

L'OUEST CANADIEN EN RÉALITÉ VIRTUELLE... UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE

Nadeau Photo Solution et la Bibliothèque Jean-Guy-Marois vous invitent le 18 mars 2023 à 10h00 à la salle Desjardins du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher à vivre une expérience en réalité virtuelle où l'on vous fera voyager dans les plus beaux parcs de l'Ouest canadien. Vous aurez l'impression d'être dans un autre lieu avec un casque Oculus Quest 2 qui vous permettra de voir de magnifiques paysages en 360 degrés dans un concept unique.

On vous propose trois épisodes. Dans le premier, vous survolerez à vol d'oiseau les prairies de la Saskatchewan. Vous serez transportés en Alberta pour admirer les étonnants paysages des Badlands, ces terres où sont trouvés de nombreux ossements de dinosaures. Dans le second, vous découvrirez les grandes étendues de forêts et les montagnes Rocheuses situées au sud du parc national de Banff. Immergez-vous et parcourez les sentiers qui vous guideront à travers ces paysages vertigineux. Puis dans le troisième et dernier épisode, explorez les reconnus parcs nationaux des Lacs-Waterton et du Mont-Revelstoke. Pour terminer, admirez les hautes montagnes et les profondes vallées du parc national des Glaciers en Colombie-Britannique.

Pour filmer en 360 degrés et réaliser de telles images, Patrick Nadeau s'est servi d'une caméra composée de six lentilles. Chacune des lentilles possède un champ de vision de 200 degrés ce qui permet de coller les images entre elles et de créer une vidéo sphérique. Pour les prises de vues aériennes, un drone auquel est attachée une caméra plus légère qui filme également en 360 degrés a été utilisé.

Au total, c'est 25 minutes de visionnement, mais chacune des trois périodes est entrecoupée d'explications de ce que vous venez de voir et le tout est suivi d'une période de questions, ce qui représente une activité d'une durée approximative de 75 minutes. Nous pouvons offrir cette expérience en groupe de 30 personnes maximum.

Cette activité vous est présentée par la Bibliothèque Jean-Guy-Marois en collaboration de la MRC des Appalaches au coût de 5 \$/personne payable en argent comptant sur place. Réservations obligatoires auprès de Linda Roy 418 422-2204 ou Olivette Bolduc 581 634-1133, le nombre de casques étant limité à 30 personnes.

BIENVENUE!

INVITATION SPÉCIALE

AUX MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ SAINT-ANTOINE-DANIEL
ET DES COMMUNAUTÉS AVOISINANTES

ÉMILIE MARCOUX-MATHIEU

Dimanche le 12 février à 14h00, il y aura une messe spéciale à l'église Saint-Antoine-Daniel pour marquer une étape importante dans notre communauté chrétienne. Durant cette messe, il y aura un acte qui fera que notre église qui est « sacrée » deviendra un bâtiment profane puisqu'il deviendra la propriété de la Municipalité d'Adstock et demeurera à notre service pour répondre à différents besoins. C'est un passage important qui est comme un deuil : nous pouvons comprendre que c'est nécessaire mais cela demeure difficile.



Saint-Antoine-Daniel continue de faire partie de la grande paroisse Saint-Esprit des Pentes-Côtes. Pour que la communauté soit vivante comme maintenant, et plus s'il est possible, il est nécessaire que des personnes parmi vous **prennent des responsabilités dans l'organisation des activités** de toutes sortes. St-Daniel conserve sa part de participation et contribution, **il est donc nécessaire qu'il y ait aussi des personnes responsables sur le plan économique.**

- Tant que vous le désirerez et que cela sera possible, il y aura une **messe mensuelle** et à l'occasion de Noël, Pâques et autres événements communautaires.
- Pour les **baptêmes et les mariages**, les familles pourront choisir de célébrer dans une église qui leur convient.

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

- À l'occasion d'un **décès**, il sera possible d'utiliser une salle pour l'exposition, les sympathies et une Célébration de la Parole comme il se fait à Sainte-Clotilde. Cette célébration pourra être présidée par un prêtre ou une personne mandatée. Pour les familles qui désirent des funérailles avec eucharistie (messe), vous pourrez le faire dans une église avoisinante.

Vous êtes donc cordialement invités, dimanche le 12 février 2023 à 14h00 pour la messe qui sera suivie d'un goûter.

ADSTOCK, UNE MUNICIPALITÉ INCLUSIVE ET DE PLUS EN PLUS MULTICULTURELLE !

ÉMILIE MARCOUX-MATHIEU

La Municipalité d'Adstock, de par son tissu entrepreneurial, compte de plus en plus de travailleurs étrangers et d'immigrants. Depuis quelques années, la communauté accueille des Mexicains, des Guatémaliens, des Philippins, des Français, des Marocains, des Tunisiens et des Camerounais. La plupart d'entre eux comblent les besoins en main-d'œuvre au sein d'entreprises qui constituent des fleurons adstockois tels Bercomac, Plantations Nicholas et la Boulangerie St-Méthode.



Les membres composant le Comité d'accueil des nouveaux arrivants étrangers pendant une rencontre de travail.

Reconnue pour son caractère inclusif, la Municipalité d'Adstock a initié des mesures favorisant l'intégration de ces nouveaux arrivants et créé, dès l'automne 2021, un comité d'accueil qui regroupe maintenant des élus, des employés, la chargée de projet en immigration de la MRC des Appalaches, le milieu des affaires et bien sûr des immigrants. Se réunissant une fois par mois, ce groupe de travail analyse les besoins des

NOTRE ÉQUIPE

L'Arrivage

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

MEMBRES

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

RÉDACTEUR EN CHEF

RICHARD SAMSON

GRAPHISME & 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 \$



Culture
et Communications
Québec

travailleurs étrangers et identifie des moyens pour faciliter leur intégration. La Municipalité dédie aussi une ressource qui participe à la Table de concertation en immigration de la MRC des Appalaches.

