre municipalité qui rejoindra le plus grand nombre.

Comment créer la richesse dans le monde municipal et quels sont les moyens pour développer notre municipalité?

L'une des préoccupations de vos représentants municipaux est de veiller continuellement au mieux-être des concitoyens. Cela s'articule évidemment par divers moyens. Tout demeure une question de leadership, d'opportunités et de volonté politique.

On convient tous que, pour réaliser des projets, ça prend des sous. Au sein du conseil municipal, personne ne souhaite augmenter le fardeau fiscal des citoyens. Je le répète, personne. Par contre, nous sommes tous convaincus qu'il faille néanmoins améliorer la municipalité et les différents secteurs qui la composent. Il est possible de le faire tout en maintenant un taux de taxes bas, sans trop de fluctuations. Nous vous l'avons démontré au cours des dernières années. C'est d'ailleurs dans cet esprit que nous souhaitons poursuivre le développement de la Municipalité. À titre informatif, nous avons inclus un tableau comparatif des taxes et des tarifs des municipalités semblables ou périphériques. Vous constaterez que notre municipalité tire encore très bien son épingle du jeu.

Si nous avons pu abaisser le taux de taxes dans les dernières années et le maintenir stable, c'est grâce aux éléments suivants :

- la croissance de la Municipalité par un accroissement de la population et l'augmentation de la richesse foncière. Adstock est la municipalité qui a le plus fort indice de vitalité économique dans la région en plus d'avoir vu augmenter le plus sa population au cours des dernières années;
- la recherche constante de subventions pour réaliser des projets et éviter que l'investissement des infrastructures se fassent aux frais des contribuables. De là, l'importance de s'entourer d'une équipe professionnelle et aguerrie;
- la génération de revenus autres que la taxation directe par des nouvelles idées prometteuses. Par exemple, offrir et vendre les services d'ingénierie aux autres municipalités (la coopération municipale fonctionne car actuellement, on ne suffit pas à la demande), partager d'autres services et des infrastructures entre municipalités comme en sécurité incendie et bientôt en matière d'environnement et de loisirs.

Rien investir (ou dépenser) sous le prétexte que les contribuables ne subissent pas une hausse de taxes n'est pas une option. En fait, rien faire signifie le déclin de notre municipalité et assister à sa dévitalisation à moyen terme. En plus, cela a des impacts négatifs sur l'attractivité de la Municipalité et la rétention de sa population. Avec des projets et des actions bien ciblés, il faut s'assurer que les revenus soient disponibles pour réaliser les investissements. Et pour augmenter les revenus, ce n'est pas compliqué si on ne veut pas augmenter le compte de taxes, il faut plus de monde sur notre territoire.

Pensons-y. Plusieurs coûts relatifs aux infrastructures municipales restent fixes. Par exemple, l'entretien des chemins et le traitement de l'eau po-

table ou des eaux usées sont les mêmes que nous soyons 2800 ou 3000 personnes. Par contre, si nous sommes 100 de plus sur un réseau et 100 de plus à habiter nos rangs, nous sommes plus à se partager les coûts. Dans certains cas, la facture individuelle sera même moindre et dans d'autres situations, cela permettra de dégager des marges de manœuvre pour en faire plus. La recette n'est plus un secret.

Alors, comment fait-on concrètement pour augmenter les possibilités d'établissement de nouveaux citoyens dans notre municipalité? Comment peut-on augmenter la richesse foncière de la Municipalité? Voici, quelques réponses.

- Opérer des changements de zonage pour permettre une meilleure occupation du territoire. La protection indue du territoire agricole est un frein pour favoriser l'établissement de nouveaux arrivants en milieu rural.
- Agrandir les périmètres urbains des noyaux villageois. Ouvrir de nouvelles rues adaptées aux réalités d'aujourd'hui.
- Offrir des programmes de rénovation domiciliaire pour permettre de rendre plus intéressant le parc immobilier existant et vieillissant. La nouvelle valeur de la propriété repayera à long terme les coûts du programme.
- Favoriser la réalisation du Domaine Escapad au mont Adstock. Dès la première année, c'est près d'une centaine de nouvelles unités qui vont apparaître sur le territoire.
- Investir dans les infrastructures municipales. Avec nos 200 kilomètres de route, cela demeure une priorité. Dans les dernières années, l'accent a été mis sur la mise aux normes des réseaux d'aqueduc et égout et l'ajout de nouveaux bâtiments et équipements municipaux répondant aux besoins de la communauté.
- Préserver la qualité de vie des citoyens en adoptant des actions appropriées selon les secteurs. Qu'elles soient en matière d'activités de loisirs, de mesures socio-économiques, d'incitatifs aux entreprises, d'appui à des projets environnementaux, les communautés veulent demeurer dans un milieu de vie attrayant. Évidemment, le réseau cellulaire et la haute-vitesse sont aussi des conditions essentielles, mais la responsabilité de leur déploiement ne relève pas exclusivement de la Municipalité.

Promouvoir et réaliser ce plan contribuera à développer notre municipalité, toujours selon la capacité de ses moyens financiers. Tout est interrelié, tout comme le sont nos communautés présentes sur notre territoire. Notre destin dépend de chacun de nous. Seuls, nous ne pouvons pas évoluer. Nous avons une obligation d'avancer ensemble. Les limites de l'amélioration de notre municipalité sont celles que nous voulons bien nous fixer collectivement.

En espérant que ces quelques lignes puissent nous donner l'élan pour poursuivre notre lancée et nous donner les moyens d'en faire davantage. Au plaisir de pouvoir échanger avec vous sur ce sujet. C'est toujours un monde qui me passionne et mon intention est de continuer à vous servir si tel est votre souhait.

