

L'Arrivage d'Adstock

**ADSTOCK
EN COULEUR!**

2-3 OCTOBRE 10H À 16H



MUSIQUE



JEUX
GONFLABLES



BOUFFE



FEU

PRIX : 10\$ PAR PERSONNE
5\$ POUR LES 12 ANS ET MOINS
GRATUIT POUR LES 6 ANS ET MOINS
25\$ FORFAIT FAMILLE

VIENS VOIR LE PANORAMA À COUPER LE SOUFFLE AU SOMMET!

MONT
ADSTOCK
SKI | GLISSAGE | CHALET

RETOUR DES JOURNÉES « ADSTOCK EN COULEURS! »

La station récréotouristique du Mont Adstock tiendra ses journées « Adstock en couleurs! » le samedi et le dimanche 2-3 octobre prochains entre 10h00 et 16h00. Durant cette fin de semaine fort attendue, la remontée mécanique sera en fonction pour mener les gens au sommet de la montagne, là où la vue 360° porte du Mont Mégantic au Massif du Sud. C'est une occasion à ne pas manquer pour profiter des paysages colorés de la région et pour découvrir les nouveautés à la montagne pour la saison de ski 2021-2022. Il est à noter que la mise en fonction du télésiège est annulée en cas de pluie.

La traditionnelle remontée d'automne est fort attendue d'année en année. Le coût pour utiliser la remontée mécanique est de 10 \$ par adulte, 5 \$ pour les enfants de 12 ans et moins et gratuit pour les enfants de 6 ans et moins. Un forfait familial est aussi offert à 25 \$. Les participants devront ensuite redescendre la montagne à pied, par l'un des sentiers pédestres ou via la piste La Coulée. Il sera également possible de faire l'ascension de la montagne à pied, et ce au coût de 5 \$ par personne et gratuit pour les enfants de 6 ans et moins. Plus de 9 km de sentiers pédestres sont disponibles à la montagne.

Une fois de plus cette année, vous retrouverez des activités pour la famille: animation et musique, jeux gonflables, feu de camp, dîner/souper et prévente d'abonnements de saison et pour l'École de glisse Mont Adstock. Les chiens en laisse sont admis dans les sentiers.

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES

DU 3 AU 9 OCTOBRE 2021

Les partenaires **Le Havre**, groupe d'aide et d'entraide pour la personne vivant avec un problème de santé mentale, **L'Intervalle**, maison d'hébergement et de transition pour personne atteinte de maladie mentale et **La Croisée**, regroupement de parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale soulignent de manière particulière la campagne provinciale de sensibilisation.

En tenant compte des règles sanitaires, la population est invitée à une conférence qui aura lieu **mercredi le 6 octobre, à 19h00, à L'Espace culturel Le Vitrail**, située au 1254, rue Sainte-Marthe, à Thetford Mines. Notre invité, monsieur **Jean-Marie Lapointe** viendra nous entretenir sur « Le bonheur de bénévolat! » Une implication bénévole peut-elle nous mener vers une croissance personnelle? Jean-Marie en est convaincu. Avec son talent d'orateur et en toute humilité, il nous présente sa conférence qui l'a amené à découvrir son plein potentiel et à devenir une meilleure version de lui-même. Ses interventions sont empreintes de passion, de témoignages drôles, touchants et inspirants. Une limite de 200 personnes pourront être accueillies et le passeport vaccinal sera exigé. Des billets au coût de 10 \$ sont en vente présentement auprès des partenaires.

Également, au cours de cette semaine, vous pourrez suivre d'autres activités par le biais des réseaux sociaux en lien avec le *Réseau Avant de Craquer* dont La Croisée est membre. Celles-ci toucheront principalement les jeunes de 18-24 ans membres de l'entourage.

Merci à vous la population de la MRC des Appalaches de continuer de faire partie de notre démarche et de nous aider à faire diminuer les préjugés encore présents malheureusement face à la maladie mentale.

Pour toute information et réservation :

Le Havre : Carole Vachon, 418 335-6989, Facebook L'organisme Le Havre, groupe d'aide et d'entraide

L'Intervalle : Véronique Gagnon, 418 338-1694, Facebook L'Intervalle

La Croisée : Lucie Rochefort, 418 335-1184, Facebook La Croisée

INVITATION DÎNER-CAUSERIE



Parce que la peur du jugement en ce qui concerne la maladie mentale est encore bien présente, La Croisée vous invite à un dîner-causerie dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui se déroule provincielement du 3 au 9 octobre.

Plusieurs personnes atteintes d'une maladie mentale gardent le silence sur ce qu'elles vivent par crainte du regard des autres, ce qui fragilise le processus de demande d'aide et de rétablissement. Le dîner-causerie proposé se veut un échange sur la maladie mentale, ses causes, ses traitements, quels sont les signes avant-coureurs qui disent que ça ne va pas et comment il est possible d'aider, de mieux comprendre afin de développer des « outils », comme membre de l'entourage.

Vous êtes invités à un premier dîner-causerie sous le thème : **Démystifier la maladie mentale.**

Pour qui : les résidents d'Adstock.

Quand : **mercredi le 6 octobre, de 11 h à 13 h.**

Où : à la **salle Desjardins** du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher situé au 47, rue du Parc, à Adstock.

Pour vous inscrire, veuillez contacter La Croisée au 418 335-1184 ou par courriel lacroisee1@cgcable.ca. La date limite d'inscription est le 4 octobre. Un minimum de trois et un maximum de dix inscriptions sont possibles. Une contribution minimale pour le repas sera demandée et payable sur place, autant que possible préparé par un traiteur local.

La Croisée désire offrir des services de proximité pour répondre aux besoins. Notre mission est de regrouper, de développer l'entraide, de briser l'isolement, d'informer et de soutenir les membres de l'entourage qui accompagnent un proche aux prises avec la maladie mentale vers son rétablissement.

Une suite sera possible si suffisamment d'inscriptions ayant comme thème : **Être un membre de l'entourage.** Celle-ci est prévue pour le 20 octobre. Bienvenue!

L'Équipe

L'ARRIVAGE

73, RUE PRINCIPALE OUEST
ADSTOCK G0N 1S0
TÉL. : 418 422-2272
lisonsturcotte55@gmail.com

MEMBRES:

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 \$

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC



Culture
et Communications
Québec

CATÉCHÈSE & SACREMENT

GINETTE FORTIN

Voici notre calendrier de rencontres pour la célébration du sacrement de la Confirmation pour les jeunes inscrits en catéchèse en 2019-2020.

