

À LIRE EN PAGE 4-5

Actualite

GALA RECONNAISSANCE 2022

RICHARD SAMSON

Au moment où nous étions sous presse pour vous présenter à temps notre édition de novembre, la Municipalité d'Adstock présentait son Gala reconnaissance 2022. Heureusement, notre participation à cette activité municipale nous a permis de connaître les nommés et de vous les présenter dès maintenant. Vous devrez néanmoins consulter Internet pour connaître les détails de la fête ou mieux, notre page Facebook ou celle de la Municipalité pour voir quelques photos!

Mandaté par la Municipalité, c'est au conseil d'administration de L'Arrivage d'Adstock, de grands collaborateurs à l'information municipale, que revenait l'honneur de déterminer les grands gagnants de cette cérémonie.

- Dans la catégorie « des grands évènements », ce sont l'entreprise Plantations Nicholas (2020) et les partenaires du Pôle récréotouristique du Mont Adstock (2022) (le Domaine Escapad et la Coopérative récréotouristique du Mont Adstock) qui ont remporté les honneurs.
- Dans la catégorie « personnalités de l'année », ce sont Jimmy, Lucien et Serge Bolduc de Boltech (2020) et Antoine Lehoux (2022) [médaille d'argent aux Jeux paralympiques] qui se sont partagés cet honneur.

LES ENTREPRISES HONORÉES

- Dépanneur St-Daniel
- Ferme Dosane
- COOP de St-Méthode Épicerie Bonichoix
- Services-santé Nadeau

LES ORGANISMES HONORÉS

- Comité d'embellissement de St-Méthode
- Comité de la Fête nationale de Sacré-Cœur-de-Marie
- L'APEL du Huit
- Association des riverains du lac Bolduc
- Festival des campeurs

LA RELÈVE CITOYENNE

- Xavier Arata et Jacob Henri
- Christophe Perreault, Maude Nadeau et Raphaëlle Jacques
- Pierre-Olivier Roy
- Laurence Rhéaume
- Charles Marois
- Rachel Lessard

CITOYENS ÉMÉRITES

- Daniel Couture
- Caroline Gagnon
- Simon Gamache
- Caroline Lessard

BÉNÉVOLES

Cette catégorie est établie à partir des districts électoraux et c'est chacun des conseillers qui en détermine le récipiendaire (en 2022, deux récipiendaires ont été sélectionnés, vu l'absence de gala en 2020). Le certificat est fourni par la députée de l'Assemblée nationale, Mme Isabelle Lecours, qui en fait la remise.

- 1. Ronald McCutcheon et Thimothée Jacques
- 2. Fernand Lachance et Madeleine Fortier
- 3. Jacques Rodrigue et David Blanchette
- 4. Lucie Tardif et France Lachance
- 5. Félicien Chouinard et Jeanne-Mance Gagné
- 6. **Guy Châteauneuf, Suzanne Cusson** et **Jean-Luc Tardif**
- Une mention spéciale a été donnée à Richard Cloutier et Christian Leclerc (dossier de la fusion-lac à la Truite) ainsi qu'à Martine Poulin.

De plus, deux reconnaissances spéciales ont été données : l'une au **Service des loisirs** pour son dynamisme pendant la pandémie et une autre à **NousTV Beauce-Appalaches** pour la célèbre émission « Une Adstock de belle place ».

Enfin, la rencontre aura permis de souligner l'arrivée officielle de quatre familles immigrantes, qui ont obtenu leur statut de

Par souci environnemental, L'Arrivage d'Adstock est imprimé sur du papier Enviro, 100% recyclé... et recyclable.

NOTRE ÉQUIPE

L'Arrivage

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

MEMBRES

JESSIE JACQUES
FRANCINE MARCOUX
ÉMILIE MARCOUX-MATHIEU
LINDA ROY
CLAUDE TRÉPANIER
LISE TURCOTTE

RÉDACTEUR EN CHEF

RICHARD SAMSON

RAPHISME & IMPRESSION

JIMMY BRETON 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 PAR LA POSTE : 20\$





et Communications
Ouébec

« permanent ». Bienvenue chez nous et merci de participer à notre essor.

- Redouane Charih, Nourelhouda Chaouni, Zayd Charih et Romaysae Charih
- 2. Said Indahmou
- Sylvain Coisne-Pinelli, Élodie Coisne, Léonie Coisne, Livia Coisne, Alissandre Coisne et Aurélian Coisne
- 4. Mouhssine EL Baz

Une belle rencontre, sans aucun doute, qui aura permis à la Municipalité de souligner, une fois encore, le dynamisme de sa communauté et l'implication de plusieurs de ses bénévoles.

HOMMAGE À LA CULTURE

À l'invitation de la MRC des Appalaches, pas moins de 120 personnes ont pris part au tout premier rendez-vous régional de reconnaissance et de valorisation de la culture. Cet événement, qui s'est tenu à la Maison de la culture de Thetford, visait à reconnaître l'apport essentiel des organismes culturels, artistiques et patrimoniaux au développement local et à honorer les bénévoles culturels remarquables désignés par les 19 municipalités du territoire.

Ces bénévoles pouvaient provenir des différents secteurs culturels : les arts de la scène, les arts visuels, les arts textiles, les bibliothèques, l'histoire, le patrimoine et les communications. Ainsi, ce sont treize femmes et six hommes qui ont été choisis pour leur passion envers la culture, la durée de leur engagement ou encore pour leurs efforts exceptionnels déployés pour mener à terme un projet culturel. À Adstock, c'est M. Louis-Jacques Groleau, du secteur Sacré-Cœur-de-Marie, qui a été honoré pour souligner son importante implication dans son milieu, notamment avec son projet « La chaise du jardinier ».



« L'engagement bénévole est au cœur de l'activité culturelle, ainsi qu'à son origine. La vie culturelle est une composante essentielle à la qualité de vie de nos milieux. Merci pour vos différentes initiatives culturelles, artistiques et patrimoniales. Merci pour votre engagement individuel et associatif. Soyez fiers de ce que vous avez accompli et de la beauté que vous semez dans chacun de vos milieux », a souligné la préfète, Mme Jacinthe Patry.

LA CHAISE DU JARDINIER

Vous avez probablement remarqué en circulant dans le village de Sacré-Cœur-de-Marie, cette immense chaise. Située dans la forêt nourricière et à

proximité des terres de l'Incubateur agroalimentaire, « La chaise du jardinier » caractérise parfaitement le pôle agroalimentaire de ce secteur. Si elle vous rappelle les œuvres de Denis Courchesne, sachez qu'il s'agit justement d'une reproduction de cet artiste peintre adstockois.

Actualité

Chapeauté par la Société de développement de Sacré-Cœur-de-Marie, « La chaise du jardinier » mesure 13 pieds



de hauteur et pèse 2 725 livres. Sa réalisation a été rendue possible grâce à d'importants partenaires tels que la MRC des Appalaches, Desjardins, le gouvernement du Québec, la Municipalité d'Adstock, des entreprises de la région et plusieurs citoyens.

Impressionnés par cette œuvre, un projet piloté par le président de la Société de développement, M. Louis-Jacques Groleau et le créateur de cette œuvre, M. Denis Courchesne, et puisqu'elle fait maintenant partie de notre paysage, nous avons voulu vous la présenter rapidement même si l'activité d'inauguration vous en fournira les détails seulement le printemps prochain.

En attendant de connaître son histoire, on peut l'admirer et surtout l'apprécier!



MON MILIEU VIVANT

« Bonjour à tous, juste pour vous rappeler que maintenant, avec toutes les améliorations pour un meilleur accès à l'épicerie, plus rien ne vous empêche de venir acheter chez nous, vu que le nouvel accès est adapté autant pour les fauteuils roulants que pour les poussettes des jeunes familles. Donc venez acheter chez nous si nous voulons garder notre épicerie Bonichoix et notre BMR en santé. »

Sylvie Lacroix, administratrice de la COOP

« Une coopérative est pour moi une entreprise dans laquelle tous les membres peuvent contribuer, participer et travailler ensemble pour que cette entreprise puisse continuer de nous fournir des produits de qualité tout près de la maison. Privilégions tous l'achat local afin de maintenir dans notre communauté cette épicerie et cette quincaillerie qui dynamise notre village et répond à nos besoins de tous les jours. Aidez-nous à conserver ces deux services en nous faisant parvenir vos idées! »

Mélissa Huard, administratrice de La Coop

L'ARRIVAGE D'ADSTOCK • VOLUME 18 • NUMÉRO 193 NOVEMBRE 2022, PAGE 2

... DE NOTRE PÔLE AGROALIMENTAIRE!

Le 28 septembre dernier avait lieu l'annonce officielle pour souligner le début de la construction du **Centre de transformation agroalimentaire.** Nous ne pouvons que nous en féliciter collectivement, car il est maintenant réalité en raison de l'implication et de la ténacité des partenaires liés au projet.

