

L'Arrivage

d'Adstock

RANDONNÉE AUX
FLAMBEAUX 2 MARS



9 MARS

JOURNÉE
FAMILIALE



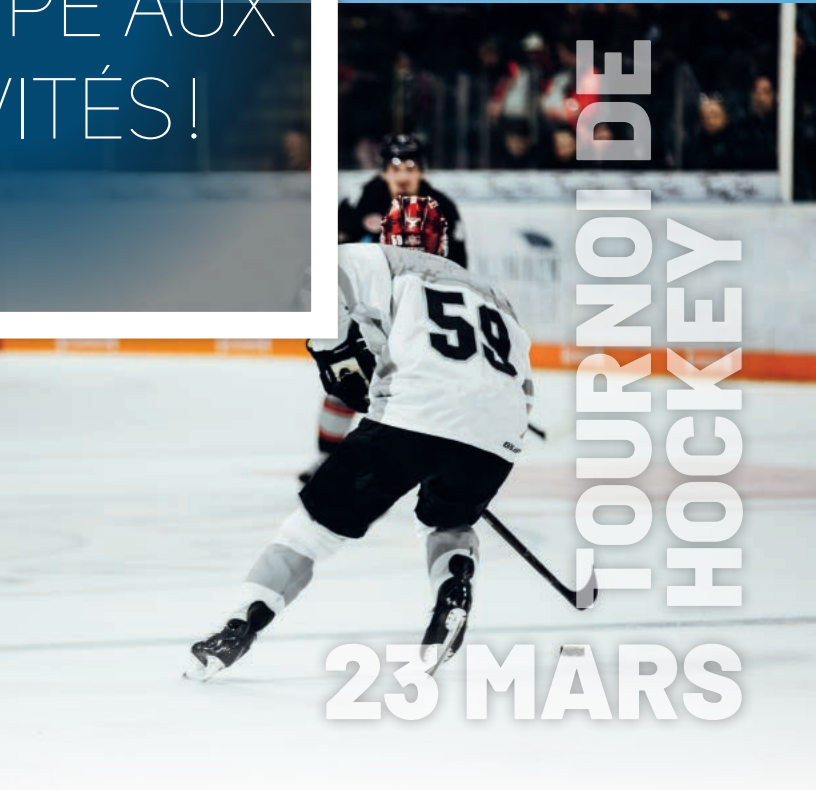
EN MARS, ON
PARTICIPE AUX
ACTIVITÉS!

DÉFI LEUCAN
16 MARS



TOURNOI DE
HOCKEY

23 MARS





ADSTOCK ADOPTE UNE POLITIQUE DE COMMUNICATION

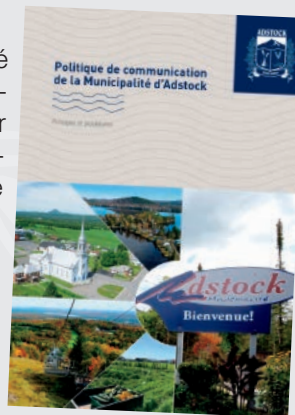
La Municipalité d'Adstock est heureuse d'annoncer qu'une toute nouvelle politique de communication a été adoptée par le Conseil municipal. Cette politique constitue un cadre de référence en matière de communication et s'applique au personnel de la Municipalité, aux membres du Conseil municipal ainsi qu'aux citoyens, aux organismes et aux entreprises dans leur relation avec la Municipalité.

« Il faut reconnaître que l'avènement des nouveaux médias transforme considérablement les règles du jeu. C'est pourquoi il nous apparaît important de définir des objectifs et des principes, de préciser les rôles et responsabilités de chacun et de déterminer des moyens et des outils de communication. Cette politique démontre ainsi l'engagement du Conseil municipal à transmettre une information juste et accessible à sa population dans un climat respectueux », mentionne Pascal Binet, maire d'Adstock.

Adstock est l'une des premières municipalités de la MRC des Appalaches à adopter une telle politique. Cinq orientations stratégiques soutiennent son application :

- produire une information factuelle de qualité sur ses services, activités, programmes, projets, règlements et décisions;
- assurer une compréhension commune des enjeux organisationnels;
- véhiculer les principes de l'approche client auprès du personnel et l'importance de ceux-ci;
- encourager la participation citoyenne à la vie municipale;
- promouvoir une image positive de la Municipalité d'Adstock.