Pascal Binet
votre maire

2021

POUR VOTRE INFORMATION, VOICI UN TABLEAU COMPARATIF DES TAUX DE TAXATION ET DES DIFFÉRENTES TARIFICATIONS DES MUNICIPALITÉS VOISINES OU COMPARABLES.

	Taux de la taxe foncière		Aqueduc résidentiel		Égout résidentiel		Vidange et récupération résidentiel		Charge fiscale moyenne résidences
	2020	2021	2020	2021	2020	2021	2020	2021	2019
Adstock	0.77 \$ tous 1.54\$ terrain vague desservi + 35\$ SQ 0-500 + 60\$ SQ 501-5000 85\$ SQ 5001-25000 115\$ SQ 25001 et +	0.77 \$ tous 1.54\$ terrain vague desservi + 35\$ SQ 0-500 + 60\$ SQ 501-5000 85\$ SQ 5001-25000 115\$ SQ 25001 et +	réseau St-Méthode Jolicoeur: 98.87\$ base + 0.8254\$ m3 d'eau réseau Ste-Anne: 535\$ unité	réseau St-Méthode Jolicoeur: 99.08\$ base + 0.8762\$ m3 d'eau réseau Ste-Anne: 595\$ unité	St-Méth (égout) 50.34\$ base + 0.3170 m3 360\$ Sacré-Coeur	St-Méth (égout) 54.50\$ base + 0.4107 m3 360\$ Sacré-Coeur	résidentiel: 140\$ unité	résidentiel: 140\$ unité	1 671 \$
Coleraine	0.828\$ résidentiel, terrain vague desservi 1.868\$ non résid.	0.841\$ résidentiel, terrain vague desservi 1.881\$ non résid.	133\$ unité	148\$ unité	194\$ unité	193\$ unité	annuel: 155\$ unité saisonnier: 93\$ unité	annuel: 162\$ unité saisonnier: 100\$ unité	1 693 \$
East Broughton	1.38\$ résidentiel 1.16\$ résid non desservi 1.70\$ non résid. 76\$ S.Q. 145\$ service incendie	1.44\$ résidentiel 1.22\$ résid non desservi 1.77\$ non résid. 88\$ S.Q. 145\$ service incendie	386 \$ unité aqueduc et égout	408 \$ unité aqueduc et égout			annuel: 201\$ unité	annuel: 201\$ unité	N/Dispo
St-Éphrem	0.9629 \$ 300\$ terrain vague desservi	0.9730 \$ 300\$ terrain vague desservi	125\$ base + 0.65 m3	125\$ base + 0.65 m3	175\$ unité	175\$ unité	annuel: 175\$ unité saisonnier: 56\$ unité	annuel: 195\$ unité saisonnier: 65\$ unité	1 523 \$
La Guadeloupe	1.3963\$ résidentiel 1.6549 non résid. 2.77926\$ terrain vague desservi	1.3963\$ résidentiel 1.6549 non résid. 2.77926\$ terrain vague desservi	174\$ base + 1.52 m3	179\$ base + 1.52 m3	1.90\$ m3	1.90\$ m3	résid. 1er log: 230\$ résid. log supp: 180\$	résid. 1er log: 250\$ résid. log supp: 190\$	1 922 \$
St-Ferdinand	0,8693 \$	0,8693 \$	rés. Bernierville: 150\$ base pour les 100 premier m3 d'eau + 0.10\$ m3 excédentaire Rés. Vianney 330\$	rés. Bernierville: 150\$ base pour les 100 premier m3 d'eau + 0.10\$ m3 excédentaire Rés. Vianney 330\$	75\$ base + 0.0986\$ éval.	75\$ base + 0.0998\$ éval.	annuel: 205\$ unité saisonnier: 147\$ unité	annuel: 205\$ unité saisonnier: 147\$ unité	1 755 \$
Disraëli (ville)	1.42092\$ résid, terrain vague desservi 1.88092\$ non résid. + 94.88\$ fixe S.Q.+ 0.0806\$ évaluation	1.0884\$ résid, terrain vague desservi 1.5434\$ non résid. + 95.84\$ fixe S.Q.+ 0.0745\$ évaluation	237\$ unité	373\$ unité pour aqueduc et égout	128\$ unité		annuel: 219\$ unité	annuel: 221\$ unité	1 852 \$
Lambton	0.8844 \$ + 144\$ S.Q.	0.8187 \$ + 155\$ S.Q.	90\$ base + 0.40\$ m3	90\$ base + 0.40\$ m3	185\$ unité	185\$ unité	annuel: 195\$ unité saisonnier: 100\$ unité	annuel: 230\$ unité saisonnier: 125\$ unité	1 972 \$
Sainte-Clotilde	1.1394\$ + 0.2358\$ serv. Dette	1.1395\$ + 0.2295\$ serv. Dette	Pas de réseau d'aqueduc	Pas de réseau d'aqueduc	0.1427/cent	0.1444/cent	annuel: 300\$ unité saisonnier: 170\$ unité	annuel: 335\$ unité saisonnier: 205\$ unité	1 503 \$
Stratford	0.46\$/100 48\$/log. incendie 92\$/log. déneigem. 122\$/log. entretien	0.43\$/100 58\$/log. incendie 92\$/log. déneigem. 122\$/log. entretien	346\$ unité	326\$ unité	280\$ unité	280\$ unité	annuel: 226\$ unité saison: 114\$ unité	annuel: 205\$ unité saison: 121\$ unité	1 755 \$
St-Victor	1.0892 \$ résidentiel, 1.2278\$ terrain vague desservi	1.0882 \$ résidentiel, 1.1965\$ terrain vague desservi	345\$ unité aqueduc et égout	315\$ unité résidentielle	100\$ unité assainissement des eaux	30\$ égout + 115\$ unité assainissement des eaux	résidentiel: 170\$ unité saisonnier: 120\$ unité	résidentiel: 170\$ unité saisonnier: 130\$ unité	1 980 \$
Thetford Mines	1.2409\$ résidentiel, 1.6689\$ non résid., 2.0114\$ terrain vague desservi	1.2409\$ résidentiel, 2.0114\$ terrain vague desservi	Thetford, Thetford Sud, Robertsonville, Pontbriand: 147\$ résidentiel Black Lake: 136\$ résidentiel	Thetford, Thetford Sud, Robertsonville, Pontbriand: 157\$ résidentiel Black Lake: 135\$ résidentiel	Thetford, Thetford Sud, Robertsonville, Pontbriand: 100\$ résidentiel Black Lake: 100\$ résidentiel	Thetford, Thetford Sud, Robertsonville, Pontbriand: 105\$ résidentiel Black Lake: 105\$ résidentiel	Thetford, Thetford Sud, Robertsonville, Pontbriand: 180\$ résidentiel Black Lake: 180\$ résidentiel Saisonnier: 90\$	Thetford, Thetford Sud, Robertsonville, Pontbriand: 213\$ résidentiel Black Lake: 213\$ résidentiel Saisonnier: 106.50\$	1 861 \$