Au cours de la dernière année, à la demande des immigrants et via son Service des loisirs et des relations avec le milieu, un match de soccer opposant les Marocains et les Tunisiens ainsi qu'un événement entourant la diffusion de la partie de soccer de la Coupe du monde (FIFA) entre le Canada et le Maroc ont été organisés. Cette activité a réuni non seulement la communauté immigrante d'Adstock mais également des élèves de l'école aux Quatre-Vents du secteur Saint-Méthode. Lors de son plus récent Gala Distinction et Reconnaissance, la Municipalité a consacré une catégorie aux personnes ayant obtenu leur résidence permanente, une étape cruciale en vue de leur établissement dans la communauté. Enfin, avec la collaboration des entreprises, des trousseaux d'accueil sont également remis aux nouveaux travailleurs étrangers et un forum sur une page web leur est consacré.

Pour le maire d'Adstock, monsieur Pascal Binet, l'immigration fait maintenant partie de la réalité municipale et s'inscrit dans les orientations stratégiques de la Municipalité : « Ces nouveaux citoyens venus outre-Atlantique assurent la croissance de nos entreprises, contribuent au maintien de nos services de proximité en fréquentant l'épicerie du coin, le restaurant et les dépanneurs. Ils participent à nos activités et jouent un rôle important en étant bénévole dans différents organismes. Par exemple, certains accompagnent les personnes âgées au Manoir Valin alors que d'autres participent à l'installation des décorations de Noël du village. »

« La Municipalité d'Adstock a su saisir la balle au bond lorsque la MRC des Appalaches a débuté ses démarches de consultation en matière d'immigration. Rapidement, elle a posé des actions concrètes et ce, en prenant le soin de sonder régulièrement la communauté immigrante lui permettant ainsi de répondre à leur véritable besoin. Le mo-

dèle adstockois peut servir d'exemple et inspirer d'autres municipalités qui emboîtent déjà le pas. », de mentionner madame Véronique St-Gelais, chargée de projet en immigration à la MRC des Appalaches.

Devant la persistance de la pénurie de main-d'œuvre, des entreprises ont confirmé à la Municipalité que d'autres travailleurs étrangers arriveront au cours de l'année 2023. L'équipe municipale poursuit ses efforts dans l'accueil et l'intégration, mais demeure préoccupée face au manque de logements dans la municipalité. C'est pourquoi des pourparlers ont lieu actuellement avec certains promoteurs.

NOUVEAU DÉVELOPPEMENT À ADSTOCK : LE DOMAINE ARBORÉ

ÉMILIE MARCOUX-MATHIEU

La Municipalité d'Adstock a récemment accordé les permis nécessaires aux promoteurs du Domaine Arboré afin qu'ils puissent aller de l'avant avec un projet de développement résidentiel, situé à l'entrée du secteur Saint-Daniel, près du Mont Adstock. Les travaux d'aménagement des terrains ont débuté afin de permettre l'ouverture des nouvelles rues. Prochainement, une mise à niveau de la rue Lionel-Bourgault sera effectuée en plus de prolonger la rue Donat-Grenier. La deuxième phase est prévue ultérieurement avec la construction de deux nouvelles rues, celles de Marcel-Roy et de Marcel-Masse.



Marcel Masse au club de golf d'Adstock en 1989
Centre d'archives de la région de Thetford - Fonds
Station touristique du Mont Adstock

Une rue pour se souvenir de la contribution de Marcel Masse

Les noms des rues qui ont été octroyés dans ce nouveau développement rendent hommage aux bâtisseurs de la montagne au fil des années. Pour ce qui est de Marcel Masse, un homme politique impliqué au plan provincial et fédéral, il s'est particulièrement démarqué dans la région à titre de député de Frontenac entre 1984 et 1993, alors qu'il était également ministre sous le gouvernement de Brian Mulroney.

« De par son action et celle de son équipe de comté, nous lui devons notamment le premier développement touristique du mont Grand Morne et d'importants investissements au Mont Adstock tels le télésiège quadruple, l'agrandissement du chalet d'accueil et de nouveaux équipements liés à l'enneigement des pistes. Entre les contributions de messieurs Lionel Bourgault et Donat Grenier, monsieur Masse avait sa place dans l'histoire de la montagne. Il faut se rappeler qu'il était un ardent défenseur de la région et a porté plusieurs projets. », de relater le maire de la Municipalité d'Adstock, monsieur Pascal Binet.

Pour ce qui est de la rue Marcel-Roy, le conseil souhaitait souligner également la vision et la ténacité de cet Adstockois, propriétaire de la terre, qui, sans son investissement initial, ce développement résidentiel n'aurait pas pu voir le jour.

Le Domaine Arboré offre la possibilité aux amateurs du plein air de construire sur des terrains entre 30 000 et 125 000 pieds carrés. Jusqu'à maintenant, six terrains ont trouvé preneurs. Le projet comprendra en tout 37 résidences de tourisme, un édifice commercial et la mise en place d'un sentier multifonctionnel. Sa planification est conçue de manière à préserver au maximum les milieux humides et boisés pour mettre en valeur l'aspect naturel. Sa proximité avec le Mont Adstock et sa complémentarité avec le Domaine Escapad constitueront des atouts indéniables qui contribueront au développement du secteur Saint-Daniel et faire d'Adstock une plaque tournante au plan du plein air et de la villégiature dans les Appalaches.

... du plan d'action de votre municipalité

Lorsque vous confiez les destinées de la communauté à vos élus, vous leur demandez d'être bienveillant, prendre soin des différents secteurs, administrer les affaires publiques selon l'intérêt collectif et planifier le développement à long terme de la Municipalité. Alors que nous avons recueilli vos commentaires et vos suggestions au cours des derniers mois, nous vous soumettons maintenant le fruit du travail de réflexion né du consensus de vos représentants municipaux.

Pourquoi un plan triennal? Non pas seulement parce qu'il reste trois ans au mandat actuel, mais les élus considèrent importants de vous faire connaître sur quels dossiers ils travaillent et quelles cibles ils veulent atteindre. En 2015, ce même exercice avait été réalisé et notamment, il avait été question de miser sur les forces de chaque secteur (les différents pôles de développement de la Municipalité) et atteindre les 3000 habitants d'ici 2021. Ce qui fut chose faite. Il faut toutefois poursuivre les efforts pour préserver la qualité de nos milieux de vie et les rendre encore plus attractifs.

Dans la présente édition de L'Arrivage, nous vous présentons donc les priorités et les dossiers majeurs qui serviront de guide à l'administration municipale et de points de repère pour la population pour qu'elle constate l'avancement des divers projets. Le mois prochain, vous serez en mesure de connaître davantage le plan de travail ou plan d'action de l'ensemble des départements de la Municipalité.

