

L'Arrivage d'Adstock

- **Patinoire extérieure : secteur St-Daniel**

Info : 418 422-2339 /

Facebook : Patinoire St-Daniel

- **Patinoire extérieure : secteur Sacré-Cœur-de-Marie**

Info : Facebook : Les Loisirs SCDM

- **Sentiers pédestres : Parc de cervidés, secteur Saint-Méthode**

- **Sentiers de raquettes : derrière la rue Martin et Réjean, secteur St-Méthode**

- **Sentiers de raquettes: Parc national de Frontenac, secteur St-Daniel**

Info : : 1 800 665-6527 /

www.sepaq.com/pq/fro

Facebook: Parc national de Frontenac

- **Sentiers de raquettes :**

départ près de la

patinoire, secteur

Sacré-Cœur-de-Marie

- **Ski alpin/planche à neige, ski de fond, raquettes,**

glissades sur tube :

Station récréotouristique du Mont Adstock, secteur St-Daniel

Info : 418 422-2242 /

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

Facebook : Mont Adstock, station récréotouristique



VA JOUER DEHORS !

À Adstock, une multitude d'installations sportives et de loisirs extérieures sont là pour s'amuser, la plupart sans frais.

À vous d'en profiter !



SAMEDI, 5 MARS 2022

[SECTEUR SACRÉ-COEUR-DE-MARIE]

Venez bien commencer la semaine de relâche en participant à la **RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX**.

EN JOURNÉE:

- Patinage libre toute la journée

EN SOIRÉE:

- Départ de la randonnée à 19h30 à la patinoire SCDM, derrière l'église
- Soirée animée en musique

- Breuvages et grignotines sur place

Viens t'amuser avec nous !

EN APRÈS-MIDI :

- Disco sur la glace au complexe sportif
- Jeux gonflables
- Présence d'un service de bar et de boissons chaudes

D'autres activités s'ajouteront à cette programmation! Restez à l'affût de nos différentes publications sur nos médias sociaux.

IMPORTANT : LE PASSEPORT VACCINAL EST EXIGÉ POUR PARTICIPER À CES ACTIVITÉS.



SAMEDI, 12 MARS 2022

[SECTEUR ST-MÉTHODE]

Venez bien finir la semaine de relâche en participant au carnaval **LA GRANDE BORDÉE**.

AU CPI, NOMINATION D'UN CHARGÉ DE PROJET

SERGE NADEAU, PRÉSIDENT DU CPI

Le Comité de promotion industrielle d'Adstock est fier d'annoncer la nomination de **M. Kaven Mathieu** qui agira à titre de Conseiller en développement socio-économique.

C'est en collaboration avec la Municipalité d'Adstock et le consultant en ressources humaines, M. Marc-André Paré, que le processus de sélection a été réalisé. Cela a conduit à l'embauche de M. Mathieu qui est en fonction depuis le 21 février dernier.

M. Mathieu, résident d'East Broughton, connaît bien la région puisqu'il a été maire de la Municipalité d'East Broughton de 2009 à 2018 et a aussi travaillé comme attaché politique au bureau de la circonscription de Lotbinière-Frontenac. De plus, il connaît bien le monde des affaires car il est aussi copropriétaire de La Sucrerie d'Émilie.

Ses principales fonctions seront de prendre en charge les activités du Comité de promotion industrielle d'Adstock, et aussi, au besoin, les autres intervenants et organismes qui œuvrent à l'amélioration socio-économique de la communauté d'Adstock. Il aura à piloter, au cours de la présente année, la planification stratégique du développement socio-économique de la Municipalité et à travailler sur certains projets particuliers comme la vente de terrains dans le parc industriel, la construction d'un incubateur industriel et à offrir un soutien aux entrepreneurs pour l'établissement de nouvelles entreprises et du réseautage aux entreprises existantes.

Enfin, il s'activera prochainement au lancement de la campagne d'adhésion et de membership pour l'achat local et contribuera à consolider les services de proximité (dans le secteur commercial et communautaire et du maintien des services en santé). Il entretiendra des partenariats régionaux avec les acteurs comme la



Chambre de commerce de Thetford, la SADC de L'Amiante et la SDE de la région de Thetford.

Les administrateurs du Comité de promotion industrielle d'Adstock sont heureux d'accueillir M. Mathieu dont ses compétences professionnelles seront, sans aucun doute, un atout important pour le développement socio-économique de la Municipalité d'Adstock. Le comité tient en terminant à remercier chaleureusement **madame Linda Roy** qui a travaillé en tant que coordonnatrice du comité durant les sept dernières années.

**IMPORTANT
SONDAGE**

SUIS-JE BIEN INFORMÉ SUR CE QUI SE PASSE DANS MA MUNICIPALITÉ?

Depuis le regroupement des secteurs en 2001, la Municipalité d'Adstock a mis en place divers outils de communication afin de transmettre de l'information auprès de ses citoyens. Après plus de 20 ans de cohabitation, l'organisation veut maintenant évaluer l'efficacité des moyens utilisés. Quels sont les outils les plus consultés? Quelles actions devraient être mises de l'avant afin d'être mieux informé? En répondant à un court sondage, il sera possible pour la Municipalité d'Adstock de déterminer la ou les meilleures façons de rejoindre les résidents afin de les sensibiliser davantage à l'information municipale.

Pour accéder au sondage, il suffit de se rendre sur la page Facebook de la Municipalité d'Adstock ou d'entrer en contact avec la directrice des communications, madame Émilie Marcoux-Mathieu, au 418 422-2135 poste 237 pour en obtenir une copie.

Au nom de l'équipe municipale, merci de répondre au sondage!

L'Équipe

L'ARRIVAGE

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

MEMBRES:

FRANCINE MARCOUX
LINDA ROY
CLAUDE TRÉPANIÉ
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

FÉLICITATIONS DANIEL !

Nos plus sincères félicitations à Daniel Bisson, courtier immobilier ROYAL LePAGE, dont sa performance en 2021 lui a valu le prix Palme d'or du Président!

« C'est un remarquable accomplissement d'être reconnu parmi l'élite de notre réseau de plus de 19 000 courtiers, tout particulièrement durant une année aussi exceptionnelle. Cet accomplissement remarquable témoigne de votre travail acharné et de votre succès exceptionnel au cours de la dernière année. Votre dévouement et votre capacité à relever les défis devant vous sont des exemples évidents des fondements sur les-



ROYAL LePAGE
**PALME D'OR
DU PRÉSIDENT**
2021

quels notre organisation repose. C'est grâce à des personnes comme vous que Royal LePage est la bannière canadienne par excellence, » de souligner le président de Royal LePage.

UNE ADSTOCK DE BELLE PLACE!

Dans la dernière édition d'une *Adstock de belle place*, l'équipe de tournage s'est amusée dehors en vous faisant découvrir de nouveaux sentiers pédestres et de raquettes, a rencontré des bénévoles qui entretiennent des sentiers tout en profitant du grand air et a interrogé des citoyens qui ont choisi Adstock comme milieu de vie!

Il est possible de regarder les productions télévisuelles déjà produites sur la page Facebook ou sur le site Internet de la Municipalité d'Adstock.

Pour les personnes qui n'auraient pas eu la chance de les visionner, il y a beaucoup de belles découvertes à faire!

14 MARS 2022

RETOUR À UNE VIE PLUS NORMALE

- On remise notre passeport vaccinal.
- On retrouve graduellement ceux qui nous ont manqués.
- On reprend nos activités.
- On encourage nos commerces locaux.

MAIS... VIGILANCE OBLIGE, ON CONTINUE DE SE PROTÉGER !

- On se lave les mains régulièrement.
- On porte le masque lorsqu'exigé.
- On évite les contacts non nécessaires.



L'École de la Source, à Adstock, a obtenu 3000\$ pour réaliser son projet de Maternelle-Nature.

Prix Fondation Desjardins

Desjardins
Fondation



À propos

avec **Pascal Binet, maire**

LE PRINTEMPS ARRIVE ET AMÈNE DE BIEN MEILLEURS JOURS!

Le retour à la normalité est plus qu'attendu. C'est même très nécessaire pour notre santé mentale et physique. Quand on y pense, cela semble impensable, tout a débuté il y a déjà deux ans... Toutefois, on s'est adapté, on s'est réinventé, on s'est soutenu, on s'est encouragé... et on a été patient. Maintenant, que ça fait du bien de sortir de cette «hibernation».