C'est donc le fruit d'un très long travail. L'idée a d'abord germé à l'UPA, sa section locale, il y a déjà plus de 13 ans. La mesure a été ensuite inscrite dans le *Plan de développement de la zone agricole (PDZA)* de la MRC des Appalaches. Comme la Municipalité d'Adstock croyait au potentiel économique et que la mise en valeur des terres en friche était une action priorisée découlant de sa planification stratégique adoptée en 2015, le conseil a levé la main pour collaborer avec les instances régionales à la mise en place de certaines des mesures identifiées dans le plan.

D'entrée de jeu, la Municipalité, avec le Comité de développement agroalimentaire, a **loué la terre des frères Lachance**, située derrière le Centre intergénérationnel qui était nouvellement construit. Il faut souligner que Michel et Charles Lachance nous ont accordé sur-le-champ leur confiance. Je me rappelle encore cette rencontre où, avec le conseiller du district monsieur Ghislain Vallée, nous avions sollicité leur collaboration. Sans hésitation, ils ont déclaré : « si ça va aider le village, on embarque ». Les Lachance ne savaient pas qu'à ce moment, la première pierre d'un pôle structurant pour la communauté allait être posée. La mobilisation du milieu attira d'ailleurs l'attention des partenaires régionaux, cela fit une différence sur le choix du site.

L'incubateur débutait donc ses opérations et une terre certifiée biologique fut aménagée pour permettre à la relève de s'initier aux techniques agricoles. Depuis, plusieurs incubés ont pu lancer leur entreprise que ce soit ici ou dans la région.

La Municipalité allait acquérir ensuite un terrain pour l'installation de serres, participer à la construction d'un bâtiment de services pour la culture maraîchère, acheter la terre Bizier-Quirion (anciennement celle des Routhier) afin de développer d'autres opportunités comme la venue d'un centre de transformation et l'augmentation de la superficie de production.

J'en profite au passage pour **remercier les membres du conseil municipal** qui ont appuyé ces initiatives. Ils ont été visionnaires et n'ont pas été découragés d'entendre d'aucuns qui n'y croyaient pas. L'équipe municipale apporte également son soutien et son expertise. Il faut donc poursuivre la consolidation de ces nouveaux leviers de développement pour notre communauté dans un contexte où il est de plus en plus question d'autonomie alimentaire et d'achat local.

Parallèlement, dans la même thématique, le milieu maricoeurois a initié des cuisines collectives, un jardin communautaire, une forêt nourricière et dernièrement, un projet artistique « La chaise du jardinier » (projet que nous aurons la chance d'approfondir ultérieurement). En ayant cette vue d'ensemble, vous comprenez sans doute déjà mieux les décisions de votre conseil dont l'objectif est de développer les forces et les particularités des différents secteurs de la municipalité.

Il y a, à peine douze ans, le village de Sacré-Cœur-de-Marie avait perdu tous ses services de proximité. Les gens se battaient pour maintenir ce qui restait soit l'école et l'église. Dans une prise de conscience, le milieu s'est pris en charge et a travaillé ardemment pour relancer leur communauté. C'est ainsi que la Coopérative multiservices est née et qu'un terrain a été acheté pour construire un bâtiment multifonctionnel où serait aménagé une station-service, un comptoir postal, un dépanneur, un lieu de rencontre pour y tenir une salle de gym, un café, des brunchs, des soupers bénéfices et bien d'autres activités sociales. Bien qu'à ce moment certains se questionnaient sur le bien-fondé, aujourd'hui force est de constater que sans ces infrastructures, nous n'aurions pas pu faire de Sacré-Cœur-de-Marie un incontournable dans le domaine agroalimentaire. Le Centre de transformation vient ainsi concrétiser l'importance du secteur Sacré-Cœur-de-Marie comme pôle agroalimentaire de la région, un des axes de développement de la Municipalité.

C'est un bel exemple à faire connaître sur l'importance des services de proximité dans une localité et de la nécessité « du vivre et du travail ensemble ». La Municipalité peut faire sa part, mais la participation citoyenne est la clé de la réussite.

Je tiens à préciser que tous les investissements cités précédemment se sont réalisés à l'aide de subventions et n'impactent pas votre **compte de taxes**. Bien, en fait oui... ils ont des impacts, mais ils sont bénéfiques. Le secteur s'est revitalisé et dynamisé et a vu de nouvelles constructions ayant pour effet une bonification de la valeur foncière. L'arrivée de nouvelles familles a vu augmenter le nombre d'élèves à l'École La Source de sorte que la Municipalité a dû procéder récemment à la relocalisation des organismes communautaires à l'intérieur de l'église.

J'aime rappeler qu'à l'époque, les terres de Sacré-Cœurde-Marie servaient de garde-manger pour la ville de Thetford, les cultivateurs faisaient boucherie et alimentaient le marché public. Aujourd'hui, on peut presque dire que Sacré-Cœur-de-Marie **retrouve son rôle d'autrefois** dans une version 2.0. Et avec Saint-Méthode comme pôle industriel et de services, Saint-Daniel comme pôle récréotouristique et nos communautés riveraines et zones de villégiature, nous pouvons affirmer que notre municipalité demeure sur la bonne voie pour poursuivre et accroître son attractivité.

Pascal Binet, votre maire



CENTRE DE TRANSFORMATION AGROALIMENTAIRE DES APPALACHES... C'EST PARTI!

La construction du Centre de transformation agroalimentaire des Appalaches, situé au 259, chemin Sacré-Cœur à Adstock, est commencée. Ce nouveau service offrira trois cuisines entièrement équipées pour la transformation ainsi que des chambres froides et de congélation. Les producteurs qui souhaitent faire la transformation de leurs produits pourront les louer sur une base ponctuelle ou régulière. « L'objectif de ce projet vise à offrir les outils qui permettront aux producteurs et agrotransformateurs d'accéder à moindre coût à des espaces et à des équipements répondant aux standards de qualité et aux normes gouvernementales, et ce, sans avoir à investir des montants considérables », mentionne Michel Nadeau, président du Comité de développement agroalimentaire des Appalaches. « On sait par ailleurs que la meilleure facon de rentabiliser les produits est de leur donner une valeur ajoutée par la transformation et c'est l'un des objectifs visés par ce centre de transformation », a précisé le président.

Les premières démarches entourant le centre de transformation ont débuté en 2009. Dès le départ, la mobilisation et la concertation des acteurs de la région se sont rapidement établies et leur contribution s'est rapidement confirmée. C'est Desjardins qui a donné le coup d'envoi grâce au Fonds d'aide au développement du milieu et le Fonds du Grand Mouvement, suivi par la MRC des Appalaches par le Fonds



Région et ruralité. Le Centre de transformation agroalimentaire a ensuite reçu l'appui substantiel du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

Rappelons que le Comité de développement agroalimentaire des Appalaches (CDAA) est un organisme à but non lucratif mis sur pied en 2016 dans le but de mettre en œuvre les projets découlant du *Plan de développement de la zone agricole de la MRC des Appalaches*. Il est constitué de représentants de la MRC, du syndicat UPA des Appalaches, de la SADC de l'Amiante, du Centre de services scolaire des Appalaches, de représentants des marchés publics, des producteurs et des entreprises du secteur agroalimentaire et des ministères concernés.

Selon l'échéancier prévu, le centre de transformation ouvrira ses portes aux producteurs et transformateurs en mars 2023.

CHANGEZ LES PILES, SAUVEZ DES VIES!

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit du **5 au 6 novembre** prochain. C'est à ce moment que nous reculons d'une heure. Pour l'occasion, le Service de sécurité incendie d'Adstock invite les citoyens à procéder également à la vérification de leurs avertisseurs de fumée et à remplacer la pile. Prenez note qu'un avertisseur de fumée a une durée de vie de dix (10) ans selon le modèle, qu'il soit à pile ou électrique. Par la même occasion, vous pourriez en profiter

pour vérifier sa capacité à détecter la fumée en éteignant une chandelle près de l'avertisseur. N'ou-

bliez pas, si vous êtes reliés
à une centrale, vous devez communiquer avec
votre compagnie avant
d'effectuer la vérification.

COOP MULTISERVICES SCDM

Veuillez prendre note que l'assemblée générale annuelle sera tenue, le **16 novembre à 19h00, au Centre intergénération-nel** et non à l'église comme annoncé dans notre dernière édition.

Merci à l'avance de votre présence!





objets et vêtements promotionnels cadeaux corporatifs



81, rue Notre-Dame Ouest Thetford Mines QC G6G 1J4 info@shcpromo.com sylviehamelcommunications.com



418 422-2143

Laissez un message



Chemin Sacré-Coeur (Est et Ouest), route du lac du Huit,

St-Méthode, lac Jolicoeur, segment de la route 269



JOURNÉE MONDIALE DES DROITS DE L'ENFANT

Notamment, nous proposerons une activité qui est inspirée du projet aROCHEmoiunSOURIRE, où les enfants et adultes peinturent des roches et les cachent ensuite un peu partout dans des lieux publics du Québec. Les personnes, qui trouvent une roche, peuvent se prendre en photo et la publier sur le groupe Facebook aROCHEmoiunSOURIRE, Ensuite, la roche trouvée doit être cachée dans un autre endroit afin de la faire voyager.