On a tous de bonnes questions sur la vaccination



Au Québec, la vaccination contre la COVID-19 s'est amorcée en décembre 2020. Cette opération massive vise à prévenir les complications graves et les décès liés à la COVID-19 ainsi qu'à freiner la circulation du virus de façon durable. Par la vaccination, on cherche à protéger la population vulnérable et notre système de santé, ainsi qu'à permettre un retour à une vie plus normale.

LA VACCINATION EN GÉNÉRAL

Pourquoi doit-on se faire vacciner?

Les raisons de se faire vacciner sont nombreuses. On le fait entre autres pour se protéger des complications et des risques liés à plus de 100 maladies infectieuses, mais aussi pour empêcher la réapparition de ces maladies.

À quel point la vaccination est-elle efficace?

La vaccination est l'un des plus grands succès de la médecine. Elle est l'une des interventions les plus efficaces dans le domaine de la santé. Cela dit, comme tout autre médicament, aucun vaccin n'est efficace à 100 %. L'efficacité d'un vaccin dépend de plus de 10 facteurs, dont :

- l'âge de la personne vaccinée;
- sa condition ou son état de santé (ex. : système immunitaire affaibli).

L'EFFET DES VACCINS EN UN COUP D'ŒIL



- L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que la vaccination permet d'éviter plus de deux millions de décès dans le monde chaque année.
- Depuis l'introduction des programmes de vaccination au Canada en 1920, la poliomyélite a disparu du pays et plusieurs maladies (comme le diphtérie, le tétanos ou la rubéole) sont presque éliminées.
- La varicelle a été éradiquée à l'échelle planétaire.
- La principale bactérie responsable de la méningite bactérienne chez les enfants (*Haemophilus influenzae* de type b) est maintenant beaucoup plus rare.
- L'hépatite B a pratiquement disparu chez les plus jeunes, car ils ont été vaccinés en bas âge.

LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

Le vaccin est-il sécuritaire?

Oui. Les vaccins contre la COVID-19 ont fait l'objet d'études de qualité portant sur un grand nombre de personnes et ont franchi toutes les étapes nécessaires avant d'être approuvés.

Toutes les étapes menant à l'homologation d'un vaccin ont été respectées. Certaines ont été réalisées de façon simultanée, ce qui explique la rapidité du processus. Santé Canada procède toujours à un examen approfondi des vaccins avant de les autoriser, en accordant une attention particulière à l'évaluation de leur sécurité et de leur efficacité.

Quelles sont les personnes ciblées pour la vaccination contre la COVID-19?

On vise à vacciner toute la population. Cependant, le vaccin est disponible en quantité limitée pour le moment. C'est pourquoi certains groupes plus à risque de développer des complications de la maladie sont vaccinés en priorité.

Peut-on cesser d'appliquer les mesures sanitaires recommandées lorsqu'on a reçu le vaccin?

Non. Plusieurs mois seront nécessaires pour protéger une partie suffisamment importante de la population. Le début de la vaccination ne signifie pas la fin des mesures sanitaires. La distanciation physique de deux mètres, le port du masque ou du couvre-visage et le lavage fréquent des mains sont des habitudes à conserver jusqu'à nouvel ordre.

Comment les groupes prioritaires ont-ils été déterminés?

La vaccination est recommandée en priorité aux personnes qui courent un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19, notamment les personnes vulnérables et en perte d'autonomie résidant dans les CHSLD, les travailleurs de la santé œuvrant auprès de cette clientèle, les personnes vivant en résidence privée pour aînés et les personnes âgées de 70 ans et plus. À mesure que les vaccins seront disponibles au Canada, la vaccination sera élargie à de plus en plus de personnes.

Ordre de priorité des groupes à vacciner

- 1 Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTT).
- 2 Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec ces usagers.
- 3 Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
- 4 Les communautés isolées et éloignées.
- 5 Les personnes âgées de 80 ans ou plus.
- 6 Les personnes âgées de 70 à 79 ans.
- 7 Les personnes âgées de 60 à 69 ans.
- 8 Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.
- 9 Les adultes de moins de 60 ans sans maladie chronique ni problème de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.
- 10 Le reste de la population de 16 ans et plus.

Est-ce que je peux développer la maladie même si j'ai reçu le vaccin?