Surveillez de près la reprise des activités sociales et sportives dans notre communauté et profitez de nos installations plein air pendant que la température nous le permet encore. Nous avons une belle variété d'activités et de sentiers pour découvrir les beautés de notre territoire. Suivez la page Facebook des loisirs pour connaître tous les détails de notre programmation ainsi que celles de nos partenaires soit les comités de loisirs et OTJ de nos différents secteurs. N'oubliez pas de profiter de certaines mesures qui ont été mises en place pour encourager l'achat local. Vous pouvez les consulter sur le site web de la Municipalité à l'onglet Services aux citoyens.

Votre conseil municipal est très actif. Nous formons une belle équipe et avons comme préoccupation constante d'améliorer l'ensemble des secteurs de la Municipalité. Plusieurs réunions se tiennent pour procéder à la révision des règlements municipaux, c'est un chantier majeur au plan organisationnel. Les élus s'impliquent activement auprès des organismes afin de soutenir les activités dans le milieu. Les dossiers de développement résidentiel et du développement économique sont à l'agenda de même que le maintien de nos services en santé, le suivi de l'intégration des travailleurs étrangers auprès des entreprises locales, les démarches auprès de Hockey Québec pour le retour du hockey mineur dans notre complexe sportif, la situation des animaux errants pour ne nommer que ceux-là. Au plan régional, le schéma de couverture en incendie, la planification stratégique de la MRC et le programme de gestion des matières résiduelles retiennent également notre attention.

Vous constaterez sous peu que les projets et travaux de l'année courante ne manquent pas. Ils devraient être publiés le mois prochain. Considérant que nous devons apporter des changements suite au départ d'une ressource dans l'équipe de gestion, nous déployons les moyens pour réaliser ce qui a été priorisé par les membres du conseil. Et le sujet que je devais traiter ce mois-ci dans cet À propos, soit sur la taxation et les avantages concurrentiels d'habiter et investir dans notre communauté, est déplacé à une autre édition, question de finaliser certaines données.

Au nom du conseil municipal et de l'équipe municipale, nous vous souhaitons un beau mois de mars.

Pascal Binet, votre maire

Rendez-vous municipal



ÉVALUATION MUNICIPALE 2023

36.1. L'évaluateur doit, pour chaque unité d'évaluation, s'assurer au moins tous les neuf ans de l'exactitude des données en sa possession qui la concernent. 1988, c. 76, a. 20.

Les services d'évaluation de la MRC entreprendra la mise à jour des dossiers de notre municipalité afin de procéder à l'équilibration du prochain rôle. Étant donné, le contexte actuel, nous solliciterons vos contribuables. Un questionnaire leur sera envoyé par la poste afin d'obtenir les renseignements nécessaires conformément aux dispositions de l'article 36.1 de la Loi sur la fiscalité municipale.

À cet effet, nous demandons aux contribuables de remplir les formulaires afin de préciser des ajouts, des améliorations et des rénovations apportés à leurs immeubles au cours des neuf dernières années. Également, des formulaires concernant les mutations seront envoyés afin de connaître les circonstances entourant les transactions immobilières.

De plus, les techniciens seront en déplacement dans notre municipalité uniquement pour photographier les immeubles non inspectés depuis plus de neuf ans. Il est à noter que les immeubles seront photographiés seulement de l'extérieur (vue d'ensemble par la rue).

En résumé, seuls les propriétaires des immeubles non inspectés depuis les 9 dernières années recevront un questionnaire. Merci de votre collaboration.



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 J7N 0M9



www.lagitee.ca | 418-335-5551

LES ENFANTS EN CONTEXTE DE VIOLENCE CONJUGALE

UN BRIN D'HISTOIRE

Longtemps, il a été considéré que la violence conjugale concernait principalement et uniquement les deux adultes impliqués dans la relation de couple. Toutefois, les recherches ainsi que le vécu relaté par les mères, les enfants et les adolescents ont clairement démontré que ces derniers en sont également victimes. Ceux-ci peuvent vivre des conséquences à court, moyen et/ou long terme (soit jusqu'à l'âge adulte). Une intervention précoce est donc bénéfique pour diminuer les impacts sur eux, mettre en place des moyens de se protéger et de se sentir en sécurité, leur redonner leur rôle d'enfant/adolescent, reconstruire l'estime et la confiance en soi, favoriser des relations amicales et amoureuses saines, etc.

LA RELATION MÈRE-ENFANTS/ADOLESCENTS

La violence étant une dynamique complexe, il est difficile pour les jeunes de comprendre et d'identifier ce qui se passe à la maison. Dans leurs mots, ils parleront notamment d'un parent qui s'est fait chicaner par l'autre. Ils percevront également rapidement les rapports hiérarchiques entre les parents et se positionneront à travers ceux-ci. La relation mère-enfants/adolescents peut donc être affectée et entraîner des difficultés pour la mère à établir et maintenir son autorité parentale. Il est important de savoir que ce n'est pas elle qui est inadéquate dans son rôle de mère mais que c'est la dynamique de violence qui est responsable de la situation.

NE RESTEZ PAS SEULES

Pour recevoir davantage d'informations, de l'aide et/ou de l'accompagnement, La Gîtée vous offre des services mère-enfants/adolescents spécialisés. Tous nos services sont gratuits et confidentiels. Des intervenantes peuvent également se déplacer dans des points de services près de chez vous (St-Méthode, East Broughton, Black Lake et Disraeli).



Opération vaccination COVID-19

Cliniques sans rendez-vous

www.clicsante.ca

La vaccination sans rendez-vous est de nouveau disponible pour les 12 ans et plus dans plusieurs centres de vaccination de la région. Pour connaître les endroits qui offrent du sans rendez-vous, consultez : <https://www.cisss-ca.com/vaccination-covid-19/vaccination-covid-pour-la-population/vaccination-sans-rendez-vous/>

Vous avez des symptômes de la COVID-19 ?





Isolez-vous



et faites un test rapide à la maison.

Pour en savoir plus

Québec.ca/isolement

On continue de se protéger.

Votre gouvernement

Québec



RELÂCHE SCOLAIRE 7 AU 11 MARS 2022



DIVERSES ACTIVITÉS POUR TOUS!

Malheureusement, faute de recevoir des curriculums vitae pour les postes d'animateurs du camp de jour de la relâche scolaire, il ne sera pas possible pour le Service des loisirs d'offrir ce service cette année. Cependant, on vous invite à consulter notre page Facebook ainsi que notre site Internet afin de consulter la programmation d'activités qui sera offerte durant la relâche scolaire. Les activités se dérouleront du **7 au 11 mars 2022**.

Familles et aînés

APPEL DE CANDIDATURES

Pour faire partie du comité chargé de mettre à jour la politique des familles et des aînés d'Adstock.

POSTULEZ AVANT LE 11 MARS 2022

PERSONNES RECHERCHÉES:

- Adolescents;
- Parents de jeunes familles;
- Aînés;
- Citoyens(ennes) d'Adstock.

APPEL DE CANDIDATURES

COMITÉ DE MISE À JOUR DE LA POLITIQUE FAMILIALE

La politique familiale des familles et des aînés 2017-2021 de la Municipalité d'Adstock est désormais à renouveler. La prochaine année sera axée sur la mise à jour de cette politique. C'est pourquoi nous lançons un appel de candidature afin de recruter des adolescents, des parents de jeunes familles, des aînés, bref des citoyens d'Adstock pour composer le comité de mise à jour.

Pour ceux qui voudraient se joindre à ce comité, veuillez communiquer avec nous par téléphone : 418 422-2135 poste 236, par courriel : loisirs@adstock.ca ou par Messenger Loisirs – Municipalité d'Adstock. Il est possible de postuler jusqu'au vendredi 11 mars 2022. Malgré cette mise à jour en 2022, l'équipe municipale poursuivra son travail pour réaliser des actions de la politique 2017-2021.

CHANSONNIERS ET GROUPES DE MUSIQUE RECHERCHÉS

Oui, oui, l'été approche rapidement et nous débutons la préparation des soirées musicales sur les perrons d'église. Nous cherchons des chansonniers ou des groupes de musique pour mettre le party. En connaissez-vous qui habitent Adstock ou une autre municipalité? On veut connaître vos bands préférés de la région. Envoyez-nous vos suggestions sur Facebook – Loisirs Municipalité Adstock ou par courriel : loisirs@adstock.ca.