Donc, nous lancerons une activité inspirée de ce projet avec l'activité «Les petits bonheurs d'Adstock». Le 20 novembre 2022, nous invitons les enfants, les parents et les aînés à se joindre à nous pour peinturer des roches. C'est le temps de retomber en enfance. Après avoir peinturé vos roches, vous pourrez partir à l'aventure et les cacher sur le territoire d'Adstock. Ensuite, vous pourrez publier les roches trouvées sur le groupe Facebook « Les petits bonheurs d'Adstock ». Durant l'activité, les roches et le matériel seront fournis gratuitement. Plus de détails à venir. Surveillez nos pages Facebook et le site Internet de la Municipalité.

SERVICE DE PRÊT **DE RAQUETTES À NEIGE**

Au cours de l'hiver dernier, grâce à une aide financière, le Service des loisirs s'est procuré 20 paires de raquettes à neige pour adolescents et adultes, alors que 13 paires pour enfants ont été achetées. Ces raquettes pourront être prêtées aux citoyens d'Adstock. Ils pourront les utiliser dans les sentiers du secteur St-Méthode, du secteur de Sacré-Cœur-de-Marie, au mont Adstock ainsi que dans tous autres endroits où il est possible de faire de la raquette. Il sera possible de prêter les raquettes pour une



personnes intéressées à faire parti du comité du

FESTIVAL DES CAMPEURS

RECHERCHE BENEVOLES

AVANT/PENDANT & APRÈS

pour la préparation et la mise en place du festival

POUR PLUS DE DÉTAILS

PASCAL ROY | 1 (514) 863-5418) www.festivaldescampeurs.ca | •





Notre site Web: www.adstock.ca/loisirs-culture-et-vie-communautaire

Pour plus d'informations, consultez Facebook FACEBOOK : LOISIRS – MUNICIPALITÉ D'ADSTOCK

période de deux semaines. Afin de s'assurer du retour en bon état des raquettes, le Service des loisirs exigera un dépôt de 40 \$ lors du prêt des raquettes. Pour plus d'information, contactez le Service des loisirs.



SONDAGE EN COURS -AÎNÉS ACTIFS

Le Service des loisirs a créé un sondage afin de connaître

les intérêts et les désirs des aînés de la Municipalité d'Adstock en termes de loisirs afin de proposer des activités qui répondront à leurs besoins. Ledit sondage sera publié sur le site Internet de la Municipalité ainsi que les pages Facebook. Aussi, un envoi par courriel

sera fait aux présidents des organismes afin qu'ils fassent

XAVIER NADEAU-TARDI 418 422-2135 poste 236 ou 418 422-2131

quelques instants pour compléter ce court sondage Cela permettra au Service des loisirs de proposer des activités qui répondront à vos besoins.

FORMATION EN SECOURISME POUR ENFANTS



Cours Gardiens avertis (18 novembre 2022)

Cours Prêts à rester seuls (19 novembre 2022)

Ces formations permettront de former et d'équiper les jeunes québécois pour qu'ils puissent prendre soin d'eux et des enfants plus jeunes qu'eux. Vous pouvez vous inscrire directement en ligne sur le www.adstock.ca, section Loisirs et vie compléter le sondage à leurs membres. Merci de prendre communautaire, sous-section Programmation et inscription.





CATÉCHÈSE! CONFIRMATION!

GINETTE FORTIN. MEMBRE DE L'ÉQUIPE PASTORALE

Tu as 11 ans, tu as célébré le Pardon et l'Eucharistie (Communion) et tu désires compléter ton parcours d'initiation chrétienne? Tu es invité (e) avec tes parents au lance-



ment de la catéchèse qui conduit à la Confirmation. Plusieurs jeunes sont déjà inscrits, pour ceux qui ne le sont pas encore, vous pourrez le faire sur place. Trois rencontres sont offertes dans la paroisse Saint-Esprit des Pentes-Côtes. Choisissez la date et le lieu qui vous convient : les catéchèses **débutent à 18h45**.

- Lundi le 7 novembre à l'église Sacré-Cœur de Jésus (East Broughton)
- 2. Mardi le 8 novembre à l'église de St-Méthode
- 3. **Lundi le 14 novembre** à l'église Immaculée Conception (Robertson)

Nous vous remettrons le document utilisé cette année, les informations concernant la catéchèse par Internet ainsi que la cédule des activités de l'année.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous écrire à **pastorale.amiante@gmail.com** ou nous contacter par téléphone au 418 333-1364. Au plaisir de vous rencontrer et de faire route ensemble!

REMERCIEMENTS DE L'APEL DU HUIT

L'association des rues des Castors et des Renards ayant cessé ses activités, les membres ont voté à l'unanimité pour remettre ce qui restait au compte à l'APEL du Huit afin de l'aider dans sa mission de protection du lac.

L'APEL du Huit les remercie chaleureusement ainsi que la Municipalité d'Ads-



[Le président de l'Association, M. Pierre Côté (à droite), remet un chèque de 1 522,30 \$ au président de l'Apel, M. Marc Lewis]

tock, sans qui la mission de protection environnementale du lac serait impossible, pour son importante contribution de 65 000 \$ afin de combattre l'invasion du myriophylle. Remerciements aussi à la MRC des Appalaches pour son apport de 500 \$ et à IGA St-Pierre pour son appui en repas lors de la présence des plongeurs.

Des félicitations sont de mise également aux navigateurs de tous genres pour leur collaboration en regard du respect de la politique d'accès et de l'éthique dans notre milieu de vie.

BON AUTOMNE À TOUS!

CROSS COUNTRY NOS JEUNES Y PARTICIPENT

COLLABORATION DE JOHANIE TARDIF





Le 3 octobre dernier, plusieurs élèves de la classe de 5° et 6° années de l'École aux Quatre-Vents ont participé au Cross country organisé par les enseignants en éducations physique du Centre de services scolaire des Appalaches (CSSA). Cette compétition amicale regroupait des enfants de plusieurs classes des 5 et 6 années des écoles primaires du territoire des Appalaches. À l'École aux Quatre-Vents, 6 garcons et 4 filles, sont allés relever le défi de courir 2 km près de la Polyvalente de Thetford. Dans la catégorie des garçons, il y avait 118 participants et dans la catégorie des filles 95 participantes. Les garcons: Mathéo Bolduc (52°), Na-

than Dostie (89°) , Thierry Dostie (64°) , Justin Poulin (95°) , Zachary Poulin (58°) et Jayden Dubreuil (91°) . Les filles: Mila Fortin (7°) , Payton Fortin (12°) , Coralie Ouellet (87°) et Anabelle Poulin (24°) .

Nous félicitons spécialement **Mila Fortin** qui s'est classée dans les dix premières filles, ce qui lui a permis de représenter le CSSA lors des compétitions régionales à Québec, le 16 octobre dernier. Bravo pour ta participation!

Pensée du mois

Nos aînés sont un actif fondamental et essentiel dans nos communautés!

Que font les aînés dans nos communautés?

Ils sont des exemples par leurs connaissances et compétences!

lls font du bénévolat et sont inspirants par leur vécu!

Ils agissent comme mentors quand on leur en donne la chance!

Ils contribuent à l'économie communautaire!

lls s'impliquent dans les familles et communautés!

Aujourd'hui pensons à les remercier pour leur apport inestimable!

MOT DU CLUB AMITIÉ FADOO ST-MÉTHODE

RITA VIGNEAULT, SECRÉTAIRE

Votre club Amitié FADOQ recommence lentement ses activités en respectant

les consignes pour se protéger et protéger les autres, donc on continue obligatoirement la désinfection des mains.

Ifadoa

Comme disait le ministre de la Santé et le docteur Luc Boileau à la conférence de presse : la meilleure façon de contrer cette désagréable maladie, c'est de maintenir notre vaccination à jour. La plupart des gens sont fidèles à cette consigne et se préoccupent des leurs et d'eux-mêmes, donc c'est en fournissant des efforts ensemble que nous passerons au travers. Nous restons un peu frileux mais il faut recommencer à vivre si nous ne voulons pas craquer. Continuons de faire du mieux pour nous protéger et protéger les autres.

ACTIVITÉS À VENIR

Souper des Fêtes - Nous sommes à organiser un souper pour souligner les Fêtes. La date choisie est le samedi le 10 décembre 2022. Surveillez L'Arrivage de décembre pour plus de détails : le coût du repas et toutes les autres informations. Nous ferons de la publicité dès que toutes les décisions seront prises.