N'hésitez pas à nous faire savoir votre appréciation et vos suggestions!

Pascal Binet, votre maire

PLAN STRATÉGIQUE TRIENNAL 2023-2025

- PRIORITÉS DU CONSEIL MUNICIPAL -

Bonification du service aux citoyens :

- qualité des services peu importe le secteur;
- service téléphonique 24 heures (notamment pour les urgences);
- simplification des procédures (dont l'émission de permis);
- traitement accéléré des requêtes (accusé réception en 48 heures);
- réaménagement du bureau municipal;
- poursuite de la réfection du réseau routier municipal;
- réalisation de projets pour maintenir attractif nos milieux de vie.

Dossiers municipaux importants :

- optimisation des processus et diversification des revenus;
- mise à jour des règlements municipaux, du plan de sécurité civile et du schéma de couverture en incendie;
- implantation d'un nouveau service de transport adapté régional, d'un écocentre municipal et de la 3^e voie (compostage);
- adoption d'une politique de communication, d'environnement et d'une nouvelle politique des familles et des aînés;
- entretien préventif des actifs municipaux, étude de capacité des réseaux, gestion des eaux pluviales et de l'apport en sédiments;
- révision de la carte des districts électoraux.

Développement de la Municipalité et des différents secteurs :

- planification stratégique au plan socio-économique;
- élaboration d'un plan directeur des lacs et des cours d'eau;
- accompagnement des projets de développement domiciliaire;
- intégration des nouveaux arrivants et des travailleurs étrangers;
- consolidation des services de proximité;
- soutien et promotion des attraits touristiques.

CAPSULE HISTORIQUE

Saviez-vous que ...

Nos communautés ont été de passage à la célèbre émission « Soirée canadienne » animée par Louis Bilodeau entre 1960 et 1983?

L'épisode de Sacré-Cœur-de-Marie a été diffusé en 1970 et celui de Saint-Méthode/Saint-Daniel en 1977. Nous recherchons d'ailleurs encore les enregistrements de l'époque. Si jamais quelqu'un les a, faites-nous signe! Nous remercions monsieur Réal Bolduc et madame Yvette Jacques pour leur photo souvenir.



**Soirée Canadienne
Sacré-Cœur-de-Marie (1970)**
Don de Yvette Jacques



**Soirée Canadienne
St-Méthode (1977)**
Don de Réal Bolduc

LE DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE EST DE RETOUR



Le « Défi château de neige » sera de retour du **9 janvier au 13 mars 2023**. 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 en format paysage;
- Étape 4** - Déposer votre photo dans la section « Inscriptions » sur le site Internet.

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

IMPORTANT - CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE SCOLAIRE

Le Service des loisirs organisera un camp de jour durant la semaine de relâche, soit du **6 au 10 mars 2023**. Il est important de noter que le service de camp de jour sera offert seulement si nous avons des animateurs en quantité suffisante pour assurer la sécurité des enfants. Surveillez les réseaux sociaux et le site Internet de la Municipalité afin d'être informés de la tenue ou non du camp de jour.

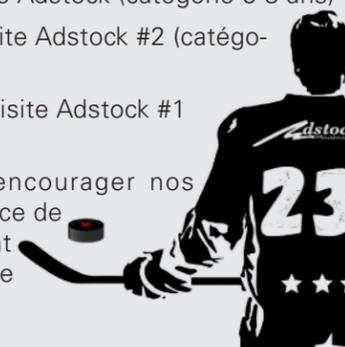
Notamment, durant cette semaine, diverses activités seront proposées aux enfants, en plus de faire quelques sorties dans la région. Toutes les modalités d'inscription seront dévoilées dès que nous aurons la confirmation que nous pourrions offrir un camp de jour. D'ici là, si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

CALENDRIER DES PARTIES DU HOCKEY PLAISIR À ADSTOCK

Nos trois équipes de hockey plaisir seront en action, le **18 février 2023**, au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher pour la dernière fois cette saison. Voici l'horaire des parties:

- **8h00** : St-Honoré visite Adstock (catégorie 5-8 ans)
- **9h30** : St-Victor #2 visite Adstock #2 (catégorie 9-11 ans)
- **11h00** : St-Martin #2 visite Adstock #1 (catégorie 9-11 ans)

On vous invite à venir encourager nos équipes d'Adstock. Le service de restauration est également offert durant les parties de hockey plaisir.



INVITATION CARNAVAL D'ADSTOCK

Samedi le 18 février 2023 dès 13h00
**Stationnement du Complexe sportif
Mariette et Joseph Faucher.**



Cet événement s'adresse à toute la population. Diverses activités extérieures seront offertes afin de profiter des plaisirs d'hiver, dont notamment, la construction d'un méga château de neige, une glissade, de la tire sur la neige et bien plus.

La programmation complète se retrouve sur nos pages Facebook ainsi que sur le site Internet de la Municipalité. Bon carnaval à tous!



FORMATION EN SECOURISME POUR ENFANTS

Parmi les activités de la programmation des loisirs de l'hiver 2023, le Service des loisirs offre le cours de Gardiens Avertis. Celle-ci aura lieu **samedi le 11 mars 2023** à la salle Desjardins du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher.

Cette formation permettra d'outiller les jeunes adstockois afin qu'ils puissent prendre soin des enfants à leur charge. Vous pouvez vous inscrire directement en ligne sur le www.adstock.ca, section Loisirs et vie communautaire, sous-section Programmation et inscription.



Mercredi : 18h30 à 19h30

Jeudi : 13h00 à 14h00

Téléphone : 418 422-2131

Courriel : bibliojeanmarois@gmail.com

 Bibliothèque-Jean-Guy-Marois

BIBLIOTHÈQUE JEAN-GUY-MAROIS

LE JOUR OÙ... LE KARMA S'EN EST MÊLÉ

(roman) **Andrée-Anne Chevrier**

Native de Québec, l'auteure découvre très tôt son amour pour les livres et la liberté que son imagination lui procure. Avec son humour unique et contagieux, elle nous offre un cinquième roman à la fois drôle et touchant.

S'il y a quelques petites choses que j'ai comprises sur les lois de l'univers, c'est qu'il n'existe aucun mode d'emploi pour devenir une adulte et qu'un appartement vient aussi avec une robinetterie qui coule et des planchers croches.