• **Mardi le 5 octobre** : rencontre parents et confirmands

Célébration de la Confirmation :

- **samedi le 23 octobre** à St-Alphonse à 14h00
- **samedi le 30 octobre** à St-Ferdinand à 10h00 **ou**
- **samedi le 30 octobre** à East Broughton à 14h30

Inscriptions pour l'année 2021-2022 :
mardi le 2 novembre

N'hésitez pas à me contacter par téléphone ou par courriel pour information. Au plaisir de nous rencontrer.
Info : pastorale.amiante@gmail.com
• 418 333-1364



ÉQUIPE QUÉBEC EN 3^E POSITION



La 45^e édition de WestFeria, finale inter-régionale d'équitation Western organisée par Cheval Québec tenue le 29 août 2021, a accueilli près de 200 cavaliers de 8 équipes régionales dont celle de Québec. Après quatre jours de compétitions au Centre multifonctionnel Richardson à Sorel-Tracy et 40 épreuves au programme, la délégation de 11 cavaliers dirigée par Megan Mathieu et Alyssa Lessard a terminé en 3^e position avec un total de 190 points.



Laurence Rhéaume d'Adstock s'est mérité la médaille d'or en Équitation western « Débutant », la 6^e position en Obstacles western « Débutant », la 6^e position en Équitation classique « Débutant », la 5^e position en Plaisance classique « Débutant », la 7^e position en Équitation classique « 18 ans et moins » et en Équitation western « 14-18 ».

Tous les résultats sont disponibles au <http://cheval.quebec/WF-Resultats>

FÉLICITATIONS LAURENCE !

Nos forfaits Internet sans fil haute vitesse sont

EN SOLDE!

Nous vous offrons de **NOUVEAUX** forfaits Internet sans fil conçus pour répondre à vos besoins tout en éliminant vos inquiétudes, car **nous n'imposons aucune réduction du débit pour tous nos forfaits sans limite de données!** De plus, votre tarif mensuel est fixé pour toute la durée de votre entente — **c'est GARANTI!**

LTE 25	LTE 25 sans limite
350 Go par mois	aucune limite de données
59⁹⁹\$ /mois ¹	79⁹⁹\$ /mois ¹

Frais d'installation de 49 \$. Contrat d'un an obligatoire.

Profitez de nos tarifs les plus abordables à ce jour! Composez le 1-866-300-9535 dès aujourd'hui.

¹La promotion est offerte jusqu'au 31 octobre 2021 pour les nouveaux abonnés seulement. Le coût de location du matériel (sauf le routeur sans fil Xplornet qui est facultatif) est calculé dans ce tarif. Le tarif est garanti pour la durée de l'entente (ainsi, vous devez signer un contrat d'un an pour garantir votre tarif pour un an, et signer un contrat de deux ans pour garantir votre tarif pour deux ans). Xplornet est une marque déposée de Xplornet Communications inc. © 2021 Xplornet Communications inc.

xplornet.com/fr



AVIS PUBLIC

CHANGEMENT DE LIEU DE LA SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL DU 4 OCTOBRE 2021

EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉES PAR LA SOUSSignée QUE:

La séance ordinaire du conseil municipal d'Adstock du 4 octobre 2021 19h30 se tiendra à l'église Très-Saint-Cœur-de-Marie située au 1, chemin Sacré-Cœur Ouest à Adstock.

DONNÉ À ADSTOCK, CE 16 SEPTEMBRE 2021.

Julie Lemelin

La directrice générale, Julie Lemelin

ÉLECTIONS MUNICIPALES

À l'ère du numérique, la Municipalité d'Adstock a créé, sur son site Internet, une page ÉLECTIONS MUNICIPALES 2021 dans l'onglet VIE MUNICIPALE. Pour connaître les détails pour la présentation des candidats, la liste électorale et sa révision, les jours de scrutin, etc., il suffit de s'y rendre. Tout est là.

Néanmoins, la présentation des mises en candidature, les districts en élections et l'horaire du vote vous seront présentés dans notre édition de novembre. En même temps, nous vous présenterons les textes des candidats qui accepteront notre invitation de vous adresser quelques mots.

PASCAL BINET DÉSIRE POURSUIVRE SON TRAVAIL DE MAIRE AUPRÈS DE SES CONCITOYENS



Le maire sortant de la Municipalité d'Adstock, Pascal Binet, est prêt à s'investir à nouveau pour représenter sa communauté en sollicitant un troisième mandat. Par respect pour les candidats, il attendait que la campagne fédérale se termine pour annoncer sa décision. Si les Adstockois lui réitérent leur confiance le 7 novembre prochain, il souhaite poursuivre le développement en misant sur les forces des

différents secteurs composant la Municipalité et défendre les intérêts de ses citoyens au plan régional.

« Ce fut une année difficile tout de même, il faut l'admettre. La crise sanitaire a provoqué bien des changements et nous avons dû nous adapter. Notre résilience a été mise à l'essai et notre patience à l'épreuve. J'ai entamé une réflexion cet été et j'ai pu discuter avec plusieurs citoyens notamment à savoir si ma façon de contribuer à faire avancer la cause des citoyens était la bonne et si je faisais toujours partie de la solution pour développer la Municipalité avec mes citoyens. Ces rencontres m'ont permis de confirmer mon choix de poursuivre. Et, il y a eu plusieurs enjeux sur la scène régionale qui me préoccupent. J'aurai le temps de l'aborder au cours des prochaines semaines. », de mentionner le maire sortant.

De gros dossiers ont trouvé leur aboutissement cette année, dont le projet du Mont Adstock, mais pour monsieur Binet, il reste du travail à faire notamment au plan de l'amélioration du réseau routier et des infrastructures municipales et de la préservation de la qualité des différents milieux de vie. Pour lui, le monde municipal est un univers rempli d'opportunités qu'il faut saisir et il faut s'y engager pour les bonnes raisons. Faire croître une municipalité, c'est d'abord être à l'écoute de ses citoyens et accepter de travailler avec les autres dans le respect.

« Rien n'est parfait, mais je persiste à croire que c'est ensemble que nous avançons. Mon objectif est toujours de faire en sorte que toutes et tous aient leur place et soient entendus. Les gens ont appris à me connaître et je les remercie sincèrement pour leur soutien et leur collaboration. Représenter les citoyens d'Adstock a été et continue d'être pour moi un devoir et surtout un privilège. Je souhaite donc renouveler votre confiance et poursuivre cette aventure à vos côtés », de conclure monsieur Binet.