Après-midi de jeux - Une fois par mois, soit le quatrième mercredi du mois et en novembre ce sera mercredi le **23 novembre 2022.** On vous attend nombreux!

Actualité

Danse - La danse est recommencée à tous les jeudis après-midi, venez vous amuser de 13h30 à 15h00.

Déjeuners mensuels - Les déjeuners recommenceront avec la nouvelle année selon la disponibilité des services, nous confirmerons l'endroit.

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

Tournoi de baseball-poches - Notre premier tournoi de baseball-poches, depuis la pandémie, a eu lieu vendredi le 7 octobre 2022 à la salle Bernardin-Hamann. Les organisateurs sont contents même si la participation est encore un peu faible, 49 personnes présentes. Il faut comprendre que c'est un recommencement et c'est la même chose pour tous les autres clubs. Prochain tournoi en février 2023.

SUGGESTIONS

Si vous avez des suggestions pour d'autres activités n'hésitez pas à communiquez avec nous : Gisèle Perreault 418 422-5654 / Rosianne Perreault 418 422-2974 ou Jeannine Pomerleau 418 422-2155, nous essaierons de répondre à vos attentes. Les membres du bureau de direction sont attentifs à toutes vos suggestions et commentaires pour rendre votre club plus dynamique.

Merci de nous aider à revitaliser notre club, vous êtes essentiels!





Mercredi: 18h30 à 19h30 Jeudi: 13h00 à 14h00

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

f Bibliothèque-Jean-Guy-Marois

LA ROUTE DE L'IMPOSSIBLE (biographie) **Audrey Lessard**

Audrey Lessard est une personne sourde, elle possède et opère une clinique podiatrique à Thetford. En 2001, elle a commencé à raconter son existence de personne sourde. Elle n'avait alors pas vécu le quart des expériences qu'elle vous raconte ici. La pandémie lui a permis de compléter son histoire.

Ce livre raconte son histoire, sa surdité qui lui a permis de devenir une battante, d'obtenir un doctorat en médecine podiatrique. Ses parents ont toujours cru en elle et l'ont élevée comme une enfant « normale ». Loin d'être morne et gris, son monde de silence est rempli de lumière et d'espoir.

GUÉRISONS INTÉRIEURES (vie personnelle) Nicole Bordeleau

Maître de yoga, professeure de méditation, autrice et conférencière recherchée, Nicole Bordeleau est reconnue comme l'une des principales références en matière de mieux-être au Québec et à l'étranger.

Il y a deux façons de concevoir la guérison. Ou bien tu attends qu'elle te soit accordée, ou bien tu vas à sa rencontre. Il existe des clés pour déployer nos forces innées de guérison que vous découvrirez lors de votre lecture. Ces précieux outils peuvent apaiser un esprit tourmenté. Puisse ce livre vous apporter réconfort, sérénité et confiance.

LE GAMBIT ÉCARLATE (suspense) **Patrice Cazeault**

Né en 1985 à Granby, Patrice Cazeault est l'auteur des séries à succès **Averia** et **Un Western Fantasy**, des sagas primées alliant personnages forts et écriture explosive. Il est aussi connu comme le cofondateur de l'événement « Le 12 août, j'achète un livre québécois ».

Mélodie Fontaine, 23 ans, participe à son premier tournoi d'échecs. Quand elle arrive à l'hôtel, elle est surprise de l'accueil de ses adversaires, elle est percue comme l'ennemi à abattre. Elle ne peut faire confiance à personne. Mélodie est aspirée malgré elle dans un jeu macabre. Et seule la victoire peut lui assurer la survie

psule santé

LA POSTURE

Une posture adéquate permet au corps de se mouvoir aisément tout en maintenant une amplitude articulaire. Pour avoir une bonne posture, on doit maintenir les courbes naturelles de son dos. Une bonne posture permet de mieux répartir les charges sur les articulations et ainsi prévenir une usure prématurée des structures du corps.

La posture se définit comme la position du corps dans l'espace contrôlée par les systèmes anatomiques du corps. Les ligaments et les muscles travaillent en synergie pour procurer cette stabilité, tant en posture statique (assis, semi-assis et debout) qu'en posture dynamique, où le corps doit maintenir sa stabilité durant les activités quotidiennes et de loisirs.

LES MULTIPLES BIENFAITS D'UNE POSTURE ADAPTÉE

- Contribue au bon fonctionnement des organes internes avec l'ouverture et le dégagement de la cage thoracique.
- Estomac : améliore la digestion et diminue les reflux gastriques.
- Diaphragme : améliore la respiration, car le diaphragme peut prendre plus d'expansion.
- Prévient une usure prématurée des structures du corps (arthrose, etc.).
- Hausse d'énergie et diminution de la douleur.
- Meilleure apparence et humeur.
- Meilleur champ de vision de son environnement.

TRUCS ET ASTUCES POUR UNE MEILLEURE POSTURE

- Redressez-vous et levez-vous régulièrement.
- Pensez à vous détendre en relâchant les muscles de la mâchoire, de la nuque et des épaules.
- Travaillez les muscles profonds de votre dos, plutôt que les muscles

UN BEL EXERCICE EST L'ÉLONGATION DE LA COLONNE

- Assis sur le bout d'une chaise, genoux à 90 degrés à la largeur des hanches et les deux pieds déposés au sol ou debout, les pieds à la largeur des épaules, genoux souples (non bloqués) et le poids du corps bien réparti sous les deux pieds.
- Allongez la colonne et le cou comme si vous vouliez grandir.
- Ouvrez et baissez les épaules.
- Reculez légèrement le menton et regardez loin devant vous.
- Surveillez l'alignement approprié de la tête, de la colonne et du bassin (surveillez les rotations d'épaules, du tronc et du bassin).
- Faites quelques respirations profondes.
- Répétez plusieurs fois par jour.

Une posture prolongée, contraignante provoque des déséquilibres qui auront des répercussions sur votre respiration, vos mouvements et votre équilibre. Alors on se redresse!

Source: https://move50plus.ca/la-posture-plus-quune-etiquette/



nin Sacré-Cœur Ouest, Adstock, GON 150 - 581 680-0880 - SUIVEZ-NOUS SUR

GYM SCDM

LE NOURISSAGE DU CERF DE VIRGINIE



JEAN ROY, président CCE

Qui n'a pas déjà croisé un cerf de Virginie lors d'une marche en forêt, dans sa cour arrière ou même déambulant tranquillement en plein territoire urbain le soir. Avec l'arrivée du temps froid, il peut sembler logique de rendre disponible de la nourriture pour aider le cerf de Virginie à survivre l'hiver. Cependant, le nourrir artificiellement n'est pas aussi bénéfique que ce qu'on peut penser.

Les cerfs sont bien adaptés aux hivers québécois. Le manque de nourriture, qui nous semble inquiétant, ne l'est pas autant pour eux. Au cours de l'automne, l'estomac des cerfs s'adapte progressivement à une alimentation basée essentiellement de fibres provenant de branches et de brindilles. La nourriture des mangeoires, généralement constituée d'aliments que le cerf consomme l'été, comme des fruits, des légumes ou des feuilles, n'est pas adaptée et peut lui causer plusieurs problèmes de santé.

De plus, les mangeoires attirent une plus forte densité de cerfs de Virginie que dans la nature. Un grand nombre de cerfs se partageant une mangeoire augmente la compétition et l'agressivité des cervidés. Cela augmente les risques de transmission des parasites et de maladies.



AUTRES DOMMAGES

L'installation d'une mangeoire sur une propriété peut être néfaste pour la faune et la flore urbaine. Agissant comme un appât, la nourriture attirera les cerfs de Virginie, mais ces derniers consommeront aussi les autres végétaux disponibles à proximité. Cela signifie donc que les plates-bandes, les haies de cèdres et tout autre sont à risque de subir des dommages. Une forte abondance de cerfs a aussi comme effet d'attirer les prédateurs. Cela représente un risque autant pour la population et que pour la faune qui nous entoure.

DES SOLUTIONS POSSIBLES

Pour favoriser la survie hivernale du cerf de Virginie, tout en protégeant la faune et la flore dans nos milieux, il est primordial d'éviter de les nourrir artificiellement, surtout en hiver. Il est possible de planter sur son terrain des essences d'arbres appréciées du cerf, comme des érables, des cornouillers ou des thuyas occidentaux. Sur les propriétés forestières, des coupes partielles de boisés en hiver offrent une source de nourriture abondante, car elles rendent disponible la cime des arbres aux cerfs.

Source : Association forestière du sud du Québec

ENTENTE DE COOPÉRATION INTERMUNICIPALE

Les municipalités riveraines du Grand lac Saint-François concluent une entente de coopération intermunicipale afin de mieux protéger le majestueux lac qu'elles partagent. En effet, l'entente intervenue entre les municipalités de Lambton, Sainte-Praxède, Saint-Romain, Saint-Joseph-de-Coleraine et Adstock permettra d'investir des sommes conjointement afin d'effectuer des gestes concrets pour la protection et la préservation de la qualité de l'eau du Grand lac Saint-François.