Pour consulter la Politique de communication : https://www.adstock.ca/wp-content/uploads/2023/11/Municipalite-Adstock_-_Politique-decommunication_29septembre.p



DES PLAQUES PORTE-CLÉS AUX RÉSIDENTS D'ADSTOCK

Grâce à la générosité du public, l'association des Amputés de guerre peut offrir une aide précieuse aux enfants amputés et à leur famille. Parmi ces enfants, on compte Elliot St-Amant, un jeune résident de Lévis. Elliot, âgé de 6 ans, a une amputation congénitale à la main droite. Il est inscrit au Programme pour enfants amputés, **Les Vainqueurs**, lequel lui permet d'obtenir une aide financière pour l'achat de membres artificiels, du soutien par les pairs et de nombreuses ressources traitant des différents aspects de la vie avec une amputation.

Le Service des plaques porte-clés a été créé en 1946 non seulement pour fournir des emplois à salaire compétitif aux vétérans amputés revenant de la guerre, mais également pour offrir un service utile à la population. Les fonds générés par ce service financent les divers programmes de l'association, dont le Programme **Les Vainqueurs**. Le Service des plaques porte-clés continue aujourd'hui d'employer des personnes amputées ou ayant d'autres handicaps, et a retourné plus de 1,5 million de trousseaux de clés perdus à leurs propriétaires. L'Association des Amputés de guerre ne reçoit aucune subvention gouvernementale.



Elliot peut bénéficier du Programme LES VAINQUEURS, et ce, grâce à la générosité du public.

NOTRE ÉQUIPE

L'Arrivage

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

MEMBRES

FRANCINE MARCOUX
SUZANNE PARÉ
LINDA ROY
CLAUDE TRÉPANIER
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

Ses programmes existent grâce au soutien du public envers le Service des plaques porte-clés et des étiquettes-adresse.

Chaque plaque porte-clés a son propre numéro à code confidentiel. Si quelqu'un perd son trousseau de clés, la personne qui le trouvera n'aura qu'à composer le numéro de téléphone sans frais qui figure au dos de la plaque ou à le déposer dans une boîte aux lettres, et il sera retourné à son ou sa propriétaire gratuitement par messageries.

Vous avez reçu le vôtre par la poste, on compte sur vous pour y donner suite. Vous désirez en savoir davantage, visitez le site amputesdeguerre.ca ou composez le 1 800 250-3030.

SAVIEZ-VOUS QUE...

LINDA ROY

Le printemps s'en vient, la neige s'en va, le soleil est de plus en plus chaud

et nous avons le goût de sortir dehors prendre une marche. À cet effet, certains citoyens nous ont rapporté qu'ils aiment marcher mais qu'ils aiment moins mettre les pieds dans les petits cadeaux laissés par les chiens sur leur passage.

Nous les aimons beaucoup nos tous, ils nous aiment aussi en retour mais nous devons être conscients que la nourriture que nous leur donnons doit ressortir à quelque part. En ce sens, chaque propriétaire responsable d'un chien devrait être aussi responsable de ce qui sort, **soit les cacas**. C'est une question de civisme envers les autres citoyens.

Saviez-vous qu'il existe un règlement municipal à cet effet :

Extraits du Règlement concernant les animaux et applicable par la Sûreté du Québec :

Article 33 : excréments

Le gardien d'un chien doit enlever immédiatement les matières fécales produites par son chien sur les parcs, voies publiques et propriétés privées et en disposer d'une manière hygiénique. À cette fin, tout gardien doit avoir en sa possession un sac.

Cet article ne s'applique pas au gardien d'un chien-guide ou d'un chien d'appoint.

Article 44 : pénalités

Le propriétaire ou gardien d'un chien qui contrevient au règlement 33 commet une infraction et est passible d'une **amende de 250 \$ à 750 \$** et qu'en cas de récidive les montants sont portés au double.