COURS DE KANGOO JUMPS

- 100 % plaisir • 80 % moins d'impacts sur les articulations • 20 % plus de dépenses caloriques

Que ce soit pour une remise en forme, pour une perte de poids ou pour une activité originale entre amis, le Kangoo Jumps saura répondre à votre besoin. Le cours est composé de chorégraphies et d'exercices par intervalles pour terminer par de la musculation. Cet entraînement utilise des bottes trampolines afin de diminuer les impacts sur les articulations et elles seront fournies pour ces cours.

- **Coût?** 20 \$/cours
- **Quand?** Samedi 19 mars, 2 et 23 avril 2022 de 10h00 à 11h00
- **Où?** Gymnase du complexe sportif
- Passeport vaccinal obligatoire
- Animé par Annie Caron
- **Pour t'inscrire,** contactez :
 - Par Facebook: Kangoo Jumps Annie Caron
 - Par téléphone: 418 573-0341
 - Courriel: kangooacaron@gmail.com



LE DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

DERNIÈRE CHANCE POUR PARTICIPER!

Le Défi château de neige se termine le 14 mars 2022. Le Service des loisirs vous invite à construire un château de neige devant votre résidence et ainsi courir la chance de gagner un des prix offerts par l'URLS Chaudière-Appalaches. Vous pouvez consulter tous les détails sur le lien suivant : <https://defichateaudeneige.ca/>.



Voici les étapes à suivre pour participer :

- **Étape 1** - Lisez attentivement les consignes de sécurité;
- **Étape 2** - Construisez votre château;
- **Étape 3** - Lorsque votre château est terminé, prenez-le en photo (la prise de photo en format paysage est recommandée);
- **Étape 4** - Pour être officiellement éligible au concours, vous devez déposer votre photo dans la section « participer » sur le site Internet.

Avant de construire votre château, prenez le temps de lire les règlements du Défi. Sur ce, bonne construction à tous.

CALENDRIER DES PARTIES DU HOCKEY PLAISIR À ADSTOCK

Voici le calendrier des parties pour les équipes de hockey plaisir d'Adstock :

- **Samedi 12 mars 2022 à 10h00** : St-Martin visite Adstock #1 (catégorie 5-8 ans)
- **Samedi 12 mars 2022 à 11h30** : St-Éphrem visite Adstock (catégorie 9-11 ans)
- **Dimanche 13 mars 2022 à 10h00** : St-Gédéon #2 visite Adstock (catégorie 9-11 ans)
- **Samedi 26 mars 2022 à 10h00** : St-Victor visite Adstock #1 (catégorie 5-8 ans)
- **Samedi 26 mars 2022 à 11h30** : St-Victor #2 visite Adstock (catégorie 9-11 ans)
- **Samedi 26 mars 2022 à 13h00** : St-Victor visite Adstock (catégorie 12-15 ans)

On vous invite à venir encourager nos équipes d'Adstock. Le passeport vaccinal est exigé pour toutes personnes de 13 ans et plus qui viendront assister aux parties. Le service de restauration est également offert durant les parties de hockey de la LHSMB.

N.B. Il est possible que l'horaire des parties soit modifié pour des raisons hors de notre contrôle. On vous invite à confirmer la tenue d'une partie en consultant la page Facebook Loisirs – Municipalité d'Adstock.

GESTION IMMOBILIERE
ADSTOCK GIA
Membre du groupe SMC

Immeubles à revenus | Chalets à louer

9 rue de la Plage Est
Adstock (Québec) G0N 1S0
gia1@live.ca

418 422-5502

www.gestionimmobiliereadstock.com

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 LePAGE
BLANC & NOIR

OUVERTURE D'UN NOUVEAU SENTIER DE RAQUETTES

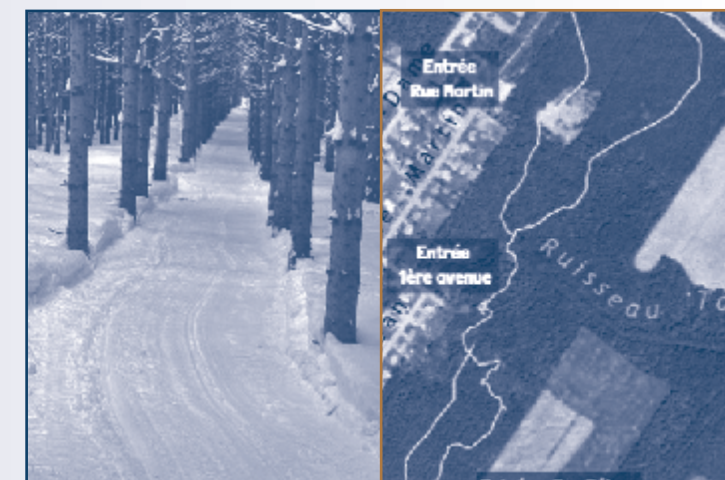
SECTEUR ST-MÉTHODE

C'est avec grand plaisir que le Service des loisirs a procédé à l'ouverture d'un sentier de raquettes d'une distance approximative de 2,5 kilomètres sur des terrains privés qui se trouvent derrière la rue Martin et la rue Réjean. Il y a trois entrées possibles pour accéder au sentier, soit une dans la rue Réjean (près de la rue Principale Est), une au bout de la 1^{ère} avenue Est et une au bout de la rue Martin (près du 135, rue Martin). De la signalisation a été installée afin de repérer les entrées et rester dans les sentiers.

Voici quelques consignes importantes:

- Les VTT et les motoneiges sont interdits dans les sentiers sous peine de perdre nos droits de passages. Donc, on vous demande de rester dans vos sentiers.
- Vous pouvez vous stationner en bordure des rues.
- Les chiens sont autorisés et doivent être tenus en laisse.
- Merci d'être respectueux des lieux! Merci de ramasser vos déchets!

Merci aux propriétaires des terrains privés qui nous ont donné des droits de passage sans que ce projet n'aurait pas été possible. Bonne randonnée à tous!



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
Téléphone : 418 422-2131
Courriel : biblio.jmarois@gmail.com



TOUT CE QUE LE CŒUR N'OUBLIE JA- MAIS (roman) – Kelly Rimmer

Kelly Rimmer est une auteure de bestsellers dont les ouvrages ont dominé les palmarès des journaux américains dès leur parution. Ses onze romans ont connu un succès international et ont été traduits dans une vingtaine de langues. Elle vit en Australie.

Depuis la naissance de son deuxième enfant Eddie qui est autiste, la vie d'Alice a complètement basculé. Quand sa grand-mère lui demande de se rendre en Pologne pour retrouver des êtres chers, elle ne peut lui refuser cette dernière volonté et accepte de se séparer de son fils pour la première fois.

SANS ISSUE (suspense) – Joy Fielding

Romancière canadienne de renommée mondiale, Joy Fielding n'a pas son pareil pour mettre ses personnages aux prises avec leurs pensées et leurs angoisses les plus intimes; une façon bien à elle d'interroger la quête de liberté et l'expression des sentiments humains.

Impasse de Carlyle Terrace. Cinq somptueuses demeures. Cinq familles idéales. En apparence, car derrière les quotidiens parfaitement orchestrés, les résidents de cette petite rue ont enfoui leurs colères, leurs secrets et leurs peurs les plus inavouables... jusqu'au drame.

LA CHRONIQUE DES BRIDGERTON, tome 9, Des années plus tard (série) – 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.

Avec ce dernier tome, Julia Quinn conclut sa grande saga en prolongeant de neuf courts récits les aventures de chaque membre du clan Bridgerton, y compris Violet, l'attachante veuve, qui a réussi à marier ses huit enfants chéris. Ce dénouement prend la forme de longs épilogues qui offrent des réponses aux questions restées en suspens et nous invitent à imaginer la vie des héritiers.

CAPSULE SANTÉ

BOUGER PLUS: UNE PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS RESPIRATOIRES?

Faire de l'exercice nous protège contre bien des maladies: cancer, maladies cardiovasculaires, diabète, etc. Mais l'exercice peut-il aussi nous protéger contre les infections respiratoires comme le rhume, la grippe ou la COVID-19?