LE CERCLE DE PIERRES (suspense)

M.W. Craven

Né à Newcastle en 1968, l'auteur a écrit cinq romans mettant en scène Washington Poe. Le premier de la série, **Le Cercle de pierres**, traduit dans 22 pays, s'est vendu à plus de 275 000 exemplaires au Royaume-Uni.

Dans la région sauvage du Lake District, un tueur brûle vif des hommes

fortunés âgés de 60 à 70 ans. Aucun lien apparent entre les victimes, aucun indice, jusqu'au jour où l'on découvre gravé sur le torse de l'une d'elles un nom : Washington Poe. Celui de l'inspecteur-chef mis à pied pour une erreur ayant entraîné la mort d'un suspect!

LA LIBELLULE (roman)

Claudia Turgeon

Dans ce premier roman, l'auteure aborde avec authenticité et sensibilité un sujet aussi délicat et tabou que le deuil périnatal. C'est pour que les parents endeuillés et leur entourage se sentent moins seuls qu'elle a imaginé l'histoire d'Émilie et Olivier.

Émilie et Olivier, comblés par leurs deux filles, ont envie d'agrandir la famille. Leur volonté est rapidement exaucée, et le ventre d'Émilie s'arrondit... jusqu'à ce que le cœur du bébé cesse de battre en cours de grossesse. Devant l'inexplicable, elle devra apprendre à vivre avec l'absence de celui qui vivait déjà dans le cœur des siens.

Conseil no 4 - Un abonnement de quelques mois à un gym peut aussi s'avérer une bonne stratégie pour qui veut être plus actif. Idéalement, débiter la démarche avec une évaluation et un plan d'entraînement faits par un kinésiologue. À l'issue de cette période, vous aurez une bien meilleure idée des appareils et exercices que vous aimez et de ceux que vous avez en horreur. Vous pourrez alors faire des achats plus judicieux si vous souhaitez toujours acquérir de l'équipement pour vous entraîner à la maison.

Conseil no 5 - Pensez à des solutions moins coûteuses. Par exemple, plutôt que de vous procurer un tapis roulant haut de gamme, vous pourriez aller marcher à l'extérieur, avec des crampons à vos bottes en hiver. Une panoplie de programmes d'exercices gratuits sont également disponibles en ligne. Pour les personnes de 50 ans et plus qui sont un peu actives, moyennement... ou pas du tout. On pense notamment à zoneviva.ca, à move50plus.ca, à legopourbouger.com.

C'EST UN DÉBUT!

Conseil no 6 - Si vous avez choisi d'acheter un appareil, ne le mettez surtout pas dans le sous-sol, sans quoi vous risquez de ne pas avoir envie de l'utiliser. Il faut l'installer devant une fenêtre ou une télévision, afin que l'utiliser soit agréable.

Conseil no 7 - On en fait combien de temps? Le mot d'ordre ici est d'y aller « graduellement ». Cela évitera découragement, courbatures et blessures. L'idée est d'atteindre, graduellement, les recommandations canadiennes de 150 minutes hebdomadaires d'activité physique modérée à intense chaque semaine. On commence par des blocs de 10 minutes, puis de 15, jusqu'à 30. Plus on en fait souvent, plus c'est efficace, surtout dans un contexte de remise en forme. Si vous avez des problèmes cardiovasculaires, faites du diabète ou de l'hypertension, par exemple, vous devez suivre les recommandations de votre médecin.

Conseil no 8 - Vous arrivez à faire 30 minutes d'activité physique par jour sans difficulté et vous êtes actif plus de 150 minutes par semaine? Bravo! Tout comme il peut vous aider au début d'un programme d'entraînement, le kinésiologue est le professionnel tout indiqué pour vous proposer les façons optimales d'augmenter l'intensité de votre activité physique.

SUITE À LA PAGE 11

Capsule santé

AVEC MIREILLE LESSARD

ACTIVITÉ PHYSIQUE : DE LA RÉOLUTION À L'ACTION!

Votre résolution numéro un en 2023 est de vous (re)mettre en forme? Voici un mode d'emploi pour bien faire les choses... et rester motivé.

Lu sur Marketplace : « À vendre, vélo stationnaire, assemblé mais jamais utilisé ». Trop souvent, les appareils d'entraînement, qui devaient servir à remettre leur propriétaire sur le droit chemin de l'activité physique ne servent finalement qu'à amasser la poussière, dans un coin sombre du sous-sol. De nombreuses personnes commencent une activité en janvier et la délaissent tranquillement au fil des semaines. Pour éviter une telle situation, il faut d'abord et avant tout choisir une activité qu'on aime. Et ça n'a pas besoin de coûter cher!

AVANT L'ACHAT

Conseil no 1 - Il n'y a pas d'âge pour entreprendre une démarche de mise en forme. Commencez par vous questionner sur votre condition physique au départ, vos aptitudes, votre expérience, vos goûts. Au besoin, faites-vous évaluer par un kinésiologue avant d'entreprendre un programme de mise en forme, notamment pour vous assurer que vos objectifs sont réalistes.

Conseil no 2 - Si vous n'avez jamais été attiré par le vélo, vous n'en ferez pas plus à l'intérieur. Il faut savoir qu'un appareil cardiovasculaire n'est pas une façon magique de retrouver la forme. Le secret, c'est d'être actif régulièrement et de varier le plus souvent possible vos activités physiques.

Conseil no 3 - Si vous souhaitez acheter un appareil, il n'est pas nécessaire d'aller vers le modèle techno à plusieurs milliers de dollars. Un appareil moyen de gamme peut être tout à fait adéquat, voire même regarder du côté de l'équipement usagé, souvent vendu à l'état neuf, ou presque! Il y a une panoplie de possibilités : un rameur, un vélo stationnaire, un tapis roulant, etc.



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

Environnement

PROGRAMMES MUNICIPAUX DE SUBVENTION POUR L'ENVIRONNEMENT

JEAN ROY, président CCE

Depuis nombreuses années, la Municipalité consacre beaucoup d'argent en environnement pour la lutte aux plantes envahissantes, à la construction de trappes à sédiments, à l'enrochement de fossés, au réseau pluvial, à l'éclairage des rues au DEL, etc..., dans le cadre du budget 2023, de nouvelles mesures se sont ajoutées en lien avec l'environnement.