*Alors, si vous ne voulez pas
avoir une amende salée...
ramassez leurs petits
cadeaux chocolatés!*



Ferme maraîchère
332, 14^e Rang
Adstock, G0N 1S0

- située à Adstock (secteur St-Méthode)
- plus de 50 variétés de légumes et de fines herbes biologiques
- livraisons aux semaines ou aux deux semaines
- livrés à la ferme, à Thetford Mines ou à La Guadeloupe
- vous choisissez vous-même les légumes et la quantité désirée
- livraisons prévues de la mi-juin à la mi-octobre



- coût de l'abonnement : à chaque semaine : 622 \$
aux 2 semaines : 325 \$

- pour information :



[domaineentremontsetpassions](https://www.facebook.com/domaineentremontsetpassions)
ou 418 333-0333

- pour vous abonner :

RÉSEAU
DES FERMERS
DE FAMILLE



Certifié par



<https://www.fermierdefamille.com/fr/domaineentremontsetpassions>

... D'UN PORTRAIT DE LA MUNICIPALITÉ, SUITE

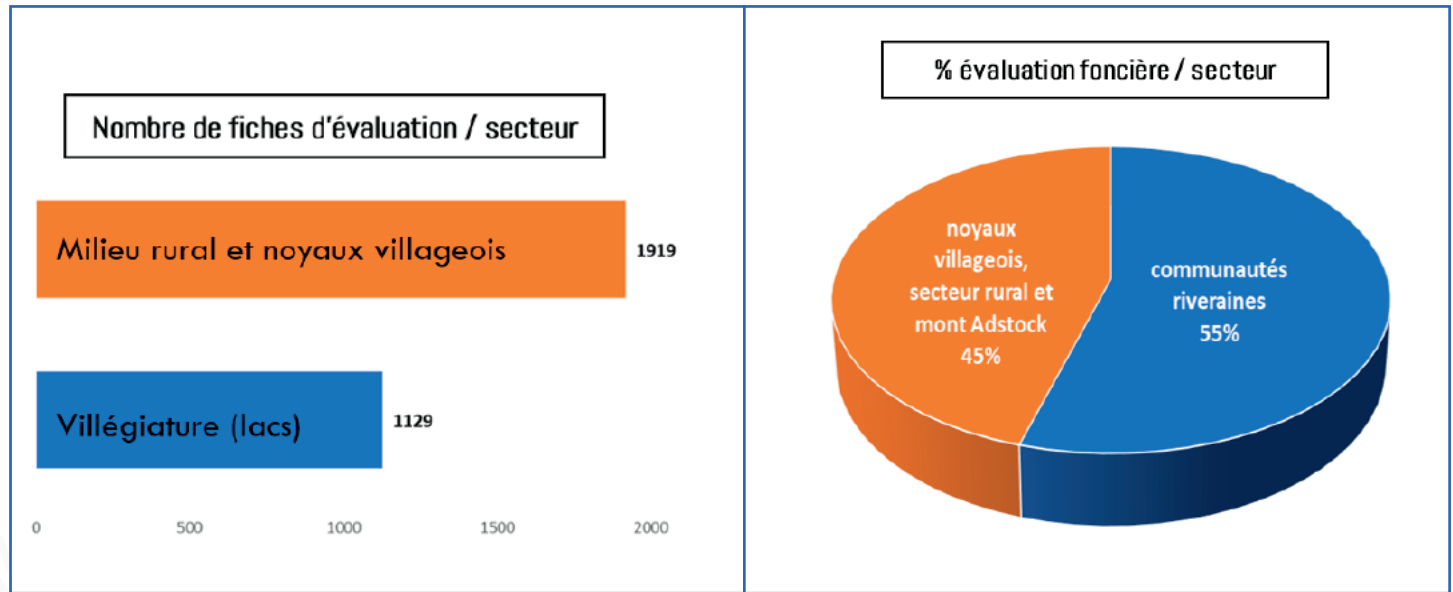
Si Adstock s'est développée, c'est parce que ses bâtisseurs, ses entrepreneurs, ses artisans, ses dirigeants et ses citoyens se sont impliqués et ont été proactifs. Aujourd'hui, le monde municipal est en changement et fait face à plusieurs défis et il faut s'adapter en trouvant un juste équilibre entre les investissements, les revenus et les besoins de la population.

De plus, pour que la ruralité survive et préserve son identité, rien faire ou faire comme avant ne sont pas des options. Dans ce contexte, Adstock tire tout de même son épingle du jeu. Pour pallier aux nombreuses responsabilités qui s'accumulent, la coopération intermunicipale et le regroupement de services font partie des solutions. L'équipe poursuit ainsi ses efforts pour faire mieux.