L'exercice stimule le système immunitaire

L'exercice régulier présente des avantages pour la santé, notamment une amélioration de l'endurance, de la force musculaire et de la flexibilité. L'exercice physique est aussi bénéfique à bien des égards pour notre système immunitaire. Il pourrait:

- augmenter la quantité de globules blancs dans le sang pour aider à combattre les infections;
- réduire l'inflammation au repos, permettant un fonctionnement optimal du système immunitaire.

Qu'en est-il des infections respiratoires?

Mais tout cela a-t-il un réel effet sur les infections respiratoires (rhumes, gripes, sinusites, bronchites)? Selon une étude rassemblant les meilleures données disponibles sur le sujet, l'exercice physique n'aurait pas ou aurait peu d'effet sur le nombre d'infections respiratoires aiguës contractées au cours d'une année, mais il réduirait la gravité des symptômes et la durée de la maladie. Intéressant, non?

En ce qui concerne les formes graves de COVID-19, où une réaction inflammatoire incontrôlée et excessive détruit les cellules du poumon qui permettent l'oxygène-

tion du sang et de notre organisme, il n'a pas non plus été prouvé que l'activité physique régulière qui réduit l'inflammation dans le corps pourrait nous en protéger. Mais cela constitue certainement une hypothèse prometteuse qui devrait être étudiée dans l'avenir.

Mieux vaut prévenir que guérir

Malgré les incertitudes qui subsistent quant aux effets possibles de l'exercice régulier sur notre susceptibilité aux infections respiratoires aiguës, il existe de nombreux avantages à faire de l'exercice :

- l'activité physique peut améliorer la réponse immunitaire contre les virus, bactéries et autres micro-organismes pathogènes.
- bouger fréquemment pourrait réduire ou retarder le vieillissement normal du système immunitaire.
- sans oublier que si on fait de l'exercice à l'extérieur, on a droit en prime à une bonne dose de vitamine D, qui a aussi une action bénéfique sur le système immunitaire!

Associé à de bonnes habitudes de vie, notamment manger de manière équilibrée, consommer peu ou pas d'alcool et ne pas fumer, l'exercice physique est la meilleure façon de prévenir plusieurs maladies ou d'en diminuer les effets négatifs.

Source : <https://montougo.ca/bouger-plus/bouger-a-sa-facon/bouger-plus-une-protection-contre-les-infections-respiratoires/>

Même si l'eau est limpide, inodore et qu'elle a bon goût, l'eau de votre puits peut contenir des substances qui à long terme, auront des effets indésirables sur la santé. Certaines substances, naturellement présentes dans le sol et les roches, peuvent se dissoudre dans les eaux souterraines et les contaminer.

C'est le cas du **manganèse** et de l'**arsenic**. En petite quantité, le manganèse est nécessaire aux humains. Par contre, en concentration trop élevée, il y aurait des effets sur le développement neurologique de l'enfant. Quant à l'arsenic, même en petite quantité, les effets sont néfastes sur la santé. Une personne exposée à l'arsenic pendant plusieurs années a plus de risques de souffrir de problèmes cutanés et cardiovasculaires ainsi que de certains types de cancers. Les femmes enceintes et les enfants seraient plus sensibles. C'est pourquoi vous devriez faire analyser le manganèse et l'arsenic au moins une fois pendant l'utilisation de votre puits.

Vous devriez **faire analyser au printemps et à l'automne les micro-organismes** (E. coli ou entérocoques) qui peuvent contaminer l'eau de votre puits. L'eau contaminée par des microorganismes cause des problèmes de santé comme une gastro-entérite. De plus, en zone agricole ou dans un secteur résidentiel où les installations septiques sont individuelles, il serait bon d'ajouter l'analyse des nitrates et des nitrites. L'eau contaminée par les nitrates et nitrites peut causer des problèmes respiratoires chez les nourrissons et consommer cette eau contaminée par ces substances, pendant plusieurs années, augmente le risque de cancer.

L'analyse d'un échantillon d'eau froide prélevé dans votre maison permettra de détecter une contamination de l'eau de votre puits. Avant de faire analyser votre eau, vous devez communiquer avec un laboratoire accrédité qui vous fournira les contenants appropriés et les instructions à suivre pour le

prélèvement des échantillons. Il faut s'assurer qu'il peut procéder à l'analyse des substances chimiques dans l'eau potable : domaine 23 pour le manganèse, domaine 13 ou 24 pour l'arsenic et domaine 15 ou 21 pour les nitrites et nitrates.

Il est inutile de faire bouillir l'eau pour éliminer des substances comme le **manganèse** ou l'**arsenic** car celles-ci ne s'évaporent pas. Au contraire, cela pourrait faire augmenter leur concentration dans votre eau. Lorsque la **concentration en manganèse** dans l'eau est supérieure à 0.12 milligramme par litre, vous devriez utiliser une autre source d'eau ou de l'eau embouteillée pour boire, préparer les boissons pour les jeunes enfants, préparer les biberons pour bébés. À des concentrations supérieures à 0,02 milligramme par litre, le manganèse a souvent des effets indésirables sur la qualité esthétique de l'eau, car il peut modifier le goût, l'odeur et la couleur de l'eau. Si la **concentration d'arsenic** dans l'eau de votre puits dépasse 0,01 milligramme par litre, la prudence est de mise pour tous les occupants de la maison. Il faut alors une autre source d'eau ou de l'eau embouteillée. Comme l'arsenic peut avoir des effets néfastes sur la santé, à faible dose, il est recommandé d'être exposé le moins possible.

Il existe des purificateurs d'eau offerts sur le marché qui sont efficaces pour réduire la concentration des substances qui contaminent votre eau de puits. Toutefois, il est important de faire appel à un spécialiste, s'assurer que l'appareil permet de traiter efficacement le manganèse et l'arsenic et suivre rigoureusement les instructions concernant son installation, son fonctionnement et son entretien.

Même si vous avez un puits, sachez qu'il est tout aussi important d'économiser l'eau car la nappe phréatique n'est pas inépuisable comme plusieurs le pensent.

Source : MELCC



BISCUITS CHOCOLAT BLANC ET CANNEBERGES

Préparation :

- Chauffer le four à 350 ° F. Dans un bol, mélanger à la mixette, le beurre, le sucre et la cassonade jusqu'à ce que ce soit onctueux. Ajouter l'œuf, la vanille et les canneberges, bien incorporer. Mélanger les ingrédients secs et le chocolat, les ajouter graduellement au premier mélange et déposer par petite boule sur une tôle à biscuits recouverte de papier parchemin. Cuire sur la grille du haut de 10 à 12 minutes. Faire cuire 8 boules à la fois.
- Note : peut prendre 20 minutes selon la grosseur des boules.

Le petit coin des Fermières

FERMI-TRUCS • FERMI-RECETTES

- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de sucre
- ¼ tasse de cassonade tassée
- 1 œuf
- ½ c. à thé de vanille
- 1 tasse de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ¾ tasse de pépites ou des morceaux de chocolat blanc
- ¾ tasse de canneberges hachées
- ¾ tasse de noix mélangées (facultatif)

INGRÉDIENTS

TRUC

En cas de brûlure, couper une feuille d'une plante d'aloès. L'ouvrir et appliquer la gelée sur la brûlure.



LE HOCKEY PLAISIR À ADSTOCK

UNE BELLE ALTERNATIVE POUR LES JEUNES

À défaut de ne pas pouvoir, pour l'instant, ramener le hockey mineur à l'intérieur des murs du Complexe sportif Marriette et Joseph Faucher, situé dans le secteur de Saint-Méthode, le Comité Hockey mineur Adstock s'est tourné vers le hockey plaisir qui connaît un réel engouement. Seulement cette année, c'est plus d'une cinquantaine de jeunes qui s'y sont inscrits, permettant ainsi de former quatre équipes.



LES COULEURS D'ADSTOCK

La popularité a entraîné diverses organisations comme le Bistro d'Adstock, Boltech, Martibo Sports, TSR Installations et la Municipalité d'Adstock à s'associer au Comité Hockey mineur Adstock pour la confection de nouveaux chandails de hockey pour les jeunes joueurs. Ainsi, lorsqu'ils disputent des matchs, les hockeyeurs représentent maintenant les couleurs du Défi 4 Vents, commanditaire majeur de l'équipe.