Source : Comité électoral pour la réélection de Pascal Binet (pbinet@hotmail.com)

MICHEL RHÉAUME SOLLICITE UN SECOND MANDAT DANS LE DISTRICT #2



Élu à l'élection de 2017, M. Michel Rhéaume, sollicite un second mandat comme conseiller municipal au district #2.

« Déjà quatre ans que j'ai le privilège de travailler pour vous dans le secteur # 2 d'Adstock. Ce serait un privilège pour moi de vous représenter pour un second mandat et ce, dans le but de poursuivre mon travail de représentation et de mon implication au sein de notre communauté.

« Je sollicite votre confiance. »
– Michel Rhéaume

Dans le mandat qu'il termine, M. Rhéaume, agissait comme pro-maire, responsable de la Commission Urbanisme et Vie communautaire, représentant de la Municipalité pour la Politique Familiale et des Aînés, la Fondation des Aînés et le Fonds Régions et Ruralité et administrateur du Comité de promotion industrielle d'Adstock.

JEAN ROY SOLLICITE UN SECOND MANDAT DANS LE DISTRICT #4



Élu à l'élection partielle d'octobre 2019, M. Jean Roy, pose à nouveau sa candidature comme conseiller municipal au district #4.

« Plusieurs dossiers majeurs comme l'annexion du lac à la Truite, secteur Thetford et le début des travaux du Domaine Escapad ont connu leurs aboutissements dans les dernières semaines. Plusieurs défis tant à l'échelle locale et régionale demeurent et des projets comme la gestion des matières

putrescibles, par exemple, devront être résolus. Pour moi, l'environnement, l'adaptation de la Municipalité aux changements climatiques et l'amélioration de la qualité de vie des citoyens sur l'ensemble des secteurs de la Municipalité demeurent mes priorités.

« La Municipalité d'Adstock connaît une croissance importante et le grand défi est de maintenir une qualité de services tout en respectant la capacité de payer des citoyens dont les demandes sont toujours plus pressantes ».

– Jean Roy

Dans le mandat qu'il termine, M. Roy, agissait comme président du Comité consultatif en environnement, membre de la commission des Ressources humaines et de la commission des Infrastructures et représentant de la Municipalité au sein de la Régie Intermunicipale de la Région de Thetford, de la Patrouille nautique du Grand-Lac St-François et de la table d'harmonisation du Parc Frontenac.

INVITATION AUX CANDIDATS

ÉLECTIONS MUNICIPALES

UNE VOIE POUR MIEUX CONNAÎTRE LES CANDIDATS

L'équipe de L'Arrivage est heureuse d'offrir gracieusement à chacun des candidats aux prochaines élections municipales, la possibilité d'adresser un message à ses électeurs pour confirmer ses intentions dans le prochain mandat ou pour proposer aux électeurs concernés des raisons pour lesquelles ils devraient voter pour lui.

Les textes seront publiés dans l'édition de novembre afin de permettre aux électeurs de faire un choix plus éclairé. Bienvenue à tous les candidats! Info : Richard – 418 338-1412.

34, rue Du Parc Adstock GON ISO

APPARTEMENTS À LOUER

4 1/2 – 3 1/2 – LOFT / SERVICE DE REPAS

DISPONIBLES DÈS MAINTENANT

RÉSERVATIONS : 418 334-6725

NOUVEAUX PROPRIÉTAIRES : WILLIAM SIMARD ET MARTIN BILODEAU
SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK



CONNAISSEZ-VOUS LA CARTE AVANTAGE?



Vous aimeriez avoir accès gratuitement aux activités libres du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher (patinage, hockey et gymnase libre)? La carte Avantage est parfaite pour vous. En plus de vous donner l'accès gratuitement au complexe sportif lors des heures d'ouverture, elle vous donne un rabais de 10% sur les activités de la programmation des loisirs ainsi qu'un rabais de 50% sur un accès journalier au ski du Mont Adstock (valable une fois durant la saison). D'autres promotions sont à venir.

Voici les coûts de cette carte (valable du 1^{er} septembre 2021 au 31 août 2022) :

Tarification	Carte Avantage
Individuel : enfants, étudiants (23 ans et moins) et aînés	80 \$
Individuel : adulte	90 \$
Familial	140 \$

Pour plus d'informations, contactez le Service des loisirs.

OUVERTURE DE LA PATINOIRE BERCOMAC

Veuillez noter que l'ouverture de l'aréna est prévue pour **lundi le 18 octobre 2021**. L'horaire officiel sera diffusé sur la page Facebook Loisirs - Municipalité d'Adstock ainsi que sur le site Internet de la Municipalité.

ACTIVITÉS DE LOISIRS – AUTOMNE 2021

Parmi les activités proposées dans la programmation des loisirs de l'automne 2021, il est toujours possible de s'inscrire à certaines d'entre elles :

- Hockey plaisir
- Cours Gardiens avertis (19 novembre 2021)
- Cours Prêts à rester seuls (20 novembre 2021)



Vous pouvez vous inscrire directement en ligne sur le www.adstock.ca section Loisirs et vie communautaire, sous-section Programmation et inscription.

JOURNÉE CULTURELLE D'ADSTOCK

À la fin octobre 2021, le Service des loisirs organisera la journée culturelle d'Adstock. Au cours de cette journée, toute la population sera invitée à participer à divers ateliers offerts par des artistes locaux et régionaux. Tous les détails vous seront partagés au cours des prochaines semaines. Nous vous exposerons également les diverses mesures sanitaires à respecter pour participer à l'activité. Suivez la page Facebook Loisirs – Municipalité d'Adstock ainsi que le site Internet pour connaître tous les détails.



La fête de l'Halloween est à nos portes avec l'arrivée du mois d'octobre. Surveillez la page Facebook Loisirs – Municipalité d'Adstock ainsi que notre site Internet pour connaître les activités proposées par le Service des loisirs. Dimanche le 31 octobre 2021, Adstock sera en mode Halloween. Restez à l'affût! Joyeux Halloween à tous!

GESTION IMMOBILIERE

ADSTOCK
Membre du groupe SMC

GIA

Immeubles à revenus | Chalets à louer

9 rue de la Plage Est
Adstock (Québec) G0N 1S0
glia1@live.ca

418 422-5502

www.gestionimmobiliereadstock.com

U
N
I
Q
U
E
&
D
I
F
F
É
R
E
N
T

DANIEL BISSON

COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL

Daniel Bisson courtier immobilier inc.