Les divers secteurs composant la municipalité sont complémentaires entre eux et offrent des opportunités différentes. Il faut se rappeler que c'est ensemble qu'il nous est possible de maintenir, sur tout le territoire, des infrastructures de qualité et des milieux de vie attrayants. C'est la force des secteurs réunis qui nous positionne ainsi.

Toutefois, il faut reconnaître que des écarts entre les zones de villégiature, le milieu rural et les noyaux villageois existent. Cette tendance s'accroît en raison de l'attractivité que constitue les lacs. Ce n'est pas un secret de polichinelle, les communautés riveraines supportent une plus grande partie de l'effort fiscal de la Municipalité. Les données présentées en témoignent et cela demeure un enjeu pour l'administration de notre municipalité.

Ce serait une grave erreur que les dirigeants municipaux n'y portent pas attention. Ils doivent en tenir compte dans la vision stratégique, la planification du développement du territoire et les divers plans d'action de mise en oeuvre. Sur le plan de la gestion par exemple, la Municipalité utilise entre autres la tarification au lieu d'une imposition sur la valeur foncière en favorisant le principe d'utilisateur/payeur pour l'utilisation des services.



La proportion du nombre de **fiches d'évaluation (contribuables) en zone de villégiature** n'est que 37% alors qu'elle constitue plus de la moitié de l'assiette fiscale. Par le nombre de **permis de construction** émis en 2023 et le comportement du marché immobilier toujours vigoureux, nous ne pouvons que constater l'importance accrue de ce secteur et justifie de bonnes raisons de s'en préoccuper et d'en prendre soin sur le plan environnemental.

Néanmoins, une nouvelle donnée fait son entrée dans le paysage adstockois. C'est l'apparition d'un nouveau type de villégiature qui se développe en dehors des lacs. Lorsque nous analysons les détails de l'évaluation foncière, les citadins retrouvent, depuis la pandémie, un certain engouement pour nos campagnes et les fermettes. Ce phénomène est encouragé par l'installation de la fibre optique, le télétravail, les activités en plein air et le récréotourisme. Cela est fort significatif et contribue très certainement au développement de notre municipalité.

À l'aide des graphiques suivants, nous sommes en mesure de comparer nos **milieux de vie en fonction de la proportion de leur valeur foncière**. Intéressant de voir l'importance qu'ont prises les propriétés du Domaine Escapad (au Mont Adstock). Après une année seulement, elles approchent toutes des valeurs totales du pourtour des lacs Bolduc ou Jolicoeur.

Désignée comme la Capitale régionale du plein air et de la villégiature dans Les Appalaches, Adstock se positionne et se distingue à ce niveau. Cela est profitable à l'ensemble de la communauté.

En compilant **les autres secteurs**, nous remarquons que les valeurs des propriétés du lac à la Truite dépassent celles de la partie Adstock du Grand lac St-François. Les deux valeurs combinées dépassent légèrement celles du lac du Huit. Il en est de même pour les **noyaux villageois**, Saint-Daniel et Sacré-Cœur-de-Marie qui, ensemble, distancent de peu le secteur de Saint-Méthode.

Il faut donc poursuivre nos actions afin de maintenir cette attraction en développant nos secteurs, en répondant aux besoins de la population, en investissant intelligemment dans l'objectif de préserver nos milieux de vie.

C'est une équation facile à faire. Si plus de personnes occupent et habitent nos différents secteurs, nous serons plus à nous partager la facture considérant que les coûts d'opération et d'entretien des infrastructures municipales sont presque les mêmes que nous soyons 3000 ou 5000 contribuables.

Notre municipalité possède des **atouts indéniables**. C'est pourquoi, nous voulons préserver nos milieux naturels autour des lacs, nos paysages dans nos campagnes et nos services de proximité dans nos villages. Nous continuons de miser sur nos trois pôles de développement à savoir le volet industriel et commercial (pour le secteur Saint-Méthode), le volet agroalimentaire (pour le secteur Sacré-Cœur-de-Marie) et le volet récréotouristique (pour le secteur Saint-Daniel).

Avec ces informations, nous pouvons conclure que chaque secteur a son importance dans la Municipalité et que la force de notre communauté réside dans le travail ensemble.