Les vaccins ne peuvent pas causer la COVID-19, car ils ne contiennent pas le virus SARS-CoV-2 responsable de la maladie. Par contre, une personne qui a été en contact avec le virus durant les jours précédant sa vaccination ou dans les 14 jours suivants sa vaccination pourrait quand même faire la COVID-19.

La vaccination contre la COVID-19 est-elle obligatoire?

Non. Aucun vaccin n'est obligatoire au Québec. Il est toutefois fortement recommandé de vous faire vacciner contre la COVID-19.

Est-ce que le vaccin est gratuit?

Le vaccin contre la COVID-19 est **gratuit**. Il est distribué uniquement par le Programme québécois d'immunisation. Il n'est pas possible de se procurer des doses sur le marché privé.

Si j'ai déjà eu la COVID-19, dois-je me faire vacciner?

Oui. Le vaccin est indiqué pour les personnes ayant eu un diagnostic de COVID-19 afin d'assurer une protection à long terme. Toutefois, compte tenu du nombre limité de doses de vaccin, les personnes ayant eu la COVID-19 pourraient attendre 90 jours après la maladie pour être vaccinées.

[Quebec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

1 877 644-4545

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 : bibliojgmarois@gmail.com



LA CHRONIQUE DES BRIDGERTON (série) tome 1 Julia Quinn

Romancière américaine née en 1970, ses romans sont traduits dans une trentaine de langues et figurent sur la liste des best-sellers du New York Times. Cette série adaptée pour Netflix raconte l'entrée dans le monde des huit enfants de feu le vicomte Bridgerton.

Renié par son père en raison de son bégaiement, Simon a eu une enfance solitaire. Après de brillantes études, il est assailli par une horde de mères prêtes à tout pour marier leurs filles. Mais il ne s'intéresse pas aux débutantes... sauf peut-être à Daphné Bridgerton. Comme Simon, elle voudrait juste qu'on lui laisse la paix. Une idée machiavélique germe alors dans l'esprit des deux jeunes gens.

ORIGINES (suspense) Robin Cook

Né en 1940, Robin Cook est un écrivain américain. Ancien chirurgien, son expérience du milieu médical lui fournit les sujets de ses thrillers

et explique leur réalisme saisissant. Il vit aujourd'hui en Floride.

Tout, dans la mort de Kera Jacobsen, indique une overdose sauf que l'autopsie révèle que les pathologies ne correspondent qu'en infime partie à celles d'une mort par overdose et... que la jeune femme était enceinte d'une dizaine de semaines. L'unique moyen de remonter la piste mortelle : la généalogie génétique.

LES FRUITS DE L'EXIL (roman) Jacques Orhon

L'auteur est maître sommelier, conférencier, professeur, expert en dégustation et véritable globe-trotteur du vin, il parcourt depuis un demi-siècle les vignobles du monde.

En reportage à Niagara, Stéphane Almeida, photographe, se sent nerveux comme un jeune premier : il s'apprête à vivre le rendez-vous le plus décisif de sa vie. Son père, cet inconnu, lui filera-t-il entre les doigts encore une fois ? Ce roman aux accents hédonistes célèbre l'art de vivre, les voyages et pardessus tout, il rend hommage au vin vrai, si cher au cœur de l'auteur.

CAPSULE SANTÉ BOIRE ASSEZ D'EAU PAR JOUR: COMBIEN? POURQUOI?

L'eau est un véritable élixir de vie. Il faut dire que notre corps est constitué en majeure partie d'eau. En s'hydratant suffisamment, on permet à notre organisme de fonctionner normalement. Mais quelle est la quantité d'eau à consommer chaque jour?

C'EST À BOIRE QU'IL NOUS FAUT!

Nos fonctions autant physiques que mentales sont affectées si notre corps manque d'eau. Elle est essentielle pour réguler notre température corporelle, digérer les aliments, absorber les nutriments et évacuer les déchets de notre organisme. C'est pourquoi il est si important de s'hydrater. D'ailleurs, le Guide alimentaire canadien recommande de faire de l'eau sa boisson de choix et de remplacer les boissons sucrées par de l'eau. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Si c'est le cas, c'est un signe que vous êtes déjà en train de vous déshydrater!

N'oubliez pas le lait nature et la boisson de soya enrichie nature. Composés à 90 % d'eau, ils contribuent à combler nos besoins en eau tout en nous fournissant plusieurs éléments essentiels.

QUELLE QUANTITÉ D'EAU DOIT-ON BOIRE?

En une journée, une personne perd en moyenne 2,5 litres d'eau (par la transpiration, la respiration, l'urine). Comme les aliments qu'on ingère au cours d'une journée nous fournissent en moyenne 1 litre d'eau, il reste donc 1,5 litre à combler, d'où la notion des « fameuses » 6 à 8 verres d'eau (de 1,5 à 2 litres) à boire par jour pour remplacer ces pertes. Mais ce volume varie en fonction de la taille, du poids, du climat, des activités ou de l'état de santé. Il est donc impossible de recommander la même quantité à tout le monde.

Une chose est certaine cependant: on doit boire avant d'avoir soif, et il faut boire tout au long de la journée.

QUELS SONT LES SIGNES DE LA DÉSHYDRATATION?

Si on reconnaît un des signes suivants au cours d'une journée chaude ou pendant une activité physique intense, il faut boire sans tarder!

- Soif
- Fatigue ou baisse du niveau d'énergie
- Baisse de l'endurance et de la tolérance à l'effort
- Maux de tête
- Troubles de mémoire et de concentration
- Perturbation de l'humeur (irritabilité)
- Crampes musculaires
- Augmentation du rythme cardiaque
- Pression sanguine basse (sensation d'évanouissement)
- Urine jaune foncé

EST-IL POSSIBLE, À L'INVERSE, DE TROP BOIRE?