C 418.334.4774

B 418.338.4220

daniel.bisson@royalpage.ca
royalpageblancetnoir.ca

ROYAL LE PAGE

BLANC & NOIR



N'attendez pas de frapper un mur.
Faites-vous vacciner.

Le passeport vaccinal est maintenant exigé pour fréquenter certains lieux publics.

Quebec.ca/vaccinCOVID

Votre gouvernement

Québec

JEAN ROY, PRÉSIDENT, COMITÉ CONSULTATIF EN ENVIRONNEMENT (CCE)

Depuis plusieurs années, les associations qui regroupent les propriétaires autour des lacs jouent un rôle majeur pour la protection du milieu.

A chaque année, des bénévoles se dévouent pour mener à bien les destinées de leur association. Malheureusement, il est triste que plusieurs propriétaires refusent de payer leur **cotisation d'adhésion annuelle** tout en retirant les bénéfices des actions posées par l'Association.

Une autre constatation est qu'elles ont de plus en plus de difficultés à mobiliser de **nouveaux bénévoles** même pour une action ciblée de quelques heures. Les bénévoles de longue date sont essouffés et ont besoin que des plus jeunes prennent la relève avant que les associations se retrouvent en difficultés.

Grâce à la prise en charge d'**actions concertées**, la proposition de solutions à certaines problématiques autour des lacs, la recherche de subventions, l'intervention sur le terrain comme l'arrachage de la myriophylle à épi ou la remise de la rivière de l'Or dans son embouchure originale, le contrôle sur la mise à l'eau des embarcations, les efforts de sensibilisation sur le bon comportement des villégiateurs sur l'eau, etc... elles poursuivent le travail pour minimiser la dégradation de nos cours d'eau ce qui fait en sorte que de nombreux projets totalisant des dizaines de milliers de dollars ont été réalisés par les associations riveraines.

C'est par les interventions des associations sur l'urgence d'agir que la Municipalité a été une des premières à adopter un règlement sur l'obligation de **renaturaliser les bandes riveraines**. Bien que plusieurs riverains souhaiteraient une plus grande intervention sur la **réglementation nautique** de la part de la Municipalité, malheureusement ceci relève de la loi fédérale sur la Marine marchande de 1918. Il existe un mouvement de plusieurs associations pour faire changer la situation.

D'année en année, appuyée par le dynamisme des associations riveraines, la Municipalité augmente les sommes accordées pour soutenir les projets présentés par les associations en matière d'environnement, le projet de myriophylle à épi au lac du Huit est un bon exemple mais un grand nombre de plus petits projets mais non moins importants, ont été réalisés grâce à cette aide. A noter que cet argent n'est pas exclusif aux lacs et que **tout projet ailleurs** dans la Municipalité peut être soumis au Comité consultatif en environnement.

GRAND MERCI

AUX BÉNÉVOLES QUI AGISSENT AUTOUR
DES ASSOCIATIONS RIVERAINES!

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 : 13h00 à 14h00 NOUVEL HORAIRE
Téléphone : 418 422-2131
Courriel : bibliojgmarois@gmail.com

APRÈS (roman) Jean-Pierre Charland

Écrivain prolifique et aimé du public, il est l'auteur de plusieurs séries historiques à succès dont **Les Portes de Québec**, **Félicité** et **Odile et Xavier**. A ce jour, ses romans se sont écoulés à près de 800 000 exemplaires au Québec et en France.

Durant ses vacances d'été, Elliot s'est isolé du monde en faisant du camping avec son chien. Quand il sort de sa retraite, il trouve sa ville déserte et jonchée de cadavres. Bouleversé, il comprend que la population a été victime d'un virus foudroyant. Il rencontre une rescapée, qui a une vision bien différente de la situation et ils devront réussir à s'entendre pour survivre.

L'ÎLE INTERDITE (suspense) James Rollins

James Rollins est un auteur de thrillers de renommée internationale. Spéléologue et plongeur invétéré, il s'inspire de ses aventures personnelles pour écrire ses romans.

Au large des côtes du Brésil, une équipe de scientifiques débarque sur une île où toute la vie a été éradiquée par

une espèce inconnue, extrêmement dangereuse, et qui s'adapte à son environnement. Avant d'avoir pu rapporter leur découverte, ils sont tous éliminés par une force mystérieuse. Seul un expert des créatures venimeuses en réchappe.

GUÉRIR POUR GRANDIR (documentaire) Nathalie Gilbert

Nathalie Gilbert détient une formation en service social et compte plus de 28 ans d'expérience en relation d'aide. Depuis cinq ans, elle se consacre à sa pratique privée tout en offrant des formations et des conférences sur le mieux-être et la pleine conscience.

Et si la maladie voulait notre bien... est-ce que cela affecterait notre façon de la vivre? Le diagnostic d'une maladie peut venir complètement bouleverser le cours d'une vie. La maladie fait peur car nous envisageons la fatalité alors quel sens faut-il lui donner? « Aime-toi assez pour prendre le temps de guérir ».

CAPSULE SANTÉ

BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS... BOUGER EN TENANT COMPTE DE LA TEMPÉRATURE

PROTECTION SOLAIRE :

Pour ce qui est de la protection contre les rayons ultraviolets du soleil, privilégiez le port de lunettes (mention UV-400 ou 100% UV) et de crème solaire. Les rayons ultraviolets provoquent un vieillissement prématuré de la peau (rayons UVA) et augmentent le risque de cancer de la peau (rayon UVB). On recommande l'application de crème 20 minutes avant l'exposition au soleil. Le facteur de protection recommandé (FPS) est de 30 et la quantité à appliquer est de 5-6 cuillerées à soupe pour le corps en entier et cela, à chaque application. Attention, l'effet de la crème solaire est limité dans la durée, il faut donc en renouveler l'application, à intervalles réguliers, aussi longtemps qu'on s'attarde sous le soleil.

PAR TEMPS CHAUD :

Habillez-vous légèrement pour faciliter l'évacuation de la chaleur produite par les muscles. Un T-shirt et un short constituent le meilleur choix. Ces vêtements seront amples, de façon à faciliter la circulation de l'air entre la peau et le tissu. Au soleil, portez des vêtements pâles : en effet le blanc réfléchit la lumière alors que le noir l'absorbe.

PAR TEMPS FROID :

Principe de la pelure d'oignon : plusieurs vêtements superposés en couches successives, qui enfermeront ainsi l'air et procureront une bonne isolation.

1^{ère} couche : pour se garder au sec. Vêtement à base de polyester qui évacue l'humidité produite par la transpiration.