Pour le président du comité local, monsieur David Blanchette, le hockey plaisir constitue une belle alternative pour

nos jeunes athlètes : « En attendant la résultante des démarches avec Hockey Québec, nous nous sommes organisés pour offrir du hockey plaisir. Cela permet aux jeunes de pratiquer ce sport dans un cadre plus souple. Tout comme son nom l'indique, il s'agit de jouer au hockey dans le plaisir. Nous accueillons même des hockeyeurs provenant de d'autres municipalités, ce qui vient souder de forts liens. Le nombre d'inscriptions confirme sans aucun doute qu'Adstock est bel et bien une municipalité de hockey! ».

LE RETOUR DU HOCKEY MINEUR : TOUJOURS UNE PRIORITÉ POUR LES ÉLUS ET L'ASSOCIATION LOCALE !

Depuis plusieurs années, les parents, les élus municipaux et l'Association Hockey mineur Adstock travaillent de concert à ramener le hockey mineur dans la Municipalité. « Dernièrement, une réunion a eu lieu avec les instances de Hockey Québec pour présenter la problématique de division territoriale et la volonté de la communauté à participer activement dans une association pour permettre aux jeunes de la Municipalité d'évoluer aussi dans leur aréna. », de mentionner le maire d'Adstock, Pascal Binet. Selon lui, il n'apparaît pas normal, que ce soit dans l'une ou l'autre des deux divisions, que la Municipalité, avec son bassin de joueurs, ne soit pas considérée dans la répartition des heures de glace.

Malgré la complexité du dossier, les intervenants se disent satisfaits de l'écoute et de la réception face aux enjeux entourant la situation qui perdure depuis trop longtemps. « Même si cela fait plus de cinq ans que nous travaillons ce dossier, nous n'avons pas l'intention de baisser les bras. Le statu quo ne peut pas être une option. Il ne faut pas oublier que nous faisons cela pour les jeunes, les parents et les familles d'Adstock. En plus de la Municipalité, il y a toute une communauté d'affaires qui désire investir et s'investir pour

soutenir la cause du hockey à Adstock. », déclarent le maire et le président de l'association locale.

D'ici à ce que le dossier chemine, les jeunes continueront d'évoluer sur la glace du complexe sportif en portant fièrement leur nouvel uniforme lors des matchs du hockey plaisir.

LA COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ RÉCRÉOTOURISTIQUE DU MONT ADSTOCK MAINTENANT PROPRIÉTAIRE DU CLUB DE GOLF ADSTOCK

Le 28 janvier dernier, la Coopérative de solidarité récréotouristique du mont Adstock est devenue propriétaire du Club de Golf Adstock. Cette transaction historique a pu être réalisée en grande partie grâce à l'aide du gouvernement du Québec qui a octroyé, au mois d'août dernier, un prêt de 8 M\$ à la Coopérative pour l'achat du Club de Golf et pour la construction d'un nouveau chalet d'accueil.

« La station récréotouristique du mont Adstock peut maintenant être fière de dire que sa mission est dorénavant d'offrir des activités récréotouristiques 12 mois par année et ainsi devenir un pôle récréotouristique majeur pour la MRC des Appalaches et la Région de Thetford. L'avenir de la montagne et de la région pour le plein air est très prometteur pour les prochaines années » mentionne Daniel Martineau, président de la Coopérative de solidarité récréotouristique du mont Adstock.

Le Club de Golf, qui a été fondé en 1975 a changé de main à quelques reprises avant de tomber dans les mains des actionnaires existants en 1998, soit la même année de fondation que la Coopérative. « Au nom des actionnaires du Club de Golf Mont Adstock, c'est avec une grande joie que nous venons d'effectuer cette belle transaction. Nous sommes très fiers que la Coopérative reprenne le flambeau des opérations... et que tout soit géré par la même organisation. Cette transaction aura également un impact positif et majeur pour la région de Thetford. » mentionne Martin Routhier, président du Club de Golf Adstock.

INVESTISSEMENT DE PLUS DE 400 000 \$ POUR LA SAISON 2022

Plusieurs investissements ont été faits, et seront faits au cours des prochains mois pour l'amélioration du terrain de golf. Plus de 400 000 \$ seront investis pour la prochaine année. De ces investissements, on parle du réaménagement de deux verts, l'aménagement d'un vert de pratique, l'aménagement du champ de pratique avec des filets de sécurité, l'ajout de quelques départs, la restructuration de l'irrigation et l'achat d'un nouveau système de réservation de départ en ligne.

ABONNEMENT DE SAISON

La prévente pour les abonnements de saison au golf est actuellement en cours.

INFO : 418 422-2242 #21



Légende: les jeunes hockeyeurs: Alice Routhier, Félix Auclair, en compagnie des commanditaires du hockey Plaisir ainsi que quelques du maire et deux conseillers municipaux.

Saviez-vous que ...

Cette courte chronique mensuelle vise à présenter des endroits publics sur le territoire de la Municipalité susceptibles de vous aider à planifier vos activités. Vous avez des suggestions à nous proposer, n'hésitez pas à nous les faire parvenir : lisonurcotte55@gmail.com.

[4] Saviez-vous que nous avons plusieurs sentiers de raquettes sur le territoire de la Municipalité d'Adstock? Il y a le sentier à la **Station récréotouristique du mont Adstock (\$) d'une longueur de 3 km avec une vue exceptionnelle? Vous profitez d'un décor enchanteur et pouvez terminer votre journée sur le bord du foyer à l'intérieur du chalet d'accueil. Il y a aussi la possibilité de louer des raquettes (\$) et les chiens en laisse sont acceptés.**

Information : 418 422-2242 / www.skiadstock.com / Facebook : Mont Adstock, station récréotouristique

Aussi, au **parc national de Frontenac**, secteur St-Daniel. Information : 1 800 665-6527 / www.sepaq.com/pq/fro / Facebook: Parc national de Frontenac.

Également, à **Sacré-Cœur-de-Marie**, un petit sentier d'une longueur de moins d'un kilomètre dont l'entrée est située tout juste à côté de la patinoire. Information : Comité des loisirs Sacré-Cœur-de-Marie / Facebook : Les Loisirs SCDM.

Et le dernier, mais non le moindre, le tout nouveau sentier du **côté de St-Méthode** d'environ 2,5 km aménagé sur des terrains privés par le Service des loisirs qui est situé à l'arrière des rues Martin et Réjean. Information : 418 422-2135 poste 236 / www.adstock.ca / Facebook : Loisirs – Municipalité d'Adstock

AMATEURS DE RAQUETTES, VOUS AVEZ LE CHOIX!

LE CONSEIL EN BREF

(FÉVRIER 2022)

- **Démissions** de André Collin, directeur adjoint du Service des travaux publics et de l'ingénierie et de Jean-Philippe Labrecque, préposé aux services généraux.
- Autorisation donnée à la directrice générale à procéder à une embauche et à lancer un processus d'**appel de candidatures d'un ingénieur** au moment opportun étant donné les nombreux projets de la Municipalité et la coopération intermunicipale en ingénierie.
- **Embauches** de Jean-Philippe Côté, comme directeur adjoint aux travaux publics à titre de contremaître et de Sandie Cloutier à titre de technicienne en environnement.
- **Nomination** de Carl Binette, directeur du Service de l'ingénierie, au conseil d'administration de la Coopérative de solidarité récréotouristique du mont Adstock en raison d'expertise technique lié aux travaux qui auront cours en remplacement de Sylvie Bourbonnais.
- Autorisation d'expédition des **avis d'arrérages de taxes** à tous les propriétaires d'immeubles dont les taxes municipales de l'année 2020 ne sont pas acquittées les informant de la date limite de paiement du 11 mars 2022 et, qu'après cette date, leur dossier pourrait être déposé à la MRC des Appalaches et que leur immeuble pourra être vendu pour non-paiement de taxes municipales.
- Mandat donné à la directrice générale et greffière-trésorière de procéder à la **vente des immeubles** pour taxes impayées.
- Dépôt des projets de règlement 274-22 et 275-22 concernant le **code d'éthique et de déontologie** pour les élus municipaux et les employés municipaux.
- Dépôt et adoption du rapport annuel sur la **gestion de l'eau potable** pour 2020.
- Réception des **infrastructures du réseau d'aqueduc** du lac du Huit des travaux de mise à niveau réalisés par la Ville de Thetford et autorisation de signatures du dossier.
- Demande d'**approbation acceptée d'un plan d'aménagement d'ensemble** du projet G.S.L.L. dans le Pôle récréotouristique du mont Adstock. Modification des règlements d'urbanisme pour permettre la réalisation du projet conditionnellement à l'étude de la pertinence de céder une parcelle de terrain afin d'aménager un futur parc ou espace vert. Acceptation de l'avant-projet déposé par le promoteur pour qu'il poursuive ses démarches dans le but de conclure une entente pour la réalisation des travaux municipaux.
- **Dérogation mineure acceptée** pour le propriétaire du lot 5 448 912 du cadastre du Québec (7^e Rang) concernant la construction d'une résidence unifamiliale isolée.
- **PIIA** accepté pour le 18, chemin du Bocage.
- **Changement d'odonymes** (nom de voies de communication) suite aux travaux au Domaine Escapad. Nouvelles