Cela peut arriver, mais c'est très rare. Les gens en bonne santé éliminent généralement le surplus d'eau en urinant plus souvent. Il n'y a donc aucune raison de ne pas traîner sa gourde partout avec soi, ou d'installer un pichet d'eau sur notre bureau ou la table de cuisine!

Source : <https://montougo.ca/manger-mieux/eau-et-hydratation>

IL FAUDRA CHANGER NOTRE COMPORTEMENT

Les changements climatiques sont indéniables. Plusieurs indices démontrent que les changements sont bien réels. Cette situation nous force à évaluer les conséquences, les vulnérabilités, les opportunités et les risques potentiels liés aux changements.

Quand nous parlons de climat, on fait référence à une moyenne de données météorologiques sur une longue période de temps tandis que la météo est le temps réel qu'il fait à un moment précis.

Les gaz à effet de serre (GES) forment une couche en haute atmosphère. Elle sert à tempérer l'énergie provenant du soleil et retient 95% des rayons infra-rouges (chaleur) provenant de la terre. Comme la plupart des activités humaines, notamment les activités qui utilisent des énergies fossiles dégagent du CO2 et d'autres gaz comme le méthane, elles provoquent ainsi l'augmentation du volume de GES dans l'atmosphère provoquant ainsi le réchauffement de la planète.

Au Québec, en 2017, selon Environnement Québec, 43% des GES étaient générés par le transport, 30.5% par l'industrie, 10.3% par le secteur résidentiel, commercial et institutionnel, 9.8% par l'agriculture, 5.8% par les déchets et 0.3% par l'électricité.

La température moyenne du globe a augmenté de 1°C. Au Canada, elle s'est accrue de 1.7 °C soit deux fois la moyenne mondiale. Au Québec, entre 1961 et 2010, toutes les villes du Québec ont connu une augmentation de la température moyenne de 1°C à 3°C.

Certains diront que cette élévation moyenne est minime mais le nombre de catastrophes majeures dans le monde,

est passé de 225 en 1980 à plus de 800 en 2018. Un nombre accru de tempêtes, tornades, d'inondations, de feux de forêt et de sécheresse a fait exploser le coût des indemnités au Canada alors que pour la période de 1970 à 2010, il était de 2,4 milliards \$ pour 40 ans, il s'est chiffré à 3,3 milliards \$ pour la période de 2010 à 2015.

Seulement dans Chaudières-Appalaches, pensons aux inondations majeures de 2017 et 2019, de la sécheresse causant des pertes de productivité aux agriculteurs de l'Islet, des tornades comme à St-Julien ou des précipitations abondantes mais de courte durée en plein mois d'août 2020 causant crue des eaux et érosion et sans compter, l'augmentation de la température de l'eau de nos lacs. Sans parler de l'effet à long terme sur nos érablières, le déplacement des habitats des animaux...

Malheureusement, les experts s'entendent qu'on ne peut arrêter les changements climatiques mais nous pouvons en réduire le rythme de croissance. Plus nous ferons des efforts de réduction moins l'adaptation sera difficile.

Au Québec, en 2017, le niveau d'émission de GES était de 79 Mtonnes de CO² eq soit une légère baisse de 9% par rapport à 1990. En novembre dernier, le Gouvernement du Québec annonçait son nouveau plan de réduire les GES de 37.5% par rapport à 1990 pour atteindre 54 Mtonnes de CO² eq en 2030 et 23 Mtonnes de CO² eq en 2050.

Le mois prochain, nous verrons comment le Québec compte atteindre sa cible et quelle sera l'impact sur notre région si rien ne change.

Source : www.environnement.qc.ca • www.ouranos.ca

CCGclimat et UMQ Formation Dans l'action climatique par le changement fév 2020

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

GÂTEAU AU SIROP D'ÉRABLE

2/3 tasse de farine tout usage tamisée

2 1/2 c. à thé de poudre à pâte

1/4 c. à thé de soda

1/2 c. à thé de sel

1/2 tasse de margarine ou beurre

1/2 tasse de cassonade légèrement tassée

2 œufs

3/4 tasse de sirop d'érable

3 c. à table d'eau chaude

1/4 c. à thé de vanille ou d'essence d'érable

Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, avec la mixette, défaire en crème le beurre. Ajouter la cassonade et les œufs. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec l'eau chaude et la vanille. Déposer dans un moule à gâteau 8 x 12 pouces ou deux moules à gâteau rond de 8 pouces graissés.

Cuire au four à 350° F. de 40 à 45 minutes pour un gâteau rectangulaire et à 375° F. de 30 à 35 minutes pour un gâteau étagé.

Bon appétit!

TRUC

Utiliser de l'alcool à friction pour nettoyer le silicone de la baignoire.





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](https://quebec.ca/isolement)

1 877 644-4545



LOCATION DE SALLE - PÉRIODE DES FÊTES

PROCESSUS À LA PIGE

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 municipales lors des périodes des Fêtes. Les personnes qui souhaitent louer un local entre le 24 décembre 2021 et le 1^{er} janvier 2022 devront déposer leur nom au secrétariat municipal **au plus tard à 16h30 2 avril 2021.**

Pour connaître la procédure complète, consultez l'édition de février 2021 de L'Arrivage d'Adstock à la page 12.