2^e couche : pour se garder au chaud (laine polaire, polyester, ou autre).

3^e couche : pour se protéger des intempéries (vent, neige, froid).

Source : Chevalier, R. À vos marques, prêts, santé! ERPI, 5e édition. 2010



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

LE PETIT COIN DES FERMÎÈRES

FERMI-TRUCS • FERMI-RECETTES

GÂTEAU AUX COURGES ET À LA CITROUILLE

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 3 œufs | 1 c. à thé de cannelle |
| 1 tasse d'huile | 1 c. à thé de sel |
| 1½ tasse de sucre blanc | 2 tasses de courges râpées |
| 2 tasses de farine | 1 tasse de raisins |
| 1 c. à thé de soda | 1 tasse de noix hachées |
| 2 c. à thé de poudre à pâte | 2 c. à thé de vanille |

Battre les œufs, ajouter le sucre et l'huile. Bien mélanger.

Mélanger les ingrédients secs avec la farine et les ajouter à la préparation des œufs. En dernier, ajouter les raisins, les noix, les courges et la vanille. Mettre dans des moules à pain et cuire 45 minutes au four à la température de 375° F. Laisser refroidir avant de démouler.

Note : on peut faire congeler ce gâteau.



TRUC

Brûlures d'estomac : pour soulager les brûlures d'estomac, croquer 5 ou 6 amandes. L'amande contient une huile qui calme l'acidité de l'estomac.

MODERNISATION DE L'URGENCE DE L'HÔPITAL DE THETFORD

Un budget estimé à 26,655 millions de dollars a été annoncé par le Gouvernement du Québec pour la modernisation de l'urgence de l'Hôpital de Thetford Mines.

Le projet consiste à réaménager et à agrandir l'urgence sur une superficie de 2 585 mètres carrés. La nouvelle urgence, entièrement mise aux normes, permettra l'adoption des pratiques cliniques les plus à jour. Quant au nombre de civières, celui-ci sera porté à 15, ce qui constitue un ajout de cinq civières. « Il est certain que de tels travaux auront un effet positif notable et durable sur l'expérience de soins des usagers, mais également sur leur qualité de vie. Je me réjouis de voir que ce projet a bénéficié d'un rehaussement qui soit compatible avec l'évolution des besoins et du contexte clinique actuel. La nouvelle urgence permettra d'offrir des services adaptés à la réalité des gens d'ici, et dans des délais encore plus rapides. Cela témoigne des efforts que fait notre gouvernement pour mieux desservir la région en matière de santé. », de souligner madame Isabelle Lecours, députée de Lotbinière-Frontenac et adjointe parlementaire de la ministre de la Sécurité publique.

L'appel d'offres pour la réalisation des travaux a été lancé à la mi-septembre et le chantier devrait débuter bientôt cet automne. Les nouveaux locaux de l'agrandissement devraient être mis en service à l'automne 2023 et tous les travaux devraient être terminés pour l'automne 2024.

La nouvelle urgence inclura deux salles de triage, une salle d'attente de 30 fauteuils, deux aires de réanimation, une salle de chirurgie mineure, une salle de traitement, une zone ambulatoire, un salon pour les familles.

HAUSSE DE LA CLIENTÈLE AU CSSA

C'est sous le signe de l'optimisme, mais aussi de la prudence que s'est effectuée la rentrée scolaire 2021-2022 pour les 5 661 élèves fréquentant les 24 établissements du Centre de services scolaire des Appalaches.

Après une dernière année marquée de plusieurs soubresauts, de fermetures de classes et d'enseignement à distance en raison de la pandémie, les élèves ont enfin pu regagner l'école.

Le port du masque de même que le respect des autres mesures sanitaires continuent toutefois de s'appliquer afin d'éviter un retour en arrière.

L'année scolaire qui débute est marquée par une intéressante hausse du nombre d'élèves, et ce, à chaque niveau. Ainsi, 152 enfants fréquenteront les classes de maternelle 4 ans comparativement à 111 l'année précédente, tandis que 394 jeunes feront de même en maternelle 5 ans, soit une augmentation de 11 élèves.

Au niveau primaire, 2 574 élèves sont inscrits par rapport à 2 546 l'an dernier. C'est toutefois au secondaire que l'augmentation est la plus significative avec 121 élèves de plus pour un total de 1 945.

La formation générale des adultes est également fort populaire puisqu'on y dénote 193 inscriptions, soit 83 de plus qu'en 2020-2021. Quelque 27 élèves sont également en concitance avec le centre de formation professionnelle Le Tremplin. Enfin, 24 adultes fréquentent le Centre Marius-Ouellet à Disraeli comparativement à 13 l'an dernier.

Quant au centre de formation professionnelle Le Tremplin, il accueille 352 étudiants alors qu'il en comptait 316 au cours de la dernière année.

MERCI
AUX PERSONNES
QUI SE SONT
DÉPLACÉES POUR
CÉLÉBRER
NOTRE
15^E ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE



UNE ADSTOCK DE BELLE PLACE

À LA RENCONTRE DES NOUVEAUX CITOYENS!

La prochaine édition d'Une Adstock de belle place mettra l'accent sur les nouveaux citoyens qui se sont joints à la Municipalité d'Adstock à la suite de l'annexion du lac à la Truite du secteur de Thetford Mines. Dans cette émission, Monsieur Richard Cloutier et madame Nathalie Lachance partagent leur impression sur le fait d'être de nouveaux résidents Adstockois. Cette production télévisuelle sera diffusée le 13 octobre 2021 à 18 h 30 au canal HD 555 pour les abonnés de COGECO et au canal HD 609 pour les abonnés de Vidéotron. Elle sera également présentée sur la page Facebook de la Municipalité d'Adstock le 20 octobre 2021 et il sera possible de la visionner via le site Internet de la municipalité (www.adstock.ca), dans l'onglet « Découvrir Adstock ».

PRISE DE LECTURE DES COMPTEURS D'EAU

AUX UTILISATEURS DU RÉSEAU D'AQUEDUC DU SECTEUR SAINT-MÉTHODE ET DU LAC JOLICOEUR

Prenez note que la Municipalité effectuera, jusqu'au 29 octobre 2021, une tournée de tous les bâtiments, immeubles, résidences, industries, commerces, institutions ou autres, utilisant l'eau provenant du réseau d'aqueduc public du secteur Saint-Méthode munis de compteur d'eau, en vue d'y relever la lecture. En vous remerciant de votre collaboration!