rues : chemin du Versant, chemin du Coteau et chemin du Plateau. Remplacement du 6^e rang entre le Domaine Escapad et la route Ste-Clémence par route du Mont-Adstock et changement des numéros civiques. Pour le projet G.S.L.L., de réattribuer les odonymes rue Marcel-Roy et rue Lionel-Bourgault. De nommer la nouvelle rue du village de Sacré-Cœur-de-Marie par rue Viateur-Routhier.

- **Dossier Yvon Rodrigue** : résolution d'informer la CPTAQ que la demande ne va pas à l'encontre de la réglementation municipale.
- Approbation et autorisation des versements des **subventions des projets environnementaux** pour 2022 (48 050 \$).
- Projet de construction du **centre de transformation agroalimentaire** : acquisition par la Municipalité de la part du Comité de développement agroalimentaire des Appalaches dans la propriété du 261, chemin Sacré-Cœur Ouest (23 000 \$). Mandat à M^e Marie-Klaude Paquet de rédiger et d'enregistrer les documents au transfert de propriété et autorisation de signatures au maire et à la directrice générale.
- **Adoption de la programmation révisée #2** des travaux dans le cadre de la taxe fédérale sur l'essence et de la contribution du Québec (TECQ) pour les années 2019 à 2023.
- Traitement des eaux usées du projet Domaine Escapad (phase 111) : **engagement de la part de la Municipalité** auprès du ministère de l'Environnement et de la lutte contre les changements climatiques à réaliser le suivi de la qualité de l'eau à la hauteur de la fraysère de la rivière Muskrat après la réalisation du projet de traitement des eaux usées ainsi qu'à s'engager à réaliser l'échantillonnage et l'analyse des paramètres de l'IQBP6, une fois par mois pour deux ans.
- Dépôt de deux demandes d'**aide financière** auprès du ministère de la Sécurité publique pour la formation d'un pompier et au programme Expérience emploi jeunesse.
- **Prolongation des activités de glace** au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher jusqu'au 19 avril 2022 pour répondre aux besoins des usagers.
- Autorisation donnée au Service des loisirs pour la **fermeture d'une portion de la rue Réjean** le 12 mars 2022 en raison d'une activité extérieure.
- **Dépenses** :
 - pour le paiement #2 à Énergère pour les travaux de conversion des luminaires de rues au DEL (8 306 \$);
 - pour des honoraires professionnels supplémentaires (19 150 \$) à WSP Canada pour les modifications ajoutées 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;
 - pour un mandat de services professionnels à Miroslav Chum (7 100 \$) pour la réalisation d'une étude de solutions pour le barrage du lac du Huit.

PROCESSUS À LA PIGE POUR LA LOCATION DES SALLES

PÉRIODE DES FÊTES 2022

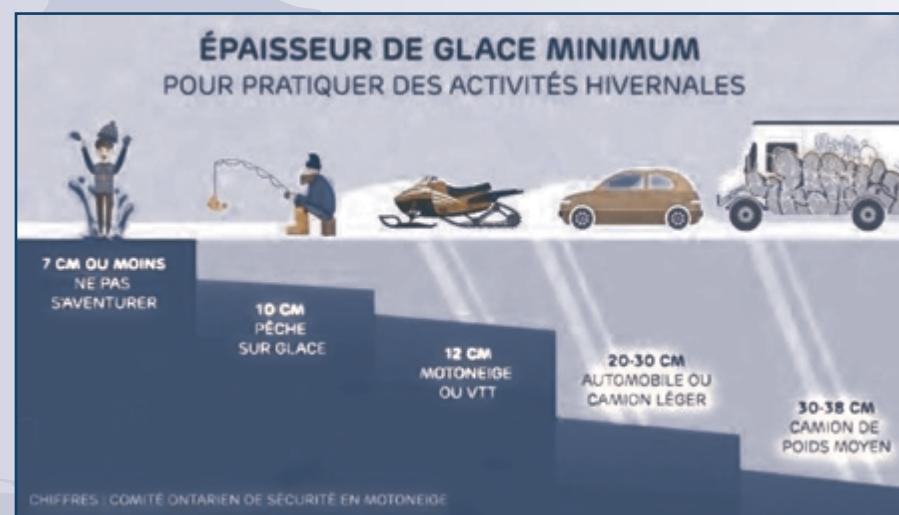
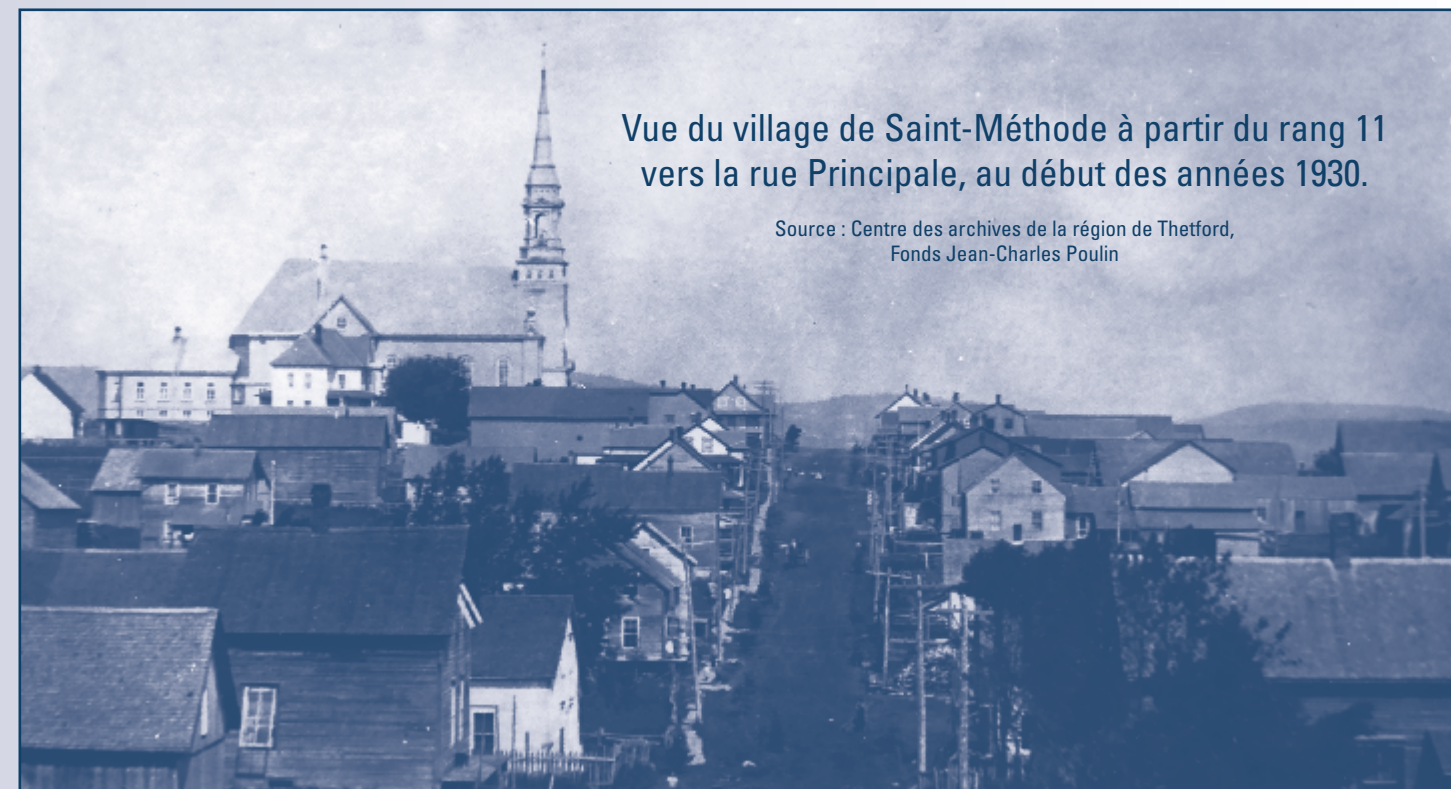
Dans un esprit d'équité, la Municipalité d'Adstock poursuit son processus permettant à toute personne de tenter sa chance de louer l'une de ses salles lors des périodes des Fêtes.