PROGRAMME DE SUBVENTION POUR L'ACHAT DE PRODUITS MENSTRUELS RÉUTILISABLES COMME LES COUPES MENSTRUELLES, LES SERVIETTES, LES CULOTTES ET LES PROTÈGES-DESSOUS RÉUTILISABLES.

En plus de subventionner les couches lavables depuis quelques années, le programme inclut maintenant l'achat de produits menstruels réutilisables. Ceux-ci peuvent être assez élevés au départ, cette subvention permet d'en réduire les coûts d'achat pour les femmes. En plus de favoriser l'accès à ces produits essentiels pour leur santé, il permet d'économiser à long terme, des sommes importantes en comparaison aux produits à usage unique.

En remboursant 75% du montant jusqu'à un maximum de 200 \$, ce choix permet aussi de réduire ce type de déchets dans les sites d'enfouissement ou dans les réseaux d'égouts réduisant les coûts d'opération pour la Municipalité tout en demeurant un bon choix pour l'environnement.

Veillez consulter le site Internet de la Municipalité sous l'onglet Services aux citoyens/Mesures d'aide aux citoyens pour les détails d'application.

AIDE AU COMPOSTAGE DOMESTIQUE ET À LA RECUPÉRATION DES EAUX DE PLUIE

Pour encourager des pratiques écoresponsables, la Municipalité reconduit son programme d'aide au compostage et à la récupération des eaux de pluie pour les citoyens qui font l'achat d'un composteur domestique ou un bac de récupération d'eau de pluie.

Un montant de 50 \$ est appliqué à condition de se procurer votre composteur ou votre bac de récupération des eaux de pluie à Adstock à la Coopérative de St-Méthode ou de Sacré-Cœur-de-Marie.

Veillez consulter le site Internet de la Municipalité sous l'onglet Services aux citoyens/Mesures d'aide aux citoyens pour les détails d'application.

INSTALLATION D'UNE BORNE DE RECHARGE ÉLECTRIQUE

Pour l'installation d'une première borne de recharge électrique à votre résidence, la Municipalité rembourse au propriétaire un montant maximum de 200 \$ avec preuve de possession d'un véhicule électrique.

Encore là, veuillez consulter le site Internet de la Municipalité sous l'onglet Services aux citoyens/Mesures d'aide aux citoyens pour les détails d'application.

Avec ces programmes même modestes, c'est une autre façon de redonner à nos citoyens!

Les recettes des Fermières

BOULETTES DE VEAU À L'ÉRABLE



- 1½ livre de veau maigre haché
- 1 tasse de riz cuit
- 1 œuf
- 1 oignon émincé
- ½ c. à thé de sel
- Poivre au goût

Sauce :

- 1 boîte (14 on) de pêches en tranches
- ½ tasse de sirop d'érable
- ¼ tasse de vinaigre de cidre
- ¼ de pâte de tomate
- 2 pincées de sarriette

Préparation :

Mélanger dans un bol le veau haché, le riz, l'œuf, l'oignon, le sel et le poivre.

Former des boulettes de 1 pouce de diamètre. Faire dorer les boulettes dans un poêlon antiadhésif.

Disposer les boulettes dans une cocotte allant au four. Égoutter les pêches et réserver le jus, soit ½ tasse, allonger avec de l'eau ou du bouillon. Dans le même poêlon, mélanger tous les ingrédients de la sauce et porter à ébullition. Verser la sauce sur les boulettes et couvrir.

Cuire au four à 350° F. pendant 20 minutes.



TRUC

Faire la tasse de café parfaite

Pour faire la tasse de café parfaite, ajoutez une pincée de sel et une pincée de cannelle avec vos grains. Le sel enlèvera l'amertume du grain, tandis que la cannelle y donnera un goût exceptionnel!



AVERTISSEUR DE FUMÉE : UN INCONTOURNABLE DANS UNE RÉSIDENCE!

Lors des interventions effectuées par le Service de sécurité incendie d'Adstock, les pompiers ont remarqué l'absence d'avertisseur de fumée dans plusieurs résidences incendiées. Le directeur du service, monsieur Daniel Couture, rappelle l'importance d'installer cet équipement à l'intérieur de sa demeure.

Selon le ministère de la Sécurité publique, sur les 4 700 bâtiments résidentiels incendiés annuellement au Québec, seulement 68% sont équipés d'un avertisseur de fumée ou d'un système d'alarme incendie. C'est donc près d'un tiers des résidences qui ne sont pas munies d'un équipement de sécurité.

Le feu ne dort jamais et les incendies mortels surviennent la plupart du temps la nuit. En détectant la fumée, l'avertisseur permet de réagir rapidement et de sauver des vies. En possédant cet appareil, il sera plus facile d'échapper aux flammes. La sécurité de tous commence par l'achat et l'installation d'un avertisseur de fumée.

Cet appareil n'est pas éternel et il a une durée de vie de 10 ans. De plus, il est fortement conseillé de changer les piles au moins deux fois par année (lors des périodes de changement d'heure). Encore aujourd'hui, parmi les bâtiments incendiés, il a été possible de remarquer que près d'une fois sur quatre les équipements de sécurité ne fonctionnaient pas adéquatement.

Si vous avez des questions à ce sujet, il est possible de contacter le Service de sécurité incendie d'Adstock au 418 814-8047 ou par courriel à ssi@adstock.ca. Les pompiers se feront un plaisir de répondre aux questions et de vous orienter vers l'achat d'un bon appareil qui deviendra un incontournable dans votre résidence et assurera par le fait même votre sécurité!

PROCESSUS À LA PIGE POUR LA LOCATION DES SALLES

PÉRIODE DES FÊTES

Dans un esprit d'équité, la Municipalité d'Adstock poursuit son processus permettant à toute personne de tenter sa chance de louer l'une de ses salles lors de la période des Fêtes. Ainsi, les personnes qui souhaitent louer un local entre le 24 décembre et le 1^{er} janvier de chaque année devront déposer leur nom au secrétariat municipal au plus tard **16h30, le 6 avril 2023**. Dans ce même esprit d'équité, un seul nom par famille sera accepté. À la séance ordinaire du conseil municipal du mois d'avril, un tirage au sort y sera alors effectué.