Pascal Binet, maire

Secteur	nombre de permis émis	nouvelles constructions
Milieu rural et villageois	166	7
Mont Adstock	146	38
Villégiature (lacs)	384	14
total	696	59

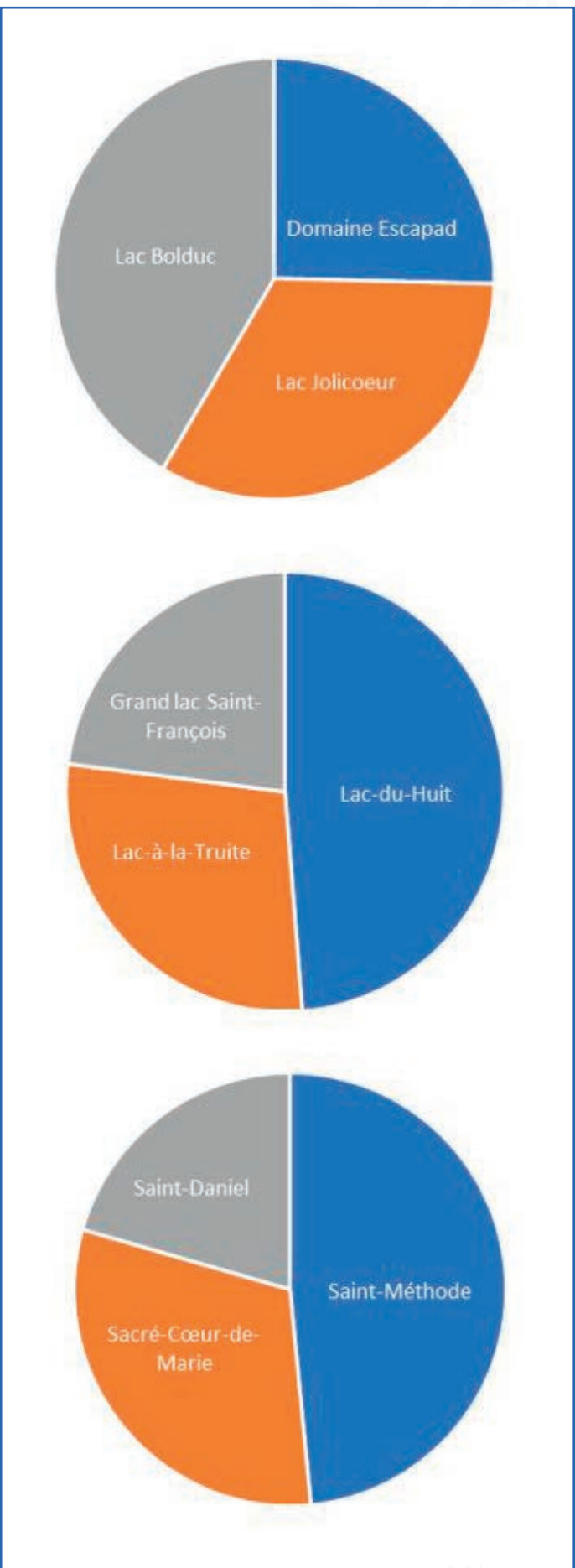


Gestion
Bois Le Duc
bolducm2@videotron.ca

Terrains à vendre & services divers

Martin 418 331-0639
Olivette 581 634-1133

12 240, rue Paul-Sauvé, Mirabel J7N 0M9



**RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX À
SACRÉ-COEUR-DE-MARIE**

Le comité des loisirs de Sacré-Cœur-de-Marie vous invite à sa randonnée aux flambeaux qui se tiendra le **samedi 2 mars 2024 à 19h00**. L'activité gratuite se déroulera au chalet de la patinoire (derrière l'église). Apportez vos raquettes pour participer à la randonnée aux flambeaux, alors que la patinoire sera ouverte pour ceux qui désirent patiner. Des breuvages et grignotines vous seront offerts gratuitement.

Un feu et de la musique seront sur place pour agrémenter votre soirée. Viens t'amuser avec nous.

Une belle soirée pour avoir du plaisir en famille et entre amis!

Organisée par les Loisirs SCDM Louis-Jacques, Catherine, Monic, Jessica, Audrey et Yvan.

RAPPEL: DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

Le « Défi château de neige » se poursuit jusqu'au **12 mars 2024**. 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/>.