VOTRE NUMÉRO CIVIQUE EST-IL BIEN VISIBLE DE LA RUE?

Saviez-vous qu'en tant que propriétaire d'immeuble, vous devez rendre visible votre numéro civique? Tel que le stipule le règlement municipal numéro 109-09, le numéro civique de tout immeuble doit être affiché bien en vue à partir de la rue. De par « bien en vue », la Municipalité d'Adstock entend le fait de placer le numéro civique de sa résidence de manière à ce qu'il soit facilement repéré de la route, qu'il ne soit pas obstrué par un arbre ou tout autre élément et qu'il ne soit pas enseveli par la neige durant l'hiver.

La Municipalité d'Adstock rappelle l'importance de la visibilité des numéros civiques sur son territoire surtout en situation d'urgence. Pour les paramédics ainsi que pour les pompiers, il est essentiel que votre numéro civique soit visible de la rue afin de venir en aide le plus rapidement possible. Votre collaboration est donc demandée dans ce sens. Sachez qu'un numéro manquant, trop petit, trop éloigné, mal éclairé ou masqué peut occasionner la perte de précieuses minutes en situation d'urgence.

Accessibilité des services de La Gîtée dans votre municipalité

Les intervenantes de La Gîtée offrent différents points de services pour faciliter l'accès à toutes celles qui ont besoin d'aide en lien avec la violence conjugale. Si vous avez des questionnements concernant votre relation de couple, si vous avez des inquiétudes à propos d'une amie, d'une sœur, d'une collègue de travail ou toute autre personne de votre entourage, nous sommes là pour vous.

Nos services sont adaptés à toutes les situations, nous pouvons vous aider si vous êtes actuellement en couple, s'il s'agit de violence postséparation, ou de conséquences de la violence d'une relation passée.

Les services de La Gîtée :

- Une approche respectueuse, chaleureuse et en toute confidentialité;
- Une protection dans un endroit sécuritaire et réconfortant;
- Une écoute téléphonique;
- Une intervention personnalisée individuelle;
- Une intervention de groupe;
- Un suivi mère-enfant avec une intervenante jeunesse pour l'enfant et une intervenante pour la femme.
- L'accompagnement dans les diverses démarches auprès des professionnels ou autres;
- Suivi sans hébergement;
- Suivi posthébergement;
- Information et sensibilisation;
- Aide aux proches.





Gestion Bois Le Duc
bolducm2@videotron.ca

Terrains à vendre & services divers

Martin 418 331-0639
Olivette 581 333-0079

12 240, rue Paul-Sauvé, Mirabel J7M 0M9

Forfait Renaud Doyon

Déneigement à contrat ou à la fois

418 422-2143 Laissez un message

382, 10^e Rang, Adstock (Québec) G0N 1S0

St-Méthode, Sacré-Cœur-de-Marie, Lac Jolicoeur, segment de la Rte 269, Chemin Sacré-Cœur Est et Ouest, rang des Campagnards

RAPPELS POUR LES RÉSIDENTS POSSÉDANT DES ANIMAUX

Depuis mars 2020, le Règlement d'application de la Loi sur l'encadrement des chiens, adopté par le gouvernement du Québec, donne les pouvoirs aux municipalités à l'égard des chiens ou de leur propriétaire et gardien. La Municipalité d'Adstock a donc mis en place un outil permettant aux propriétaires d'enregistrer leur chien en se rendant sur son site Internet au www.adstock.ca. De plus, un comité composé de citoyens pour les animaux errants et dangereux a été créé afin d'étudier des pistes de règlements et de faire des recommandations auprès du conseil municipal.

Cependant, la Municipalité d'Adstock tient à rappeler quelques règles pour les résidents qui possèdent des animaux et qui ne sont malheureusement pas toujours respectées :

- sauf dans les zones agricoles, tout animal gardé à l'intérieur d'un bâtiment doit être attaché afin de l'empêcher de sortir de sa propriété. S'il n'est pas attaché, la propriété doit être clôturée;

- lors d'une promenade, tout chien doit être porté ou conduit par son gardien au moyen d'une laisse dont la longueur ne peut excéder deux mètres. De plus, il est de la responsabilité du propriétaire de l'animal de ramasser tout excrément laissé par le chien.

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

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

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

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

UTILISATION DES LOCAUX PAR DES ORGANISMES

CONFORMEMENT AUX RÈGLES DE LA COVID

Pour un organisme communautaire désirant organiser une assemblée ou une réunion du CA, il est possible de se rassembler un MAXIMUM de 25 personnes à l'intérieur, si la grosseur du local permet la distanciation prévue entre les

occupants et non, le passeport n'est pas requis pour accéder aux assemblées et aux réunions comme celles du conseil d'administration ou des comités de travail.

https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/SantePublique/Coronavirus/Guide-organisme-communautaires_DGSP-2021-08-30.pdf

LE PASSEPORT VACCINAL EST REQUIS lorsqu'un organisme communautaire offre des activités non essentielles comme un brunch ou une activité de loisir. Par exemple, le passeport est requis lorsqu'un organisme offre des activités de loisir et de sport ou un spectacle tel que précisé dans la liste, ou lorsqu'un organisme offre à la population générale des repas ou toute autre activité dans la liste.

https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/SantePublique/Coronavirus/Guide-organisme-communautaires_DGSP-2021-08-30.pdf p.3 et <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deroulement-vaccination-contre-la-covid-19/passeport-de-vaccination-covid-19/lieux-et-activites-exigeant-passeport-vaccinal-covid-19#c111299>.

Une telle activité sociale intérieure est accessible à un maximum de 25 personnes et en respect des consignes sanitaires en place (distanciation, port du masque en déplacement ou lors des contacts de proximité entre personnes de différentes adresses, nettoyage des mains à l'accueil, etc.)

PETITS RAPPELS... À L'APPROCHE DE L'HIVER !

En vertu du règlement numéro 98-08 applicable par la Sûreté du Québec, il est formellement **interdit** à toute personne en possession d'un souffleur ou autres articles **de déverser dans la rue, la neige en provenance de sa propriété**. Il est également interdit de transporter, d'un côté de la rue à celui d'en face, toute neige provenant du déblaiement de sa propriété. Des amendes de 100 \$ plus les frais seront imposées aux contrevenants.