La première initiative découlant de cette entente sera de travailler à l'harmonisation des règlements municipaux des cinq municipalités qui ont un impact sur le lac. Cette entente de coopération a obtenu une subvention généreuse dans le cadre du volet 4 du Fonds régions et ruralité du gouvernement du Québec, qui vise à soutenir ce type de partenariat entre les municipalités.

les recettes des Fermières

BŒUF HACHÉ ET LÉGUMES À LA MIJOTEUSE



- 1 livre de bœuf haché
- 1 ½ livre de pommes de terre en dés
- 3 carottes en dés
- 1 oignon en dés
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 petite boîte de conserve de pâte de tomate
- 2 tasses d'eau
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé d'origan séché

• Préparation :

Faire brunir la viande dans la poêle sans la cuire au complet et la déposer dans la mijoteuse. Ajouter les patates, les carottes, l'oignon et l'ail. Dans un bol, combiner les autres ingrédients, mélanger et déposer sur le dessus de la mijoteuse. Cuire 7 heures à basse température (low).

COMMENT PELER DES ŒUFS À LA COQUE TRÈS FACILEMENT



Lorsque vous faites cuire des œufs à la coque, assurez-vous d'ajouter un quartier de citron ou une demi-cuillère à thé de bicarbonate de soude et la coquille se défera beaucoup plus facilement!

BSM, PETITE BOULANGERIE... DEVENUE GRANDE!

Un reportage de Linda Roy

Qui aurait cru que la petite boulangerie, fondée en 1947 par le beurrier Joseph Faucher de St-Méthode, deviendrait un leader dans le domaine en 2022?

LA PETITE HISTOIRE DE BSM

Après des débuts modestes où le boulanger et son épouse, Mariette Robert, produisaient avec deux employés, l'entreprise prit un premier essor en 1964 alors que le boulanger procéda à la construction d'un bâtiment et au renouvellement de l'ensemble de la machinerie et de l'équipement. L'entreprise, qui comptait six employés, se concentrait alors dans la production de plusieurs produits de boulangerie comme les gâteaux, les galettes et les pains.

En 1972, devant la demande croissante, la boulangerie effectue un agrandissement. En 1975, les fils des fondateurs (Robert, Réal, Gaston, André, Benoît et Bertrand) prennent la direction de l'entreprise. Une compagnie fut alors formée sous le nom de Boulangerie Faucher & Fils Inc.

En 1978, la bâtisse fut agrandie à nouveau et on y installa une chambre froide pour le remisage des produits et des locaux pour faciliter les opérations, notamment la pâtisserie. À cette période, une quinzaine d'employés travaillaient à la boulangerie.

C'est en 1985-1986 que l'entreprise prit une expansion importante. Avec un investissement de plus de 500 000 \$, la superficie fut plus que triplée, passant à 20 000 pi². Après avoir déménagé la maison familiale, un stationnement a été aménagé, ainsi qu'un magasin pour recevoir les clients, de nouveaux bureaux et un entrepôt.

En 1987, pour ses 40 ans, la compagnie décide de se bâtir une nouvelle image. Tous les emballages sont changés et apparaissent maintenant sous une même identification soit : Boulangerie Saint-Méthode. Les camions de livraison portent aussi cette nouvelle image. Le 27 septembre, plus de 3 000 personnes assistent aux célébrations du 40° anniversaire de la boulangerie. Pour l'occasion, on établit un record Guinness en cuisinant un immense carré aux dattes de 28' X 32' pour gâter les invités.

C'est en 1992 que Boulangerie St-Méthode prend un virage santé en commercialisant son pain sans gras



BAKERY I DEPUIS - SINCE 1947 Des ingrédients de qualite pain-santé Des portions bien pesées du fabrication Une cuisson Un emballage méticuleux de La recette Une livraison

sans sucre ajouté. Une innovation qui lui fera conquérir le marché métropolitain et devenir de plus en plus populaire d'un bout à l'autre de la province et qui forcera l'entreprise à se dépasser en créant une gamme de produits santé, dont le Campagnolo, un pain à l'huile d'olive extra-vierge, une première sur le marché du pain santé, ce qui a amené une collaboration avec plusieurs spécialistes comme l'INAF, l'ALN et Mme Isabelle Huot.

En 2017, la boulangerie fête ses 70 ans d'existence et une nouvelle promesse voit le jour : celle de devenir 100% sans OGM afin de renforcer la qualité de ses produits.

L'année suivante, BSM annonce un investissement de 14 M\$ pour la modernisation de son usine principale située à Adstock. Par ce geste, BSM a confirmé sa volonté de demeurer un pilier au sein de la communauté qui l'a vu naître et supporter depuis ses débuts modestes en 1947.

UNE ACTIVITÉ COMMERCIALE EN CONSTANTE ÉVOLUTION

D'abord dédiée aux familles de St-Méthode puis à la grande région de Thetford et de la Beauce, l'entreprise déploya progressivement la commercialisation de ses produits à plusieurs régions du Québec, certaines régions de l'Ontario (Ottawa) et du Nouveau-Brunswick.

En 2000, l'entreprise procède à l'ouverture d'un nouveau centre de distribution à Montréal répondant ainsi à la demande croissante des pains santé.

En 2004, la Boulangerie St-Méthode renforce sa position sur le marché en faisant l'acquisition de deux importants concurrents : la Boulangerie Demers de Sherbrooke et la Boulangerie Marchand de Magog. À ce moment, l'entreprise opère deux usines de production et emploie 230 personnes et atteint des chiffres records de production.

Aujourd'hui, elle est la plus importante boulangerie à vocation santé au Québec et produit 800 000 pains par semaine. Boulangerie St-Méthode est propriétaire des marques enregistrées Les Grains St-Méthode, La récolte de St-Méthode et Le Campagnolo de St-Méthode.

BSM opère également un petit réseau de surplus de pains où elle écoule, notamment, les surplus de sa production et ses #2. Ces magasins comme celui situé à l'usine d'Adstock sont ouverts au public toute l'année.

DES RÉCOMPENSES BIEN MÉRITÉES

Depuis 2010, l'entreprise voit son travail récompensé en remportant les Prix Zénith de l'Entreprise innovante dans la région de Thetford et en 2014 l'Entreprise manufacturière de l'année. Elle remporte aussi quatre années consécutives une distinction importante en étant nommée l'une des sociétés les mieux gérées de tout le Canada. Un autre grand pas en sécurité alimentaire est l'usine sans gluten qui reçoit une certification SQF niveau 2 pour son travail hors pair.



UNE ENTREPRISE FAMILIALE

Boulangerie St-Méthode est fière d'être une entreprise familiale de deuxième et même de troisième génération. L'entreprise est toujours dirigée par un des fils des fondateurs, M. Benoit Faucher. Bien entouré, ce dernier travaille en compagnie de son frère, Gaston, maître boulanger, de son fils, Jean-François, directeur de la logistique et de Francis, son neveu, directeur de la maintenance. Cela, sans compter les nombreuses familles qui travaillent depuis plusieurs générations dans l'entreprise.

Si vous avez envie de vous joindre à la grande famille BSM, consultez leur site web et participez à leur croissance en apportant votre talent : https://boulangeriest-methode.com/fr





AVIS EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ PAR LA SOUSSIGNÉE, QUE :

ASSEMBLÉE DE CONSULTATION CONCERNANT LE PROJET DE RÈGLEMENT NUMÉRO 281-22 AMENDANT LE RÈGLEMENT DE ZONAGE NUMÉRO 69-07.

Lors de la séance ordinaire tenue le 17 octobre 2022, le Conseil a adopté le premier projet de règlement numéro 281-22 amendant le règlement de zonage numéro 69-07.

Une assemblée publique de consultation aura lieu le **14 novembre 2022 à 19h00, à l'édifice Bernardin-Hamann**, sise au 24, rue Principale Ouest, Adstock. Durant cette assemblée, le maire, ou un membre du conseil délégué par le maire, expliquera les projets de règlement et entendra les personnes et organismes qui désirent s'exprimer. Le représentant identifiera également les dispositions pouvant faire l'objet d'approbation référendaire.

Le projet de règlement est disponible sur le site Internet à la page Règlements municipaux disponible à partir de l'onglet Services aux citoyens.