Les gens qui désirent s'inscrire à plus d'une date pourront le faire. Toutefois, nul ne peut obtenir plus d'un premier choix, c'est-à-dire que la première date à inscrire est reconnu comme étant le premier choix, la deuxième inscription comme le second choix et ainsi de suite. Pour la période des Fêtes 2023-2024, les dates soumises à la pige, par priorité, pour les locations de jour ou les locations de soirée sont dans l'ordre : du 24 décembre au 1^{er} janvier inclusivement. En tout autre temps, la formule du « premier arrivé,

premier servi » s'applique. Il est bien entendu que la priorité de location pour la période des Fêtes est accordée aux contribuables de la Municipalité d'Adstock.

Étant donné que la Municipalité met à la disposition des locataires diverses salles dont la contenance est différente, la salle de l'édifice Bernardin-Hamann secteur St-Méthode et la salle du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher (second étage de l'aréna) sont réservées aux familles dont le nombre de convives est habituellement plus élevé que 100 personnes. L'horaire à respecter est de 9h00 à 16h00 de jour et de 16h30 à 3h00 en soirée.

Il sera obligatoire de signer un bail de location. Voici les conditions et/ou spécifications, les endroits disponibles et les coûts de location, taxes applicables incluses.

- Les tarifs de location incluent maintenant le ménage. Le locateur a l'obligation de remettre la salle dans le même état qu'à son arrivée.
- Les tarifs excluent tout permis d'alcool lorsque requis. Le permis est à la charge du locateur.
- Un supplément de 50 \$ est appliqué si la location s'adresse à une personne non contribuable de la Municipalité d'Adstock.

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

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

APPEL DE PROJETS FONDS RÉGIONS ET RURALITÉ-VOLET 2



Le Fonds régions et ruralité-volet 2 soutient des projets de développement qui permettront à une organisation de prendre de l'expansion, de développer un nouveau volet et d'attirer de nouveaux membres ou de nouveaux clients (usagers, spectateurs, etc.). Le FRR s'adresse aux OBNL et aux COOPÉRATIVES et ne finance pas le fonctionnement ni les activités régulières d'un organisme. Les projets soutenus par ce fonds répondent à des besoins identifiés par le milieu et contribuent de façon significative à améliorer la qualité de vie des citoyens de nos communautés.

Date limite d'inscription : 10 février. Information : LOUISE NADEAU, conseillère en développement territorial, 418 332-2757, poste 234.

LE CONSEIL EN BREF

(JANVIER 2023)

CORRESPONDANCES

- Confirmation d'une aide financière de 198 000 \$ dans le cadre du Fonds d'aide au tourisme de l'Agence de Développement économique du Canada pour le projet de piste cyclable reliant le Parc national de Frontenac au Mont Adstock.
- Réponse du ministère des Transports et de la Mobilité durable : refus d'abaisser la limite de vitesse entre la route du Mont-Adstock et le village de Saint-Daniel.

AFFAIRES DU CONSEIL, ADMINISTRATION GÉNÉRALE ET RESSOURCES HUMAINES

- Avis de motion et dépôt du projet de règlement d'emprunt numéro 283-23 aux fins d'autoriser et de rembourser les dépenses engendrées par les travaux d'infrastructures sur le boulevard Tardif et le rang du Lac-aux-Grelots.
- Avis de motion et dépôt du projet de règlement d'emprunt numéro 284-23 relatif au taux de droit de mutation applicable aux transferts dont la base d'imposition excède 500 000 \$.
- Le conseil a autorisé le retrait du Comité de développement agroalimentaire des Appalaches de la couverture d'assurance de la Municipalité.
- Octroi d'un mandat de services professionnels à la firme de comptable Groupe RDL Thetford/Plessis à titre de vérificateur externe pour la réalisation d'audit des états financiers pour l'année financière 2022 (21 695 \$) et pour l'année 2023 (22 420 \$).
- Renouvellement de mandat à M^e Antoine La Rue du cabinet Therrien Couture Joli-Coeur avocats pour des services de première ligne pour l'année 2023 (800 \$).
- Dépense autorisée pour la confection de l'enseigne du bureau municipal par Pro Design (1 485 \$).
- Ouverture et affichage d'un poste de coordonnateur aux ressources matérielles et entretien des bâtiments.
- Dossier numéro 235-17-000016-218 : autorisation donnée au maire de signer le règlement hors cour.

DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉCONOMIQUE

- Le conseil a autorisé la transmission d'une demande au MAMH afin d'obtenir du gouvernement du Québec l'autorisation de conclure une entente avec l'Agence de dé-

veloppement économique du Canada pour les régions du Québec pour le financement du projet d'aménagement du tronçon principal de la piste cyclable reliant le Mont Adstock et le Parc national de Frontenac et autorisation d'appel d'offres.

- Vente de terrains dans le secteur Sacré-Coeur-de-Marie : octroi de mandat de services professionnels à Francis Carrier arpenteur-géomètre pour la réalisation d'une opération cadastrale visant à créer deux lots supplémentaires le long du chemin Sacré-Coeur Ouest et appel d'offres débutant à 30 000 \$ pour la vente de chacun des lots à certaines conditions; fermeture et retrait du domaine public des lots.

TRAVAUX PUBLICS ET VOIRIE

- Projet de réfection et drainage du chemin J.-E.-Fortin et réfection et ajout d'une conduite d'égout sanitaire sur le chemin du Bocage : octroi d'un mandat de services professionnels à la firme Englobe pour la réalisation d'une étude géotechnique (48 182 \$).

**PARCE QUE JE VEUX
CONSERVER
MES SERVICES DE PROXIMITÉ ET
GARDER
MON MILIEU VIVANT!**



Solution mots croisés de la page 10

GESTION IMMOBILIERE

ADSTOCK

Membre du groupe SMC GIA

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

UNIQUE & DIFFÉRENT

DANIEL BISSON
COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL
Daniel Bisson courtier immobilier inc.