Informations complémentaires dans la dernière édition de L'Arrivage.

Les personnes qui souhaitent louer un local entre le 24 décembre 2022 et le 1^{er} janvier 2023 devront déposer leur nom au secrétariat municipal **au plus tard à 16h30 le 1^{er} avril 2022.**

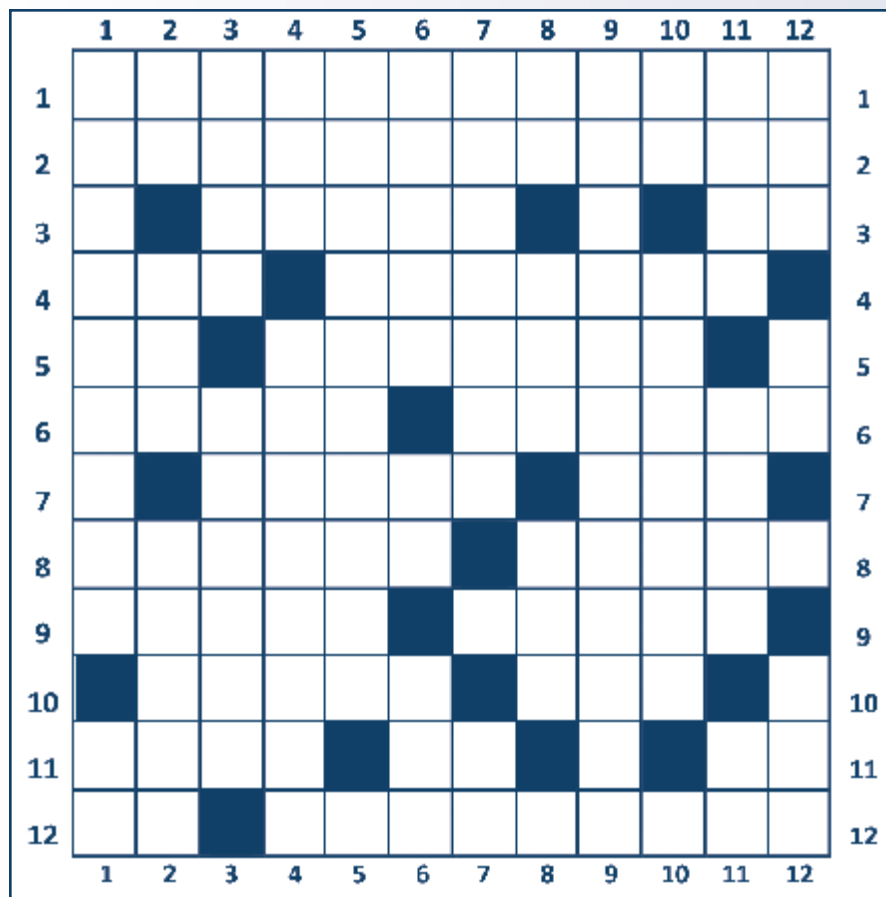
CAPSULE HISTORIQUE

Saviez-vous que le canton d'Adstock est proclamé en 1869? Les premiers colons arrivent autour des années 1870 et 1871 et c'est la cure de Saint-Éphrem qui s'occupe de la future mission à naître. Alexis Boucher devient le premier maire en 1888 et l'abbé Joseph Valin, le premier curé en 1889. La municipalité prit le nom de la paroisse et devint officiellement Saint-Méthode-de-Frontenac en 1945.



Solution mot croisé de la page 14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P	O	S	T	R	E	R	I	O	R	I	T
E	G	R	A	V	A	T	I	G	N	E	R
C	E	S	S	N	E	N	E	N	E	N	E
T	P	S	M	U	V	A	N	C	R	S	
U	R	L	O	R	A	V	I	N	S		
R	O	Y	A	L	E	N	N	E	M	I	
B	A	V	I	O	L	S	D	R	E		
R	E	L	O	N	G	E	B	A	G	N	R
S	I	N	V	A	I	H	A	V	I	R	
A	N	G	E	S	I	L	E	C			
V	A	N	E	U	L	E	C	O			
I	F	E	U	S	P	E	R	S	T	A	R



DÉBUT DES TRAVAUX DE MODERNISATION DE L'URGENCE DU CHRA

Le ministre de la Santé et des Services sociaux, Christian Dubé, et la députée de Lotbinière-Frontenac, Isabelle Le-cours, sont fiers d'annoncer le début des travaux d'agrandissement et de rénovation de l'urgence de l'Hôpital de Thetford Mines.



L'entrepreneur est mobilisé sur le chantier depuis décembre dernier. Des travaux extérieurs, notamment d'excavation et de préparation d'un chemin d'accès temporaire sont en cours. Les travaux intérieurs, réalisés d'abord près du secteur de l'admission, s'amorceront quant à eux au début du mois de mars.

Rappelons que le projet consiste à réaménager et à agrandir l'urgence sur une superficie de 2 585 mètres carrés, ce qui représente une bonification de 1 465 mètres carrés par rapport au projet initial, annoncé en 2018. Il vise à résoudre un problème de désuétude et de manque d'espace constaté dans les locaux actuels, qui crée notamment des enjeux de qualité des soins. La nouvelle urgence, entièrement mise aux normes, permettra l'adoption des pratiques cliniques les plus à jour. Quant au nombre de civières, il sera porté à 15, ce qui constitue un ajout de cinq civières.

Le coût du projet est estimé à 34,44 M\$: 32,225 M\$ par le gouvernement, 1,78 M\$ par le CISSS-CA et 435 000 \$ par la Fondation du CHRA. Tous les travaux devraient être terminés pour la fin de 2024.

Petite annonce

Recherche femme de ménage, 5 heures aux deux semaines, sur Chemin Sacré-Coeur Est, Adstock. Tél : 514 233-5599 (Demandez Annie).

HORIZONTALEMENT

1. L'opposé de l'antériorité
2. Érafleras
3. Relatif à la race supérieure blanche – Google Earth
4. Taxe sur les produits et services – Changements de la voix quand elle mue
5. Cité sumérienne perdue – Natif de la Lorraine
6. Digne d'un roi – Opposant
7. Rapports non sollicités – Docteur
8. Étend – Lieu de travaux forcés
9. Mont sacré – Vêtement d'homme
10. Créatures spirituelles – Terre dans l'eau
11. Charge d'un âne – Utah – Signal de départ
12. Moi – Personnalité adulée

VERTICALEMENT

1. Ébranlés – Auberge de jeunesse
2. Tête d'ogive – Professionnel – Plante grimpante de la jungle
3. Syndrome respiratoire aigu sévère – Prénom de l'épouse de Charles de Gaulle
4. Luth à trois cordes – Pulls
5. Origine d'un mot
6. Enjoué – Pronom personnel – Supérieur
7. Qui ne savent rien – Accessoire de dessinateur
8. Type anonyme – Galette de pain – Couleur de cheval
9. Qui peuvent être scindés à nouveau
10. Impôt sur le revenu – Vigueur
11. Graffitis – Trahit la vérité – Gabon
12. Sur la rose des vents – Au cas où – Oignon sur pied

LANCEMENT DE L'APPEL DE PROJETS 2022 DU FONDS POUR L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE L'EAU

La MRC des Appalaches a lancé son appel de projets 2022 du Fonds pour l'amélioration de la qualité de l'eau. Les municipalités, les organismes de bassins versants actifs, les associations de riverains ainsi que les organismes à but non lucratif situés sur le territoire de la MRC sont invités à soumettre leur dossier d'ici le **18 mars** prochain.