Le projet de règlement numéro 281-22 a pour objet :

- de modifier le plan de zonage afin de créer le secteur de zone récréotouristique commerciale secondaire RCS 6 à même le secteur de zone récréotouristique de réserve RR 5;
- de modifier le plan de zonage afin d'agrandir les limites du secteur de zone récréotouristique de réserve RR 3 à même le secteur de zone de récréotouristique zone récréotouristique commerciale secondaire RCS 1;
- de modifier le plan de zonage afin de créer le secteur de zone récréotouristique de réserve RR 7 à même les secteurs de zone récréotouristique de réserve RR 5 et récréotouristique commerciale secondaire RCS 4;
- de modifier le plan de zonage afin d'agrandir le secteur de zone récréotouristique de réserve RR 6 à même les secteurs de zone de récréotouristique zone récréotouristique commerciale secondaire RCS 2 et RCS 5.

Toute personne intéressée qui désire se faire entendre concernant ce projet de règlement peut également transmettre des commentaires ou observations par écrit avant le vendredi 11 novembre 2022 par les moyens suivants : par courriel : urbanisme@adstock.ca / par courrier : à l'attention de M. Jérôme Grondin, 35, rue Principale Ouest, Adstock (QC) GON 1SO.

Donné à Adstock, ce 18 octobre 2022.

La directrice générale,

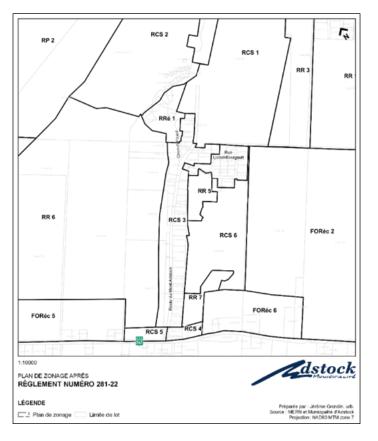
Julie Lemeli

PLAN DE ZONAGE PÔLE RÉCRÉO-TOURISTIQUE DU MONT ADSTOCK

AVANT MODIFICATION



APRÈS MODIFICATION



PETITS RAPPELS IMPORTANTS À L'APPROCHE DE L'HIVER

LE RAMONAGE DE CHEMINÉES

Afin de prévenir le risque de feu de cheminée dû à l'accumulation de créosote dans les conduits, il est essentiel de procéder à son ramonage au moins une fois par année. La période automnale est toute désignée pour ces travaux! Si vous ne souhaitez pas nettoyer votre cheminée vousmêmes, des ramoneurs professionnels sont disponibles dans notre région pour effectuer le travail. Il suffit de consulter l'annuaire téléphonique. Par contre, pour ceux qui désirent le faire eux-mêmes, la Municipalité d'Adstock met à la disposition de ses contribuables, et ce, tout à fait gratuitement, un assortiment de brosses et de tiges flexibles qui conviennent à la plupart des cheminées afin de réaliser le travail adéquatement. Vous pouvez les emprunter en tout temps en téléphonant au préalable aux garages municipaux

- Secteur St-Méthode et St-Daniel : 418 422-2296
- Secteur Sacré-Cœur-de-Marie et Ste-Anne-du-Lac : 418 338-2581

Ceux-ci sont toujours à votre disposition pour tout renseignement à cet égard. S'il arrivait un feu de cheminée ou tout autre feu, n'hésitez surtout pas à faire appel au Service des incendies en composant le 911.

ENTRETIEN DES VOIES DE CIRCULATION

La Municipalité d'Adstock entretient ou fait entretenir des voies de circulation dont l'assiette de la rue est parfois étroite, principalement dans les secteurs de villégiature. À l'intérieur de cette assiette sont souvent installés des aménagements tels des arbustes, des haies, des arbres, des clôtures, des balises, etc.

Or, depuis quelques années et en nombre toujours croissant, la Municipalité a observé que des propriétaires, installés le long de ces chemins, réclament des frais pour divers bris infligés à leurs aménagements lors des activités d'entretien. La Municipalité constate également que ces aménagements sont, en majeure partie, installés à l'intérieur ou à proximité de l'emprise de la rue. À l'approche de l'hiver, certains installent même des balises le long de ces voies de circulation et en dehors des limites de leur propriété. Cette pratique complique inutilement le travail des personnes attirées à l'entretien.

À ce sujet, la Municipalité d'Adstock informe tous les contribuables de son territoire que, dorénavant et en tout temps, aucune entrave dans l'emprise de la voie de circulation (publique ou privée) ne sera tolérée et les directives suivantes seront rigoureusement appliquées :

 il est interdit à tout propriétaire, locataire ou occupant d'installer quelque balise que ce soit en dehors des limites de sa propriété. Si un propriétaire s'aventurait tout de même à en installer, soyez avisé que nous n'aurons d'autre choix que de procéder à son enlèvement et nous facturerons le propriétaire du temps requis et des frais occasionnés pour procéder à son enlèvement; la Municipalité d'Adstock ne sera responsable d'aucun bris attribuable aux activités de déneigement ou autres activités d'entretien pour tout aménagement non protégé et installé à moins de 60 centimètres à l'intérieur des limites de propriété du contribuable;

Kendez-vous municipal

• étant donné l'absence d'un point de tournée au bout de certaines voies de circulation, la Municipalité d'Adstock ne sera responsable d'aucun bris, quel qu'il soit, ayant été causé par le service de déneigement.

Nous demandons également aux propriétaires leur étroite collaboration et d'émonder leurs arbres et leurs haies afin d'éviter leur débordement hors de la limite de propriété.

LE CONSEIL EN BREF (OCTOBRE 2022)

AFFAIRES DU CONSEIL, ADMINISTRATION GÉNÉRALE ET RESSOURCES HUMAINES

- Abrogation de la résolution 22-09-295 concernant l'embauche d'un préposé aux services généraux et autorisation d'un affichage interne pour l'ouverture d'un poste à temps complet de préposé aux services généraux, pour une entrée en fonction à déterminer.
- Délégation de pouvoir donnée à la directrice générale pour l'embauche d'employés occasionnels pour les Services des travaux publics et des loisirs pour éviter des ruptures de services.
- Vente de lots: le conseil a autorisé la vente du lot numéro 6 434 012 situé sur le Chemin du Lac-Bolduc et du lot numéro 5 449 251 situé sur la rue du Parc minimalement à la valeur de l'évaluation municipale.
- Le conseil a autorisé la formation d'un comité sur l'accès à l'information et la protection des renseignements personnels conformément à l'article 8.1 de la Loi sur l'accès. Le comité est formé du responsable de l'accès aux documents et de la protection des renseignements personnels, du maire, de la directrice générale et de la personne cadre adjointe à la direction générale.

AMÉNAGEMENT, URBANISME ET ENVIRONNEMENT

- Dérogation mineure : approuvée pour le projet G.S.L.L.
- PIIA ·
- approuvé pour le Domaine Escapad;
- approuvé pour la Coopérative de solidarité récréotouristique du Mont Adstock;
- approuvé pour le 17, chemin du Versant;
- approuvé pour le 27, chemin du Versant;
- approuvé pour le 30, chemin du Plateau;
- approuvé pour le 1161, route de l'Église.
- Nomination et démission au Comité consultatif d'urbanisme : nomination, jusqu'à la fin du présent terme, d'Alain Lachance et de Tony Rodrigue suite à la démission de Stéphanie B.-Gaulin.
- Officialisation du chemin du Plateau à titre de chemin privé et soustraction à la Politique d'entretien des chemins privés de la Municipalité ainsi qu'à la circulation publique.

DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉCONOMIQUE

• Conclusion d'un contrat de bail emphytéotique (acte de cession en emphytéose) avec le Comité agroalimentaire des Appalaches relatif à la construction, la gestion, l'exploitation et l'entretien du Centre de transformation agroalimentaire des Appalaches et mandat donné à M^e Marie-Klaude Paquet.

TRAVAUX PUBLICS ET VOIRIE

- Mandat de services professionnels de surveillances de bureau et de chantier et préparation des plans finaux donné à Pluritec (26 745 \$).
- Déneigement de certains chemins : mandat donné 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 2022-2023.

LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

Autorisation donnée au responsable aux loisirs et à l'événementiel à déposer une demande au programme d'assistance financière aux célébrations locales de la Fête nationale du Québec.

DÉPENSES:

- pour l'achat de messages de Noël à la station Plaisir 105.5 et de 15 messages à la station O97,3 (500 \$);
- pour l'achat de six billets (150 \$ chacun) pour assister au Gala Zénith, organisé par le Chambre de commerce et d'industrie de la région de Thetford, puisque la Municipalité d'Adstock est finaliste dans une catégorie;
- pour le renouvellement de l'adhésion à l'Union des municipalités du Québec (1 940 \$) pour l'année 2023;
- pour l'achat de végétaux et d'équipements nécessaires à l'entretien des places publiques et des végétaux (1 500 \$);
- pour la libération de la retenue et le paiement no 6 présenté (233 919 \$) par Pavage Centre-Sud du Québec pour les travaux de réfection et acceptation définitive des travaux:
- pour la libération de la retenue et le paiement no 6

(11 607 \$) présenté par l'entreprise Cité Construction TM pour les travaux de déphosphatation sur le réseau d'égout du secteur de Sacré-Coeur-de-Marie et acceptation définitive des travaux:

- pour le paiement no 2 (1 169 470 \$) présenté par l'entreprise Excavation Gagnon et Frères pour les travaux sur les Chemin du Lac Bolduc, Rang de la Chapelle, Route des Hamann, 14[®] Rang, 10[®] Rang et le 7[®] Rang;
- pour la location d'un tracteur auprès de la firme Bossé et Frère et pour une utilisation de 300 heures (17 000 \$);
- aux comités pour les décorations de Noël de la Municipalité (500 \$);
- pour le party des fêtes des employés et élus accompaanés de leur conjoint (4 000 \$);
- pour le Gala reconnaissance (5000 \$).