En vertu de l'article 69 de la Loi sur les compétences municipales, **toute municipalité peut projeter, sur les terrains privés contigus, la neige qui recouvre la voie de circulation.**

La période hivernale étant à nos portes, la Municipalité d'Adstock tient à rappeler aux propriétaires de **haies, arbres, arbustes, clôtures** ou autres, situés en bordure d'une voie de circulation publique ou privée (dont l'entretien incombe à la Municipalité), l'importance de bien les identifier et surtout de bien les protéger contre les travaux de déneigement. En vertu de l'article 74.2.1 du règlement de zonage numéro 69-07, la Municipalité n'est pas responsable d'aucun bris ou dommage qui leur sont faits.

La Municipalité d'Adstock tient à rappeler aux propriétaires dont leur **boîte aux lettres** est installée en bordure de la route que, durant la période hivernale, ceux-ci ont l'obligation de la protéger adéquatement afin d'éviter qu'elle soit endommagée lors des opérations de déneigement. Même si la Municipalité tolère le fait que les boîtes aux lettres soient installées dans l'emprise de la route, elle n'assume aucunement la responsabilité des bris liés à celles-ci.

LE CONSEIL EN BREF (SEPTEMBRE 2021)

- Avis de motion et dépôt du projet de règlement 269-21 décrétant les **règles de contrôle et de suivi budgétaire** et déléguant le pouvoir à certains fonctionnaires municipaux.
- Demande au MTQ d'étudier la pertinence de **diminuer à 70 km/h la vitesse** sur la route 269 dans le secteur de Sacré-Cœur-de-Marie et de transmettre une copie de la présente à madame Isabelle Lecours, députée de Lotbinière-Frontenac.
- **Mandats :**
 - de services professionnels à Ecceterra (8 300 \$) pour la préparation des plans ainsi qu'une description technique des parcelles visées et l'identification des servitudes de drainage nécessaires dans le dossier de la cession d'une partie de l'emprise du chemin des Cerfs;
 - pour la réalisation d'inspections caméra sur le réseau d'égout de St-Méthode (9 500 \$) dans le projet de réfection de la rue Réjean et de la 1^{ère} Avenue ;
 - de services professionnels à WSP Canada pour la préparation de plans et devis ainsi qu'à la préparation d'une demande d'autorisation auprès du MELCC dans le cadre du projet des travaux de réfection de la chaussée et du drainage de la rue Réjean et de la 1^{ère} Avenue Est (30 950 \$);
 - à la firme Santinel pour maintenir à jour la formation de nos pompiers en réanimation cardio-respiratoire (50 \$ par participant).
- Autorisation de vente et de signature dans la cession du lot 5 449 862 à Sogetel (7 500 \$) pour le **déploiement de la fibre optique**.
- Régularisation d'une portion du **chemin J.-E.-Fortin** : acceptation de l'offre de cession à titre gratuit d'une partie du lot 5 135 026, octroi de mandat de services professionnels pour la bonne conduite du dossier et autorisation de signature.
- **Démission** de Gabriel Sylvain-Nolet comme technicien en bâtiment occasionnel.
- **Embauches** de Gessé Poirier-Dulac à titre de technicien en bâtiment régulier à temps complet et de Jean-Philippe Poulin à titre de préposé aux services généraux régulier à temps complet.
- **Dossier Paul-Aimé Jacques** : recommandation municipale auprès de la CPTAQ.

• Demandes de plan d'implantation et d'intégration architecturale :

- acceptée pour le 67, chemin Auclair à certaines conditions ;
- acceptée pour le 85, chemin Auclair à certaines conditions ;
- acceptée pour le 68 chemin Simard à certaines conditions ;
- acceptée pour le projet du Domaine Escapad.

- Demande de **travaux de rénovation** du 71, chemin Sacré-Cœur Est : autorisation de procéder à la réalisation d'une étude avec la Clinique d'architecture patrimoniale en Chaudière-Appalaches (CAPCHA) qui permettrait d'évaluer les possibilités pour préserver et améliorer l'état du bâtiment tout en préservant les éléments patrimoniaux du bien.

• Demandes d'aide financière :

- à l'Association des riverains du lac Jolicoeur (5 000 \$) pour couvrir les frais de la demande d'autorisation du MELCC en vue de la réalisation du projet de réfection du barrage;
- à l'Office de tourisme de la MRC des Appalaches pour la tenue de la 6^e édition du Monts Défi (500 \$);
- à l'O.T.J. Saint-Méthode pour la tenue de l'édition 2021 du Saint-Méthode Open (500 \$);
- aide d'une valeur de 25 000 \$ au Club de motoneige Adstock, soit en espèces ou en nature, pour la réalisation du projet d'un nouveau tracé de motoneige en raison du développement du Domaine Escapad;
- à Hockey mineur Adstock pour l'achat et la confection de chandails d'hockey à leur effigie (500 \$).

- **Déneigement de certains chemins** : autorisation à la directrice générale à procéder à l'octroi et à la signature des divers contrats de déneigement avec les différents entrepreneurs pour la saison hivernale 2021-2022.

- Appui au projet du développement du **vélo de montagne** de la Coopérative de solidarité récréotouristique du Mont Adstock.

- **Festival des campeurs en 2022** : autorisation de la tenue de cet événement, conditionnellement à ce que les mesures sanitaires et de distanciation mises en place par la direction de la santé publique au moment de l'événement et prolongation de la période d'émission de bruit.

- Dépenses pour les travaux dans le cadre du projet d'**aménagement de sentiers** dans le village de Saint-Méthode avec l'aide de subventions reçues du Fonds régions et ruralité de la MRC des Appalaches (21 012 \$).

- Autorisation d'appel d'offres pour les **travaux de réaménagement** du terrain de l'église Très-Saint-Cœur-de-Marie.

Bravo Matthew!



Un autre jeune originaire d'Adstock qui se démarque dans son sport! Un exemple et une fierté pour les jeunes, sa famille et toute la communauté!

Mathew Fortin, un ancien des Montagnards de la Polyvalente de Thetford, poursuivra son parcours dans la USPHL, une ligue de hockey junior, pour les Rockets du New Jersey. Après avoir évolué en Ontario la saison dernière avec Brantford avec qui il a pu disputer quelques matchs, l'attaquant âgé de 17 ans a été remarqué, puis recruté.

Mathew Fortin a confié au journaliste de Mon Thetford qu'il voulait profiter de cette expérience au maximum tout en caressant le rêve de jouer dans le hockey universitaire aux États-Unis. Bonne chance Matthew!