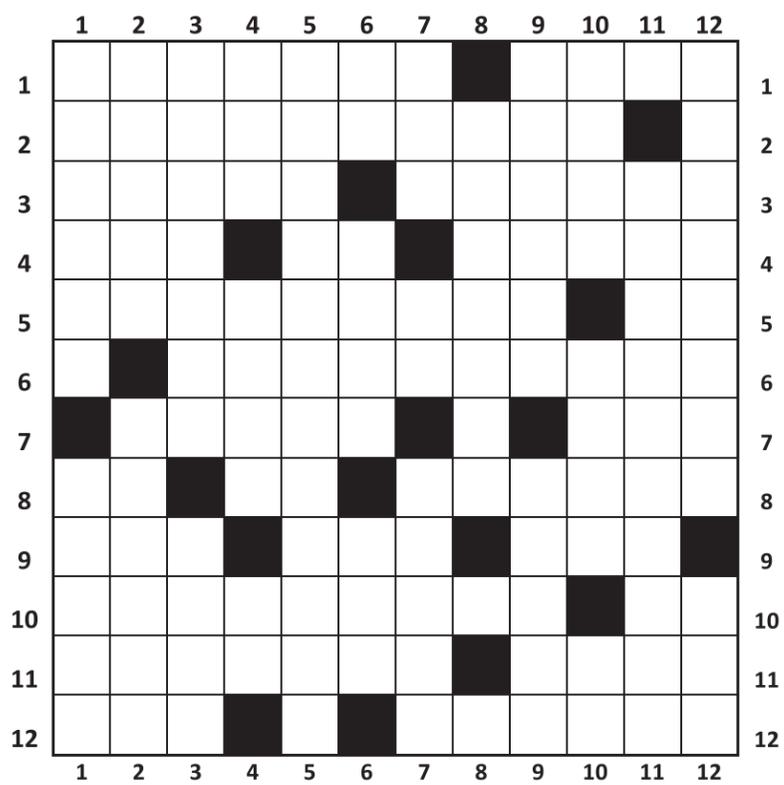
C 418.334.4774
B 418.338.4220

daniel.bisson@royallepage.ca
royallepageblancetnoir.ca

ROYAL LEPAGE
BLANC & NOIR

Mots croisés

Une collaboration de Claude Trépanier



PETITES ANNONCES

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT ST-MÉTHODE

Nous continuons à offrir le service d'accompagnement-transport pour des raisons médicales. Vous me téléphonez pour me donner l'heure, l'endroit et la date de votre rendez-vous et je vous trouve un bénévole qui ira vous chercher chez vous, il restera avec vous pendant le rendez-vous et il ira vous reconduire par la suite.

Info : Madeleine Nadeau 418 422-5704.

SERVICE DE POPOTE ROULANTE ST-MÉTHODE

La popote roulante est aussi disponible 2 fois/semaine (le mardi et le jeudi). Les repas sont cuisinés par les Délices du Manoir et livrés par Denis Perreault. Info : Rita Grenier 418 422-2455.

À vendre - Deux têtes de rideaux et deux voilage beige pour porte-patio de 6 pi. en parfait état : 70 \$/1 ou 2 pour 130 \$ - Trois tables de salon de grande qualité : 75 \$/3. Peuvent être vendues séparément. Info : 418 338-1412



HORIZONTALEMENT

- Souverain de l'ancienne Égypte – Canine
- Municipalité de la MRC de Maskinongé
- Gouvernement militaire – Chenilles
- Alternance travail-études – Sortie de métro – Déesse de la chasse
- Oyez, oyez, mesdames et ... – Junior
- Appel à agir
- Capitale de la Corée du Sud – Suffixe diminutif
- Charles-Édouard – Bon de livraison – Écartés
- Un chum, c'est un chum ! – Timbre de voix – Pour défroisser
- Bijou suspendu à une chaîne – Gros dormeur
- Appréhende – Barre métallique
- Direction du vent – Ricaneuse

VERTICALEMENT

- Tenue de soirée – Condiment apprécié pour son goût aigrelet
- Voix perçante – Ensemencées
- Trouble de mémoire – Très grand pays d'Asie
- Amateur de fromage – Hautaine – République dominicaine
- Sucrier
- Exprime la déception – Cœur du cyclone – Province canadienne
- Cours d'eau d'Afrique – Originellement do – Intermédiaire
- Horloges solaires
- Le Messie – Propose
- Souhaita ardemment – Mille-pattes – Article contracté
- Abuserais par de belles paroles
- Bâtiments destinés à loger des pompiers – Montréal en est une

fadoq

MOT DU CLUB AMITIÉ FADOQ ST-MÉTHODE

RITA VIGNEAULT, SECRÉTAIRE

Votre club Amitié FADOQ a repris ses activités en respectant les consignes pour se protéger et protéger les autres, donc on continue obligatoirement la désinfection des mains.

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

C'est le 20 janvier 2023 que le Bistro d'Adstock nous a accueillis dans ses nouveaux locaux pour marquer le retour de nos déjeuners mensuels. La vingtaine de personnes présentes étaient très contentes de pouvoir socialiser ensemble dans de nouveaux décors.

ACTIVITÉS À VENIR

Souper et soirée de la St-Valentin : samedi le 11 février 2023. Lors de cette occasion, nous soulignerons la St-Valentin. Nous commencerons la nouvelle année en célébrant cette belle fête de l'amour. Ce sera un repas chaud servi par le Bistro d'Adstock à la salle Bernardin-Hamann. Le souper sera servi à 18h00 au coût de 25 \$ par personne. La date limite pour réserver vos places est le dimanche 29 janvier 2023. Orchestre et prix de présence seront de la fête.

Tournoi de baseball-poches : les tournois de baseball-poches ont recommencé en janvier et nous aurons notre tournoi à Adstock (secteur St-Méthode) **vendredi le 17 février 2023.** L'inscription est à 8h00 à la salle Bernardin-Hamann. Vous pouvez apporter votre repas ou vous rendre au restaurant Bistro d'Adstock en face de la salle ou commander.

Après-midi de jeux : le quatrième mercredi du mois donc le **22 février 2023.** Nous souhaitons continuer cette activité si c'est le souhait des participants mais on vous invite à nous apporter des suggestions car notre but est de vous offrir des activités de rencontre et de socialisation.

Déjeuner mensuel : exceptionnellement le **vendredi 24 février 2023,** c'est habituellement le troisième vendredi du mois au Bistro d'Adstock. Prix de présence aux participants. Bienvenue à tous!

Danse : la danse du jeudi reprendra en février mais la date n'est pas encore confirmée. Venez vous amuser tous les jeudi après-midi de 13h30 à 15h00 et c'est gratuit.

SUGGESTIONS

Si vous avez des suggestions pour d'autres activités, n'hésitez pas à communiquer avec nous : Gisèle Perreault 418 422-5654, Rosianne Perreault 418 422-2974 ou Jean-

... suite

N'OUBLIEZ PAS LA MUSCULATION!