RAPPEL

LE CONSEIL EN BREF

(février 2021)

- **Fin de la probation** de Xavier Nadeau-Tardif, responsable des loisirs et à l'évènementiel.
- **Embauche** d'Éric Desgagné à titre de préposé aux services généraux à temps complet.
- **Nomination** de Julie Lemelin à titre de représentante municipale à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse et **autorisation de signature** dans le dossier de réaménagement des patinoires extérieures.
- Dépôt et approbation de la liste des **personnes endettées** envers la Municipalité (144 464 \$). Autorisation d'expédition des avis d'arrérages de taxes par la directrice générale et mandat de dépôt à la MRC afin que ces immeubles soient vendus pour non-paiement de taxes municipales.
- Modification du contrat d'assurance avec la Mutuelle des municipalités du Québec concernant le **retrait du bâtiment** de la station de pompage au lac Jolicoeur.
- Mandat donné à M^e Christine Talbot, notaire, de produire les servitudes et d'acquiescer les frais de publication des actes dans le **dossier de mise à niveau** du réseau d'aqueduc au lac Jolicoeur.
- Adhésion à la **déclaration d'engagement** à accompagner les élus municipaux pour valoriser la démocratie et le respect envers les institutions démocratiques.
- Avis de motion, dépôt et adoption du **projet de règlement 265-21** afin de revoir les distances séparatrices pour les établissements à forte odeur et d'en continger le nombre, d'agrandir le secteur de zone récréotouristique, d'agrandir et reconfigurer le secteur de zone récréotouristique résidentielle. Fixation de la **période de consultation** du 1^{er} au 15 mars 2021.
- **Dossier Ferme ELISER** : recommandation à la CPTAQ que la demande d'aliénation ne va pas à l'encontre de la réglementation municipale.
- Autorisation donnée à Groupe BSM pour l'**occupation permanente d'une enseigne** sur la rue Notre-Dame Sud.
- **Dépenses** :
 - pour l'octroi d'un mandat à CAPCHA concernant l'étude de bâtiments historiques à Sacré-Cœur-de-Marie (750 \$);
 - pour le paiement #2 pour les travaux de réfection de ponceaux sur le rang Turgeon et sur le chemin J.-E.-Fortin (6 875 \$);
 - pour le paiement #3 pour des travaux de déphosphatation du réseau d'égout secteur Sacré-Cœur-de-Marie (41 955 \$);
 - pour le paiement #3 des travaux de mise à niveau du 13^e Rang (11 458 \$);
 - à DH Éclairage pour la conversion des lumières au DEL au Complexe sportif (34 199 \$);
 - pour la réfection de la toiture du 261, chemin Sacré-Cœur Ouest (5 800 \$);
 - pour la réfection de la toiture de la halte routière à Sacré-Cœur-de-Marie (950 \$);
 - pour des articles promotionnels (1 295 \$);
 - pour l'achat de matériaux requis pour des bancs et une tablette à l'intérieur du bâtiment de services à Sacré-Cœur-de-Marie (3 771 \$) ainsi que l'installation de haut-parleurs sur les poteaux d'éclairage de la patinoire St-Daniel (1 250 \$).
- Approbation des versements des **subventions aux associations** concernant les projets environnementaux (39 600 \$); la réalisation des travaux d'éradication du myriophylle à épi au lac du Huit (60 109 \$) et pour le projet de reboisement social (4 129 \$).
- Autorisation d'**appels d'offres** dans les projets d'aménagement d'une place publique et de réaménagement des rues Sheink et Principale Ouest.
- **Programme Fonds régions et ruralité** : appui du comité local aux projet suivants : aménagement d'une cuisine à Sacré-Cœur-de-Marie, construction d'une plateforme d'observation et de camping, achat d'équipements de ski de fond, sécurisation du versant Est du mont Adstock, achat de module de jeux 0-5 ans pour le parc Desjardins et création de sentiers de raquettes – secteur St-Méthode.
- Autorisation d'appel d'offres pour l'**étude de faisabilité** et à l'intégration de méthodes liées à la gestion durable des **eaux pluviales** à l'intérieur du périmètre urbain de Saint-Méthode.
- Adoption du rapport annuel sur la **gestion de l'eau potable** pour 2019.
- **Dépôt du dossier** de la candidature de la Municipalité à Espace MUNI pour l'accréditation de Municipalité amie des enfants.
- Mandat donné à l'Unité Régionale de Loisirs et de Sports de Chaudière-Appalaches pour l'accompagnement du service des loisirs dans l'**élaboration d'une planification stratégique** (1 125 \$).

AVIS EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ PAR LA SOUS-SIGNÉE QUE :

DEMANDES DE DÉROGATIONS MINEURES

1 Le conseil de la Municipalité d'Adstock, lors de la séance ordinaire du conseil municipal qui se tiendra le lundi 8 mars 2021, étudiera la demande de dérogation mineure suivante :

426, rue des Castors (lot 5 136 345 du cadastre du Québec)

Demande de dérogation mineure pour autoriser la construction d'un garage isolé sur le lot 5 136 345 situé en deuxième rangée d'une emprise au sol de 52.01 mètres carrés. Cette superficie souhaitée représente 9.3 % de la superficie du lot alors que l'article 10.3.1 du règlement de zonage numéro 67-09 prescrit une emprise maximale au sol de 7 % pour l'ensemble des bâtiment accessoires sur un lot situé en zone de villégiature.

Le conseil de la Municipalité d'Adstock, lors de la séance ordinaire du conseil municipal qui se tiendra le lundi 8 mars 2021, étudiera la demande de dérogation mineure suivante :

2 Lot projeté 6 410 947 du cadastre du Québec (306, rue du Beau-Mont)

Demande de dérogation mineure pour autoriser la création du lot 6 410 947 dont la profondeur moyenne varie entre 31 et 57.1 mètres alors que l'article 5.4.1.1 du règlement de lotissement numéro 70-07 prescrit une profondeur minimale de 75 mètres.