Le fonds vise à soutenir des projets à caractère durable qui seront réalisés à proximité des cours d'eau et des plans d'eau sur le territoire de la MRC des Appalaches. S'inscrivant dans une optique de préservation et d'amélioration de la qualité de l'environnement, plus précisément de la qualité de l'eau, le fonds vise également à offrir une meilleure accessibilité aux cours d'eau pour la population.

Pour obtenir plus d'informations concernant ce Fonds, la MRC invite les organisations intéressées à consulter le guide de présentation et à remplir le formulaire au www.mrcdesappalaches.ca dans la section Planification/Programmes – Fonds pour l'amélioration de la qualité de l'eau. Il est également possible de contacter madame Shelby Maheux, technicienne en environnement, gestion des cours d'eau et des matières résiduelles à : environnement@mrc-desappalaches.ca.

LANCEMENT DE L'APPEL À PROJETS DU FONDS CULTUREL 2022

La MRC des Appalaches lance son appel à projets du Fonds culturel 2022. Le Fonds culturel vise principalement à soutenir les initiatives culturelles et artistiques de la région. Les organismes culturels et patrimoniaux ainsi que les municipalités du territoire de la MRC sont invités à soumettre leur dossier d'ici le **25 mars** 2022.

Issu de l'entente de développement culturel avec le gouvernement du Québec 2021-2023, le fonds dispose d'une enveloppe de 18 000 \$ cette année. Cette enveloppe est également soutenue par la MRC des Appalaches et Desjardins. Les projets soumis devront pouvoir se réaliser d'ici la fin de l'année 2022, en tenant compte des restrictions en période de pandémie. L'aide financière est accordée sous forme de subvention, pour un maximum de 2 000 \$. Les projets sont évalués par un comité d'analyse qui tient compte notamment des retombées de l'initiative, de la cohérence avec la politique culturelle de la MRC, de la participation et l'appui du milieu, de l'originalité et de la pertinence du projet.

Pour plus d'informations concernant le Fonds culturel, la MRC invite les organisations intéressées à consulter le

guide de présentation et à remplir le formulaire au www.mrcdesappalaches.ca dans la section Planification/Programmes – Culture et patrimoine. On peut également s'adresser à Louise Nadeau, conseillère en développement territorial à lnadeau@mrcdesappalaches.ca, pour des questions et du soutien.

LANCEMENT DE L'APPEL DE CANDIDATURES POUR LE PROJET D'ANIMATION DES BIBLIOTHÈQUES

La MRC des Appalaches invite les artistes et les organisations culturelles de son territoire à soumettre des activités d'animation littéraire s'adressant aux publics jeunesse et famille des bibliothèques municipales. La MRC financera trois activités d'animation au cours des deux prochaines années. La date limite pour soumettre une proposition a été fixée au **11 mars** 2022.

Les animations ludiques et originales devront impérativement faire la promotion de la lecture. Toutefois, les formes peuvent être multiples. Par exemple, il peut s'agir d'un conte, d'un atelier d'écriture, de peinture, de danse ou d'un spectacle de cirque en lien avec un livre, etc. L'activité doit durer au minimum une heure. La formule « clé en main » est très importante puisque les responsables des bibliothèques sont majoritairement des bénévoles. Les artistes et les organismes doivent résider sur le territoire de l'une des 19 municipalités de la MRC des Appalaches. Les cibles ciblées par ce projet sont les enfants, les adolescents ou les familles. Chacune des activités sera présentée à 12 reprises dans les bibliothèques de la MRC.

Cette action est soutenue dans le cadre de l'entente de développement culturel avec le gouvernement du Québec 2021-2023 à laquelle participe également Desjardins.

Le document d'appel de candidatures est disponible sur le site Internet au www.mrcdesappalaches.ca dans la section Planification/Programmes – Culture et patrimoine. Les personnes ou les organisations intéressées doivent soumettre leur candidature à Louise Nadeau par courriel : lnadeau@mrcdesappalaches.ca ou par la poste : MRC des Appalaches, Édifice Appalaches, 233 boulevard Frontenac Ouest, 2^e étage, Thetford Mines (Québec) G6G 6K2.



Adstock – Bibliothèque Jean-Guy-Marois



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE: 2-3-9-10-16-17-23-24-30-31
Mercredi-18h30 à 19h30h • Jeudi 13h à 14h

PROCHAINE ÉDITION

15 MARS 2022 DATE DE TOMBÉE POUR LES
 ARTICLES DE L'ÉDITION D'AVRIL 2022.
 INFO: LISE 418 422-2272 OU BERNADETTE 418 338-2531

- 1** [Mardi] Réunion du Comité consultatif en urbanisme (CCU)
- 2** [Mercredi] 19h30 : réunion mensuelle du **Cercle des Fermières St-Méthode** à la salle Bernardin-Hamman. Concours galettes à la mélasse, travaux à votre choix. À la demande de la Municipalité, le passeport vaccinal et le masque seront exigés. Merci de votre compréhension!
- 5** [Samedi] 19h30 : randonnée aux flambeaux, secteur Sacré-Cœur-de-Marie
- 7** [Lundi] Cueillette de la récupération
- 7-11** Activités libres pour la semaine de relâche au Complexe sportif
- 9** [Mercredi] 19h00 : assemblée du conseil des maires à la salle de la MRC
- 12** [Samedi] Carnaval La Grande Bordée et randonnée aux flambeaux, secteur St-Méthode

- 13** [Dimanche] Journée nationale de la promotion de la santé mentale: « CHOISIR C'EST OUVRIR UNE PORTE »

Début de l'heure avancée



- 14** [Lundi] Cueillette des ordures
19h30 : conseil municipal à l'édifice Bernardin-Hamann

17 **FÊTE DE LA ST-PATRICK**

20 **DÉBUT DU PRINTEMPS**

- 21** [Lundi] Cueillette de la récupération

- 22** [Mardi] Réunion du Comité consultatif en environnement (CCE)

- 28** [Lundi] Cueillette des ordures

- 29** [Mardi] Réunion du Comité consultatif en urbanisme (CCU)

Prolongation des activités de glace au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher jusqu'au 19 avril 2022 pour répondre aux besoins des usagers.

**Forfaits Internet sans fil
 haute vitesse à partir de
 seulement 59,99 \$/mois¹**

Xplornet a le forfait Internet sans fil à domicile conçu pour répondre à vos besoins tout en éliminant vos inquiétudes, car vous savez qu'avec nos forfaits, il n'y a réellement aucune limite de données. Ainsi, votre débit restera le même, quelle que soit votre consommation.²

Choisissez le forfait qui répond à vos besoins :

LTE 25	LTE 25	LTE 50
25 Mbps ² débit max. de téléchargement	25 Mbps ² débit max. de téléchargement	50 Mbps ² débit max. de téléchargement
350 Go d'utilisation mensuelle de données	Données illimitées	Données illimitées
59⁹⁹\$ /mois ¹	79⁹⁹\$ /mois ¹	89⁹⁹\$ /mois ¹

Frais d'installation de 49 \$.³ Contrat d'un an obligatoire.

Composez le 1-866-676-0446 dès aujourd'hui!

¹La promotion est offerte jusqu'au 28 février 2022 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. Les taxes s'appliquent. ²Le débit Internet peut varier en fonction de votre configuration informatique, du trafic, du serveur et d'autres facteurs. Nos politiques de gestion du trafic s'appliquent; consultez le www.xplornet.com/fr/notes-legales pour en savoir plus. Les forfaits sont sujets à la disponibilité du réseau dans votre région. ³Des frais de vérification de votre site pourraient s'appliquer. Des frais supplémentaires pourraient s'appliquer si une installation de base n'est pas suffisante. Veuillez consulter le détaillant pour d'autres renseignements à ce sujet. Xplornet est une marque déposée de Xplornet Communications Inc. © 2022 Xplornet Communications Inc.

xplornet.com/fr



XPLORNET
 Branché à ce qui vous tient à cœur