Conseil no 9 - En plus de l'entraînement cardio, c'est également très important de prévoir deux séances de musculation par semaine. On peut utiliser des poids libres, un ballon lesté ou encore une solution très abordable, des élastiques d'entraînement ayant différentes résistances. Par exemple, lorsque ça devient facile de faire quelques séries de flexions sur jambes (squats), on peut ajouter une charge pour rendre l'exercice plus exigeant.

ET LA MOTIVATION?

Conseil no 10 - Pour rester motivé, la clé est bien sûr de pratiquer une activité qu'on aime. Mais cela ne suffit pas. Être actif avec un proche ou en

nine Pomerleau 418 422-2155. Nous essaierons de répondre à vos attentes.

N'oubliez pas qu'on vous offre un service d'accompagnement pour vous rendre à toutes les activités de FADOQ, vous devez communiquer avec nous et on vous organise les transports.

Les membres du bureau de direction sont attentifs à toutes vos suggestions et commentaires pour rendre votre club plus dynamique. Notre club comporte maintenant 226 membres. Merci de nous aider à revitaliser notre club, vous êtes essentiels. Bienvenue à tous!

L'ARBRE DE JOIE

MÉLANIE ROY (ENSEIGNANTE 5^e-6^e ANNÉE)

Le 20 et le 21 décembre dernier, des élèves de l'école aux Quatre-Vents ont rendu visite à nos aînés au Manoir Valin. Les élèves de 3^e-4^e années sont allés porter une carte de Noël et échanger avec eux. Quant aux élèves de 5^e-6^e années, ils leur ont apporté des décorations de Noël fait à la main. Ces derniers participent au projet «Ose entreprendre» et cette année les élèves ont choisi de travailler bénévolement dans le but de redonner au suivant. C'est avec le plus grand des sourires que les enfants ont été accueillis par les aînés et le personnel. Un bon temps d'échange et de partage qui a été bénéfique pour tous.

N'oubliez pas que chaque petit geste peut faire la différence.



groupe permet de conserver la flamme, tout comme inscrire vos périodes d'exercices à votre agenda. Avoir une montre d'entraînement ou tout simplement une application « compte pas » sur votre téléphone intelligent peut aussi être une source de motivation et vous aider à atteindre les fameux 10 000 pas par jour. De plus, n'oubliez pas que la variété a bien meilleur goût. Enfin, soyez indulgent envers vous-même au cours de ce processus graduel, et parfois difficile, menant à vous (re)mettre en forme.

Le plus important ce n'est pas avec quel équipement on s'entraîne, c'est de s'entraîner!

Source : <https://www.viragemagazine.com/activite-physique-de-la-resolution-a-laction/>

Le rassembleur

FÉVRIER 2023

DATE DE TOMBÉE POUR L'ÉDITION DE MARS : 15 FÉVRIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			18h30 1	13h00 2	3	4
5	6	7	18h30 8	13h00 9	10	11
12	13	14	18h30 15	13h00 16	17	18
19	20	21	18h30 22	13h00 23	24	25
26	27	28				

Récupération

Ordures

Bibliothèque

Fermières

FADOQ

Activités précisées au bas de la grille

- 1 **[Mercredi] 13h00 :** le **Cercle des Fermières de St-Méthode** vous invite à sa réunion mensuelle à la salle Bernardin-Hamann. Suivra, vers 13h15, un après-midi d'activités, de jeux. Votre présence comptera comme présence du mois de février. Bienvenue à tous! La direction.
- 7 **[Mardi] 13h30 :** après-midi de jeux de la **FADOQ Tournesol St-Daniel**
- 8 **[Mercredi] 19h00 :** réunion du **Cercle de Fermières SCDM** à la sacristie de l'église à 19h00. Invité - Concours : thème St-Valentin – Dégustation - Billets de raffle - Prix de présence. Apportez vos réalisations et projets d'artisanat.
- 11 **[Samedi] 18h00 :** souper et soirée de la St-Valentin de la **FADOQ St-Méthode** à la salle Bernardin-Hamann
- 12 **[Dimanche] 14h00 :** messe spéciale à l'église Saint-Antoine-Daniel
- 13 **[Lundi] 19h30 :** conseil municipal au Centre intergénérationnel (SCDM)
- 14 À tous les amoureux, une JOYEUSE ST-VALENTIN
[Mardi] 13h30 : après-midi de jeux de la **FADOQ Tournesol St-Daniel**

- 17 **[Vendredi] 8h00:** Tournoi de baseball-poche de la **FADOQ St-Méthode** à la salle Bernardin-Hamann
- 18 **[Samedi] 13h00 :** carnaval **La Grande Bordée**
- 21 **[Mardi] 13h30 :** après-midi de jeux de la **FADOQ Tournesol St-Daniel**
Comité consultatif en environnement (CCE)
- 22 **[Mercredi] 13h00 :** après-midi de jeux de la **FADOQ St-Méthode** à la salle Bernardin-Hamann
- 24 **[Vendredi] 8h30 :** déjeuner de la **FADOQ St-Méthode** au Bistro d'Adstock
- 28 **[Mardi] 13h30 :** après-midi de jeux de la **FADOQ Tournesol St-Daniel**
Comité consultatif en urbanisme (CCU)
19h00 : L'Association d'horticulture de Thetford Mines vous invite à assister, à la Maison de la culture de Thetford, à une conférence donnée par madame Caroline Fecteau sur L'ABC des semis et culture en pot. Non membre 5 \$. Prix de présence.
Échéance du 1^{er} versement des taxes municipales

FÊTE DES SEMENCES 2023

Venez découvrir les incroyables comestibles à **Le Vitrail – Espace culturel**
1254, rue Ste-Marthe, Thetford Mines
Bienvenue à tous!

FÉV.

10 FÉV.

JOURNÉE DE SKI ET DE GLISSE DE LA MRC DES APPALACHES AU MONT ADSTOCK!

Chaque année, la MRC des Appalaches offre une journée de ski et de glisse au Mont Adstock à 50% de rabais à toute la population de la Municipalité d'Adstock. Tous les résidents de la Municipalité d'Adstock sont donc invités à profiter de ce rabais. **Bonne journée de glisse à tous!**