Toute personne intéressée qui désire se faire entendre concernant l'une ou l'autre de ces demandes de dérogation peut, exceptionnellement, transmettre ses questions ou observations au conseil municipal **avant le vendredi 5 mars 2021, 16h30** par les moyens suivants par courriel (dg@adstock.ca) ou par courrier (35 Principale O, Adstock, GON 1S0 a/s Mme Julie Lemelin).

CONSULTATION ÉCRITE DE 15 JOURS CONCERNANT LE PROJET DE RÈGLEMENT NUMÉRO 265-21 AMENDANT LE RÈGLEMENT DE ZONAGE NUMÉRO 69-07

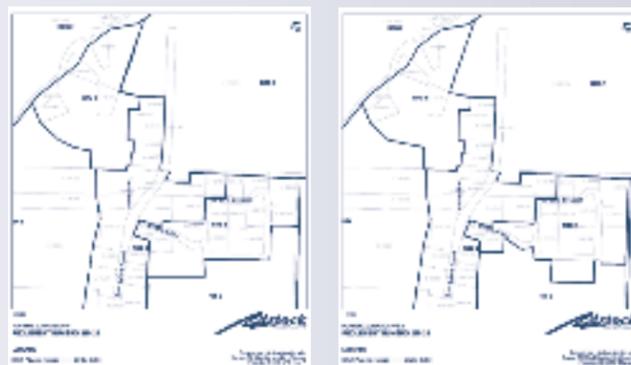
Lors de la séance ordinaire tenue le 8 février 2021, le Conseil a adopté le premier projet de règlement numéro 265-21 amendant le règlement de zonage numéro 69-07. Conformément à l'arrêté 2020-008 datée du 22 mars 2020, une période de consultation écrite se tiendra du **1^{er} au 15 mars 2021**. Cette consultation écrite remplace l'assemblée publique de consultation prévue à la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme. Le projet de règlement est disponible sur le site internet à la page Règlements municipaux disponible à partir de l'onglet Services aux citoyens. Le projet de règlement numéro 265-21 a pour objet :

- de modifier l'article 24.1 afin d'établir à 1 000 mètres la distance séparatrice entre un nouvel établissement à forte charge d'odeur et tout chemin public ou privé sur le territoire de la Municipalité d'Adstock;
- d'ajouter l'article 24.3 afin de limiter à 9 le nombre d'établissements à forte charge d'odeur sur le territoire de la Municipalité d'Adstock;
- de modifier le plan de zonage afin d'agrandir le secteur de zone récréotouristique de réserve RR 6 à même le secteur de zone de récréotouristique résidentielle RRé 1;
- de modifier le plan de zonage afin d'agrandir et reconfigurer le sec-

teur de zone récréotouristique résidentielle RRé 2 à même le secteur de zone de récréotouristique de réserve RR 5;

- de modifier le plan de zonage d'agrandir le secteur de zone de villégiature de réserve VR 14 à même les secteurs de zone de villégiature riveraine VA 9 et VA 10, de villégiature de réserve VR 13, de villégiature non riveraine VB 4 et publique PA 4.

Toute personne intéressée qui désire se faire entendre concernant ce projet de règlement peut transmettre des commentaires ou observations par écrit **avant le lundi 15 mars 16h30** par courriel (dg@adstock.ca) ou par courrier (35 Principale O, Adstock, GON 1S0 a/s M. Jérôme Grondin).



Plan de zonage
Pôle récréotouristique
du mont Adstock - AVANT

Plan de zonage
Pôle récréotouristique
du mont Adstock - APRÈS



Plan de zonage
secteur Rue des Écureils - AVANT

Plan de zonage
secteur Rue des Écureils - APRÈS

**Donné à Adstock, le 15 février 2021,
Julie Lemelin, directrice générale**

Julie Lemelin

sylvie hamel
communications
objets et vêtements promotionnels
cadeaux corporatifs

418 341-0711
info@shcpromo.com

Adstock, Québec

sylviehamelcommunications.com

La Coop
St-Méthode

ASSEMBLÉE ANNUELLE DE LA COOP

CHANTAL CLOUTIER, DIRECTRICE GÉNÉRALE

Invitation à tous nos membres à participer à l'assemblée générale annuelle de leur coopérative qui se tiendra, compte tenu de la situation (pandémie), VIRTUELLEMENT **le mercredi le 31 mars à 19h00**. À cet occasion les membres pourront :

1. prendre connaissance du rapport financier pour l'année terminée le 25 octobre 2020 ;
2. élire un (1) administrateur;
3. voter sur la recommandation du conseil d'administration concernant la répartition des trop-perçus;
4. voter sur une proposition concernant un mandat pour une mission d'examen pour les vérificateurs.

Notez qu'en raison du contexte, pour prendre part à cette assemblée, vous aurez besoin d'une adresse courriel, d'une connexion Internet et d'un ordinateur ou téléphone intelligent. Donc afin de préparer adéquatement cette assemblée et de vous permettre d'y assister, votre inscription préalable est obligatoire. Pour ce faire, vous devez nous fournir votre adresse courriel afin qu'on puisse vous faire parvenir votre inscription à cette AGA.

Il est important pour les entreprises d'avoir une procuration pour votre représentant, vous pouvez la remettre directement à la coopérative ou par courriel avant l'assemblée. Vous pouvez vous présenter au bureau de la coopérative afin de vous procurer un formulaire ou faire une demande par courriel.

Un rappel concernant les mises en candidatures au poste d'administrateur de la coopérative, si vous désirez poser votre candidature vous devez vous présenter à la coopérative et demander à la directrice générale un formulaire. Vous devez le remplir et **le remettre avant 12h00 au plus tard le 16 mars 2020** afin de vous conformer au règlement sur les mises en candidature. N'hésitez pas à communiquer avec Mme Chantal Cloutier afin d'avoir de plus amples informations.