ÉCONOLOGIS

COLLABORATION DE JEAN-FRANÇOIS LANGLAIS



Éconologis est un programme simple et gratuit en efficacité énergétique pour les ménages à faible revenu. Éconologis comporte deux volets

Le premier volet inclut des conseils pratiques pour économiser en matière de chauffage et d'électricité et la réalisation de travaux légers pour faire face à l'hiver, comme le calfeutrage de fenêtres, l'installation de coupe-froids, l'isolation de prises électriques, etc.

Le deuxième volet prévoit le remplacement de thermostats mécaniques pour des thermostats électroniques, sous certaines conditions.

Voici un peu plus d'information sur le programme et la possibilité de s'inscrire en ligne : https://expertbatiment.ca/energie/econo-logis/

Appelez-nous pour une visite GRATUITE! 1 844 303-7333

Ou inscrivez-vous en ligne :

https://expertbatiment.ca/energie/econo-logis/

De plus, nous faisons tirer 1000\$ d'épicerie à chaque mois parmi les participants!





RECENSEMENT DES OISEAUX DE NOËL DU CORA 7 **COLLABORATION DE GISANE ROUTHIER**

Cet hiver, le Club des Ornithologues de la Région des Appalaches compte sur vous les 9 et 10 décembre prochains !

Vérifiez avec les responsables pour les secteurs à couvrir et l'inscription pour le souper. Responsables Anne-Marie Galand (418 281-9794) et Nicholas Barden (418 455-8073).

C'est quoi le recensement des oiseaux de Noël du CORA?

C'est le plus ancien programme de science citoyenne d'Amérique du Nord. Il regroupe des milliers de participants bénévoles à la grandeur du Québec qui recueillent et transmettent leurs observations à des biologistes, lesquels utilisent ces données pour évaluer les tendances des populations et la répartition des oiseaux sur le territoire. Chaque bénévole du CORA se voit assigner à un secteur de la région et doit remettre au responsable désigné la liste de tous les oiseaux qu'il a pu observer et identifier lors de cet inventaire.

Où irons-nous?

Nous scruterons les champs, les forêts, les alentours des granges et des habitations. Les participants afficheront un carton jaune dans une de leur vitre d'auto pour signaler qu'ils sont participants au recensement des oiseaux de

Comment nous aider lors du recensement?

En offrant cet hiver de la nourriture aux oiseaux. Que ce soit en remplissant vos mangeoires de graines ou encore en offrant à vos amis à plumes un « gâteau pour oiseaux ». Le CORA tient à remercier chaque nourrisseur de faire en sorte que cette activité soit une grande réussite.

Avis aux intéressés - Durant l'hiver les oiseaux qui restent au Québec ont besoin de beaucoup d'énergie. Alors, pourquoi ne pas augmenter leurs chances de survie en les nourrissant. Vous verrez, l'hiver ne sera plus jamais le même, il vous sera plus divertissant et vous paraîtra moins long. En plus des mésanges à tête noire, vous attirerez : pics, sittelles, geais bleu, durbecs, sizerins, gros-becs errant et bien d'autres.

Aussi, si vous nourrissez, je vous invite à m'écrire à l'adresse suivante : **gisane678@gmail.com**. N'oubliez pas de me mentionner en partie votre adresse. De mon côté, il me fera plaisir de vous transmettre la liste complète des oiseaux vus lors de notre recensement.

GÂTEAU DE NOËL POUR OISEAUX

Fondre du suif ou du saindoux coupé en morceaux et y incorporer selon ce que vous avez sous la main : des graines de tournesol, graines pour oiseaux sauvages, gruau, raisins, arachides, beurre d'arachides et pourquoi pas des vers de farine séchés.

Faire un nœud au bout d'une corde et la déposer dans le fond d'un contenant de plastique.

Remplir avec le mélange de suif et laissez prendre. Démouler et attacher les gâteaux aux branches d'un arbre bien en vue.

Voici une suggestion de cadeau pour Noël « Attirer les oiseaux aux mangeoires » par Jean Paquin.

CAPSULE HISTORIOUE

Saviez-vous que lors des travaux d'aménagement de la place publique à l'automne 2021, l'équipe des travaux publics a déterré une douzaine de fers à cheval? C'est une trouvaille qui a permis de nous rappeler que la boutique de forge de Cléophas Couture tenait ses activités à cet endroit, avant que la Coopérative construise la quincaillerie en 1950.

La Société Coopérative agricole de Saint-Méthode est fondée en 1938 et opère la quincaillerie et l'épicerie, Elle est ainsi l'une des plus vieilles entreprises de la Municipalité d'Adstock.

Source : Collection privée, Coopérative des consommateurs de St-Méthode



	75	ττ	οτ	6	8	L	9	S	Þ	ε	7	τ		
τ	Е	В	Е	В		Е	İ	A	T		U	A	75	$\frac{1}{\infty}$
τ	Λ		U		Е	Γ	A	C	Е	Γ	Γ	İ	π	page
τ	Е	D	0	Н	Т	Е	M		N	İ	A	S	οτ	
6		В	ſ		Т	d	A	В		Е		Н	6	de la
В	S	A		Е	Е		В	Е	S	Ω	A	С	8	S
۷.	Е	Λ	İ	Т	Э	A		İ	В	С		N	L	oisé
9	D	Е		Т	U	Е	M		Е	С	A	Ь	9	mots croisés
S	A	Γ	Γ	Е	S		S	N	İ	A	d		S	ots
7	T	U	A	Н		Е	M	A	Γ		В	U	Þ	
Ε	U	0		С	Е	В		В	İ	N	U	d	ε	de
Z	0	В	M	A	В		İ	С	U	0	S		7	ion
τ	В		Е	C	U	Ь	В	Е	Т	В	U	S	τ	Solution des
	17	π	Oτ	6	8	L	9	S	Þ	ε	7	τ	1	Š



5

6

7

8

9

10

11

12

- 1. Pirouette pour s'en sortir
- 2. Tracas Héros incarné par Stallone
- 3. Châtier Bécot Adverbe interrogatif
- 4. Cité biblique Tranchant du rasoir Élevé
- 5. Chauds, ils s'envolent rapidement ces petits
- Prépara sa monture
- 6. Côté d'une pièce de monnaie Remue Édouard
- 7. Glouglou Femme au mille et un projets
- 8. Jaser Voyelles jumelles Carte maîtresse
- 9. Kidnapping Il porte le même nom que son père
- 10. . . . et sauf Marche à suivre
- 11. Condamnable, non autorisée, illicite
- 12. Australie Enveloppe d'oreiller Nouveau-né

VERTICALEMENT

- 1. Prix unitaire Rose bonbon
- 2. S'empara indûment d'un titre -Papier de cuisine
- 3. Pas mauvais Foyer, centre, famille (d')
- 4. Ouvriers qui fabriquent des tuiles Pur
- 5. Paravent Presque hier Part de gâteau
- 6. Rhode Island Menuiserie St-Méthode Pagayai
- 7. Béryllium Fin d'alinéa Épluche
- 8. Urus Petite margue d'affection
- 9. Détente
- 10. Titre de cardinal Célèbre gangster Pommette
- 11. Son théâtre est populaire
- 12. Remarques vives et amusantes -Mère de Caïn

Petites annonces

7

8

9

10

11

12

RECHERCHE CHAUFFEUR DETRACTEUR OU DE LOADER pour déneigement dans le secteur de St-Méthode. Salaire 18 \$ à 20 \$/heure selon expérience. 418 422-2143



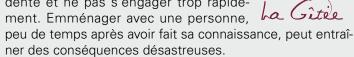


Le Club Chasse & Pêche St-Méthode • St-Daniel aimerait remercier tous leurs commanditaires ainsi que les bénévoles qui les ont aidés et ont donné de leur temps pour que le déjeuner et l'exposition de voitures antiques soit un si grand succès. Merci à tous! Fernand Lachance, président

OUELOUES SIGNES PRÉCURSEURS DE LA VIOLENCE CONJUGALE

Tu as rencontré l'homme de tes rêves, il est tout simplement parfait, tout se déroule si bien que vous planifiez déjà votre avenir ensemble, et dire qu'il n'y a que quelques semaines, vous étiez de parfaits étrangers!