Courtoisie Facebook Montagnards hockey



15, 16 ET 17 OCTOBRE • GRATUIT ET OUVERT À TOUS • ONMARCHÉ.COM

NOUVELLE FORMULE POUR PLAIRE À TOUS

La Grande marche du Grand défi Pierre Lavoie est de retour pour une 7^e édition, en mode hybride! C'est un rendez-vous les 15, 16 et 17 octobre prochains, partout au Québec. Saguenay, Québec, Montréal, et de nombreuses autres villes y participent. Il est aussi possible de le faire de la maison à votre rythme et au moment choisi!

La Grande marche est un événement gratuit et ouvert à tous. En famille, entre amis ou avec vos collègues, parcourez une boucle de 5 km.

À go, on marche!

N'attendez pas de frapper un mur.

Faites-vous vacciner.

Le passeport vaccinal est maintenant exigé pour fréquenter certains lieux publics.

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

sylvie hamel communications
objets et vêtements promotionnels
cadeaux corporatifs

418 341-0711
info@shcpromo.com

Adstock, Québec

sylviehamelcommunications.com

C^{te} Christine Talbot
notaire inc.



Cessionnaire des greffes des notaires
M^{re} ANDRÉ AUCLAIR M^{re} GILBERT LACROIX
M^{re} DENIS BÉLANGER

560, 8^e rue Est, 5, rue Principale Ouest, **418-459-6438**
La Guadeloupe, Qc. G0M1G0 Adstock, Qc. G0N1S0 christine.talbot@notarius.net



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE :
Mercredi-18h30/19h30-jeudi 13h/14h

PROCHAINE ÉDITION

15 OCTOBRE 2021

DATE DE TOMBÉE POUR LES

ARTICLES DE L'ÉDITION DE **NOVEMBRE 2021.**

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

- 1** Abri d'hiver pour automobile permis du 1^{er} octobre au 30 avril
- 2-3** **[Samedi-dimanche] 10h00-16h00 :** Adstock en couleurs au Mont Adstock
- 4** **[Lundi]** Cueillette de la récupération
19h30 : conseil municipal l'église Très-Saint-Cœur-de-Marie
- 6** **[Mercredi] 11h00-13h00 :** dîner-causerie de **La Croisée** à la salle Desjardins. Inscription: 418 335-1184
19h00 : conférence de M. Jean-Marie Lapointe à L'Espace culturel Le Vitrail, située au 1254, rue Sainte-Marthe, à Thetford Mines.

- 11** **[Lundi]** Journée de l'Action de grâce
Bureau municipal fermé
Cueillette des ordures
- 18** **[Lundi]** Cueillette de la récupération
Ouverture de la patinoire Bercomac
- 20** **[Mercredi] 11h00-13h00 :** dîner-causerie de **La Croisée** à la salle Desjardins
- 24** En 2001, Ste-Anne-du-Lac rejoint la nouvelle municipalité d'Adstock. 20 ans déjà!
- 25** **[Lundi]** Cueillette des ordures
- 31** **[Dimanche]** Halloween
Élections municipales : vote par anticipation



1-2-3 OCTOBRE • 8-9-10 OCTOBRE OUVERTURE DU DÉPÔT DE BRANCHES DANS LE RANG DES CAMPAGNARDS

Cet automne, je prends l'air dans la MRC des Appalaches!

MRC
des Appalaches

URLS
Chaudière-Appalaches

Québec

Adstock

www.adstock.ca
Parc de cervidés
Marche
Station récréotouristique du Mont Adstock \$
www.skiadstock.com
Sentiers de randonnée pédestre
Parc national de Frontenac, secteur Saint-Daniel \$
www.sepaq.com/pa/fo
Sentiers de randonnée pédestre et sentiers de vélo

Beaulac-Garthby

www.beaulac-garthby.com
Sentier de marche du parc Bellorive
Les Vélorails \$
www.lesvelorails.com

Ville de Disraeli et Paroisse de Disraeli

www.villedisraeli.ca et www.paroissedisraeli.com
Sentier du Vieux-Barrage
Sentier pédestre longeant la rivière St-François
Piste cyclable de la Ville de Disraeli
Marche, vélo et patins à roues alignées
Véloroute du lac Aylmer
Accotement asphalté longeant le lac

East Broughton et Sacré-Cœur-de-Jésus

www.municipaliteeastbroughton.com
www.municipalitesacrecoeur-de-jesus.com
Sentier des mineurs
Sentiers de randonnée pédestre (valider l'accès sur le site web)

Irlande

www.mundirlande.qc.ca
Site d'observation de l'étang Stater
Sentier de marche et tour d'observation

Kinnear's Mills

www.kinnearsmills.com
Sentier de la Chute Bailey/Sentier de la rivière Osgood
Sentier historique/Sentier Solari
Randonnée pédestre

Sainte-Clotilde- de-Beauce

www.ste-clotilde.com
Mont Grand Morné \$
Randonnée pédestre
Escalade et vol libre

Sainte-Praxède

www.ste-praxede.ca
Sentier du Vieux-Barrage
Sentier pédestre longeant la rivière St-François
Parc national de Frontenac, secteur Sud \$
www.sepaq.com/pa/fo
Sentiers de randonnée pédestre et sentiers de vélo

Saint-Adrien-d'Irlande

www.stadrienirlande.ca
Nature O Parc
Sentier pédestre et ornithologique

Saint-Fortunat

www.municipalitesaint-fortunat.net
Sentier pédestre et tour d'observation

Saint-Jacques-de-Leeds

www.saintjacquesdeleeds.ca
Sentier du site patrimonial
Marche

Saint-Jacques-le-Majeur

www.st-jacques-le-majeur-de-wolfestown.ca
Domaine Montauban
https://montauban.quebecions.ca/
Randonnée pédestre

Saint-Jean-de-Brébeuf

www.st-jean-de-brebeuf.ca
Sentier de la rivière Bullard
Randonnée pédestre

Saint-Joseph- de-Coleraine

www.coleraine.qc.ca
**Piste cyclable dans le secteur
du Grand lac Saint-François**
Sentiers pédestres Les 3 Monts \$
www.3monts.ca/fr/services/activites

Saint-Julien

www.st-julien.ca
Sentier de marche

Saint-Pierre- de-Broughton

www.ville-st-pierre-de-broughton.qc.ca
Sentier des Campions
Randonnée pédestre

Ville de Thetford Mines

www.villethetford.ca
Piste cyclable
Parc du Sommet de Thetford
Vélo de montagne et randonnée pédestre
Sentiers urbains du parc Saint-Alphonse
Sentier de l'étang Madore
Randonnée pédestre

Chemin de St-Jacques - Appalaches

www.cheminst-jacques.com
Marche de longue durée et bikepacking