L'avis de convocation officiel sera affiché à votre quincaillerie BMR Express, à votre épicerie Bonichoix et un envoi sera fait par courriel à nos membres qui nous ont fourni leur adresse courriel.

N'hésitez pas à nous faire parvenir votre adresse courriel et votre nom à coopstmethode@tlb.sympatico.ca afin de recevoir des informations sur votre coopérative. N'oubliez pas de surveiller notre Facebook et la TV communautaire !



LA SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉCONOMIQUE D'ADSTOCK

GERVAIS DUBREUIL, PRÉSIDENT

Veillez prendre note qu'en raison du confinement imposé par le Gouvernement, l'assemblée générale annuelle de la S.D.S.E. n'aura pas lieu cette année.

Tous les administrateurs actuels maintiennent leur poste et l'organisme continue de supporter les futurs projets communautaires comme elle le fait depuis plusieurs années.

Dons accordés en 2020

- **COOP St-Méthode** pour l'aide au service de livraison à domicile :
 - 1000 \$ pour l'épicerie durant la pandémie
 - 1500 \$ deuxième versement d'une aide financière
- **Bibliothèque Jean-Guy-Marois** : 1000 \$ pour une commandite
- **Municipalité d'Adstock** : 500 \$ pour le tournoi de balle molle Haute-Beauce 2020 pour les enfants
- **Groupe Cancer et Vie** : 1000 \$ pour le tournoi de golf
- **Club Amitié FADQQ** : 110 \$ pour aider à l'achat de décorations de Noël.

PETITE ANNONCE

À vendre : 2 décodeurs HDDSR 600 pour Shaw Direct non-enregistreurs avec les manettes, 25 \$ pour les deux. Info : 418 422-2204

COMPTOIR FAMILIAL

Le Comptoir familial de St-Méthode a réouvert ses portes depuis le 9 février avec l'horaire suivant :

MARDI de 13h00 à 17h00

JEUDI de 13h00 à 19h30,

Fermé le vendredi.

Notez que nous devons fermer plus tôt le jeudi en raison du couvre-feu. Les consignes sanitaires sont toujours en vigueur : port du couvre-visage, lavage des mains, distanciation de 2 mètres et limite de personnes à l'intérieur. On demande aussi aux clients de faire leurs achats et d'attendre d'être à l'extérieur pour échanger entre eux.

Merci de votre coopération!



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE : 3-4-10-11-17-18-24-25-31
Mercredi-18h30/19h30-jeudi 14h/15h

PROCHAINE ÉDITION

15 MARS 2021 DATE DE TOMBÉE POUR LES
 ARTICLES DE L'ÉDITION D'AVRIL 2021.
 INFO: LISE 418 422-2272 OU BERNADETTE 418 338-2531

- 1** [Lundi] Cueillette des ordures
- 1-5** **Semaine de relâche scolaire** - Camp de jour virtuel
- 8** [Lundi] Cueillette de la récupération
19h30 : conseil municipal à huis clos.
 Suivi du maire sur Facebook à 20h00 le lendemain.
- 14** Début de l'heure avancée
- 15** [Lundi] Cueillette des ordures
- 22** [Lundi] Cueillette de la récupération
- 31** [Mercredi] **19h00**: Assemblée générale virtuelle de la Coop St-Méthode

DESJARDINS

La Caisse Desjardins de la Région de Thetford a réouvert son centre de services de Saint-Méthode le 15 février 2021. Le service est offert aux heures régulières. Afin de nous aider à protéger nos membres et notre personnel contre les risques de propagation de la COVID-19, nous vous demandons de bien vouloir respecter les mesures sanitaires en vigueur lors de votre visite, soit :

- respecter une distance de 2 mètres en tout temps;
 - procéder au nettoyage des mains à votre arrivée.
- Nous vous rappelons qu'il est possible de faire vos transactions courantes au téléphone, sur Internet ou sur votre appareil mobile, incluant le dépôt mobile de chèque, en utilisant les services AccèsD.

MARCHÉ ENTRAÎNEMENT

À réaliser à l'extérieur ou à l'intérieur

Échauffement:

- Marcher 5-10 minutes à une intensité de 1-2/10 sur l'échelle de perception de l'effort, présentée ci-dessous

Marche en intervalles:

- Alterner 1 minute de marche rapide (intensité de 3-4/10) et 1 minute marche lente de relaxation (1-2/10)
- Si possible, 5 et 10 répétitions.

Allez-y à votre rythme. Marcher, ça fait du bien!

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	
9	Très très difficile
10	Maximum

À 3/10, vous êtes capable de parler si vous marchez accompagné, mais cela vous demande plus d'effort.
Léger essoufflement.

Desjardins

Accessibilité 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

- 1 800 CAISSES
- desjardins.com
- m.desjardins.com
- Dépôt de chèque par appareil mobile
- Guichets automatiques et achats avec retraits chez les marchands.

	SAINT-MÉTHODE	
JOURNÉES	SERVICE CAISSIERS	SERVICES CONSEILS
LUNDI	FERMÉ	SUR RENDEZ-VOUS
MARDI	10H-14H	SUR RENDEZ-VOUS
MERCREDI	FERMÉ	SUR RENDEZ-VOUS
JEUDI	10H-14H	SUR RENDEZ-VOUS
	16H-19H	
VENDREDI	10H-14H	SUR RENDEZ-VOUS

Daniel Bisson
 COORDONNATEUR RÉGIONAL

ROYAL LEPAGE
 PRO
 Pour vos services
 immobilières

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
legroupesmc@xplomet.com

418 422-5502

www.gestionimmobiliereadstock.com

www.gestionimmobiliereadstock.com