Une relation amoureuse qui débute dans l'intensité mène parfois à des décisions impulsives, il vaut mieux être prudente et ne pas s'engager trop rapide-



Tu te sens spéciale, il te répète souvent à quel point il est heureux de t'avoir rencontrée car tu es la première personne qui le comprend réellement. Il a eu de nombreux déboires avec ses ex, elles ont abusé de lui, de sa bonté et de sa générosité, de « vraies folles », comme il dit, ce n'est pas évident.

Parler de façon condescendante et dégradante de ses ex est un manque de respect. Il a choisi de partager un moment de sa vie amoureuse avec ces personnes, s'il n'a pas été heureux, une façon respectueuse de l'exprimer serait de s'en tenir aux faits. Si votre histoire d'amour prend fin, tu aimerais certainement qu'il parle de toi autrement.

Il est très généreux, il t'achète des choses, il te rend service, sans même que tu aies à demander! De gentilles attentions peuvent servir à te faire sentir redevable envers lui. Si tu as un malaise face à tout ce qu'il fait pour toi, que tu lui dis et qu'il ne cesse pas ces comportements, demande-toi quelle est son intention.

Il est jaloux, tu crois que c'est normal, car il t'aime tellement. Être prudent avant d'offrir sa confiance à l'autre est tout à fait sain. S'il essaie de contrôler tes sorties ou tes activités sur les réseaux sociaux, il utilise des comportements toxiques.

Si tu te reconnais ou que tu te questionnes à propos de ton couple, nous pouvons t'aider.

LES CHUTES CHEZ LES AÎNÉS CAUSENT DEUX FOIS PLUS DE **DÉCÈS QUE LES ACCIDENTS** DE LA ROUTE

ALLIANCE CANADIENNE DE KINÉSIOLOGIE

Bien qu'elles fassent rarement la une des journaux, les chutes chez les aînés sont très préoccupantes. Santé Canada mentionnait récemment que ce type d'accident a été en constante augmentation au cours de la dernière décennie[1], causant ainsi deux fois plus de décès que les accidents de la route (4 849 contre 1 939)[2].

Au cours des deux dernières années, de nombreux aînés ont été confinés à leur domicile et ont eu moins d'occasions d'être actifs physiquement, ce qui a eu un impact négatif sur leur état de santé général. On rapporte aussi que les

femmes, les personnes âgées de plus de 80 ans et les personnes âgées vivant seules ou à faible revenu sont plus à risque de tomber.

« C'est une situation alarmante, mais on peut la prévenir, explique Angelie Carter, présidente de l'Alliance canadienne de kinésiologie. L'une des clés de la prévention des chutes est de s'assurer que les aînés puissent retrouver un mode de vie actif le plus rapidement possible si l'on veut éviter une augmentation des chutes dans les années à venir. Grâce à des activités physiques sécuritaires adaptées qui défient l'équilibre, il est possible de les aider à renforcer leurs hanches et leurs jambes pour éviter les chutes. »

« En plus des bénéfices associés à un mode de vie actif, l'environnement dans lequel un individu évolue représente également un facteur clé pour la prévention des chutes, poursuit Mme Carter. En effet, on a constaté que la moitié des chutes entraînant une hospitalisation survient à la maison. C'est pourquoi il est très important d'évaluer le domicile des individus pour y déceler les risques potentiels et le rendre plus sécuritaire. Les kinésiologues en tant que membre de l'équipe de soin peuvent évaluer les risques de chutes et contribuer à apporter des correctifs nécessaires pour assurer la sécurité des personnes aînées. »

Quelques conseils à considérer :

- Sécurisez votre maison pour minimiser les risques (enlever les carpettes, ajouter de l'éclairage dans les escaliers, installer une main courante solide, etc.). Les chutes de même niveau (glisser, trébucher ou s'enfarger), les chutes impliquant des meubles et les chutes dans les escaliers sont les trois principaux types de chutes qui entraînent des blessures graves et même la mort.
- Faites des exercices d'équilibre et de résistance qui se concentrent sur les cuisses, les hanches et le tronc (comme les exercices OTAGO ou SAIL, le tai-chi, l'aguaforme, le yoga sur chaise et les exercices de musculation avec des poids).
- Restez hydraté.
- Maintenez une alimentation équilibrée.
- Portez attention à vos médicaments, car certains pourraient contribuer à la sensation d'étourdissement et causer des chutes.

Les blessures peuvent survenir n'importe où, à la maison, au travail ou en pratiquant son sport favori. À l'occasion de la Journée nationale de la prévention des blessures, qui a lieu le 5 juillet, l'Alliance canadienne de kinésiologie veut sensibiliser le public face aux effets dévastateurs des blessures prévisibles et évitables, en particulier chez les aînés qui ont été durement touchés par la COVID-19. Pour plus d'information ou pour trouver un kinésiologue près de chez vous, visitez cka.ca.

[1] Rapport de surveillance sur les chutes chez les aînés au Canada - Canada.ca

[2] Statistiques sur les collisions de la route au Canada : 2020 et Le coût des blessures au Canada - Parachute



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	18830 2	13h00	4	5
6	7	8	18h30	13h00	//	12
13	14	15	18830	13600	18	19
20	21	22	23	13h00	25	26
27	28	29	30			

Fermières



Ordures

Récupération

[Mercredi]: CORA sortie pour le nettoyage des nichoirs au parc du Lac Aylmer (Marais Maskinongé). Venez découvrir combien de canards ont utilisés nos nichoirs cette année et comment identifier les oeufs et compter les membranes. Rendez-vous à 9h00, à l'entrée du marais. Responsables: Jean-Yves Labbé (418 338-2247) et Gilles Daigle (418 443-2909)

6 [Dimanche] Changement d'heure 9h00 : messe Gospel suivie d'un encan à

9h00 : messe Gospel suivie d'un encan à l'église St-Méthode



Bibliothèque

- 8 [Mardi] 18h45 : Rencontre pour la Confirmation à l'église St-Méthode
- 9 [Mercredi] 13h00: les Fermières St-Méthode vous invitent à la salle Bernardin-Hamann pour apprendre comment confectionner une boule de Noël. Ça vous prend une boule en styromousse, un ruban de 2 pouces ou 1 pouce de large avec un fil de fer de chaque côté et une épingle droite. Toutes celles qui sont intéressées vous êtes les bienvenues, même pour seulement jaser avec nous.

18h45 : CORA : conférence WEB: « Les Îles-de-la-Madeleine par Sébastien Cyr. Les Îles-de-la-Madeleine sont reconnues comme une destination touristique par excellence. Mais saviez-vous qu'elles sont aussi une destination ornithologique? Venez en apprendre plus sur cet archipel et les oiseaux qu'on y retrouve en compagnie d'un biologiste-ornithologue de la place! Salle 125 de la Maison de la culture de Thetford.

19h00 : réunion des **Fermières Sacré-Coeur-de-Marie**. Invité surprise / cadeaux pour notre bingo de Noël / prix de présence. Nous parlerons de notre souper de l'amitié pour Noël. Apportez vos réalisations et projets d'artisanat, c'est

bien le fun de voir tout ce que vous faites. Bienvenue à toutes et il est encore temps de devenir membre avec nous.

Activités précisées au bas de la grille

[Lundi] 19h00 : consultation publique projet de règlement 281-22 amendant le règlement de zonage 69-07 à l'édifice Bernardin-Hamann

CORA

19h30 : conseil municipal à l'édifice Bernardin-Hamann : discours du maire

- 15 [Mardi] Réunion du comité consultatif en environnement C'est le temps d'installer des balises pour protéger votre propriété.
- [Mercredi] 13h00 à 16h00 : les retraités d'Adstock vous invitent à leur après-midi de jeux à la salle Bernardin-Hamann (baseball-poches, bingo et cartes). Bienvenue à tous! Info : Jeanne-D'Arc Lapierre 418 422-5545.

19h00: assemblée générale annuelle de la **COOP multi- services SCDM** au Centre intergénérationnel.

- 20 JOURNÉE MONDIALE DES DROITS DE L'ENFANT
- 22 [Mardi] 19h00 : l'Association d'horticulture de Thetford Mines vous invite à la Maison de la culture de Thetford (local 125) à assister à une conférence donnée par madame Denyse Proulx sur les décorations de Noël. Présentation et démonstration. Non-membre 5 \$. Prix de présence. Bienvenue à tous!
- 23 [Mercredi] 13h00: après-midi de jeux de la FADO0. St-Méthode à l'édifice Bernardin-Hamann (cartes, bingo, base-ball-poches) Bienvenue!
- 26 27 **[Samedi & dimanche]** Marché de Noël Sacré-Coeur-de-Marie
- 29 [Mardi] Réunion du Comité consultatif en urbanisme