**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!

**RETOUR DU DÉFI
LEUCAN
CHEZ NOUS**

Leucan est fière d'annoncer le retour du Défi ski Leucan au Mont Adstock! Les skieurs et planchistes sont invités à venir dévaler les pentes, le samedi 16 mars 2024 de 10h00 à 16h00 au Mont Adstock.

Le Défi ski Leucan, c'est des heures de ski, de planche à neige ou de sports d'hiver sur six montagnes au Québec en soutien aux enfants atteints de cancer ainsi que leur famille. Il s'agit d'une journée conviviale, familiale et participative à la portée des gens de tous âges. La montagne s'engage à vous faire vivre une journée mémorable avec musique, animation, kiosques et plus encore.

Mettre cette date à votre agenda.



NADINE MANTHA, directrice des loisirs et de la culture

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

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

**JOURNÉE FAMILIALE À ST-DANIEL**

Le samedi 9 mars 2024, le comité des loisirs de St-Daniel vous invite à sa traditionnelle journée familiale à la patinoire extérieure. Dès **13h00**, le comité propose diverses activités, dont une randonnée de motoneiges (vieux pots) au coût de 10 \$, une glissade, du patinage, du hockey amical, de la raquette. Des hot dogs seront également offerts gratuitement. Finalement, pour l'occasion, un petit cadeau sera remis à chaque enfant. Bien vouloir contacter Julie Tardif (418 333-2179) pour donner le nom de votre enfant pour permettre au comité d'acheter les cadeaux. Bienvenue à tous!

RAPPEL

N'hésitez pas à me contacter si vous avez une idée d'activité et que vous désirez vous impliquer dans l'organisation de celle-ci. Nous avons un bon système d'inscription en ligne à la Municipalité ainsi que des infrastructures, alors utilisons les!

Prenez note que si vous désirez **réserver une salle**, la patinoire ou le gymnase du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher, je vous prierais de contacter le complexe sportif au 418 422-2363 ou par courriel à location@adstock.ca au plus tard le mercredi **avant la semaine suivante** qui débute le lundi. Exemple : pour réserver la glace samedi le 30 mars, il faudrait nous contacter au plus tard mercredi le 20 mars. De plus, dorénavant aucune réservation ne sera prise par Messenger.

Merci de votre coopération!

TOURNOI DE HOCKEY BÉNÉFICE

L'OTJ Méthode organise un tournoi de hockey en l'honneur de Émerick Boutin qui a été sélectionné pour participer à un camp de soccer élite en France! Une belle journée en perspective pour les adultes comme pour les enfants, avec des jeux gonflables, une cantine, de la bière et du plaisir au rendez vous. La journée sera clôturée en musique avec un chansonnier. Pour information ou inscrire votre équipe : 819 230-4595 ou 418 554-9662, par Messenger ou par courriel: otjsaintmethode@hotmail.com.

TOURNOI de HOCKEY

Samedi 23 mars

Adstock

350\$ PAR ÉQUIPE

10 JOUEURS PAR ÉQUIPE

Bénéfice Émerick Boutin

Classe compétitive et amicale

OTJ ST-MÉTHODE

TOURNOI DE BALLE-DONNÉE

8 Juin 2024

10 JOUEURS (2 MILIERS 8 GARS)

3 PARTISANS

350\$ PAR ÉQUIPE

FOUR 5/6/7

Nick Cloutier sera là en soirée pour une ambiance musicale

Adstock

OTJ Saint-Méthode

(418) 554-9662

Les activités aux proches aidants proposées par l'Association d'action volontaire Appalaches (AAVA) auront lieu dans les secteurs de Sacré-Cœur-de-Marie et de Saint-Méthode.

Tu es proche aidant d'une personne de plus de 65 ans? Profite de cette opportunité pour t'entourer « d'humains tournesols » qui comme toi, veillent sur un être cher! Bienvenue à toutes les belles « Étoiles de Bethléem » qui accompagnent, réconfortent et supportent le quotidien de leur aîné atteint d'une maladie liée au vieillissement.

Activités pour proches aidants HIVER		Activités pour proches aidants HIVER		Activités pour proches aidants HIVER	
PRINTEMPS 2024		PRINTEMPS 2024		PRINTEMPS 2024	
ADSTOCK - Secteur Sacré-Cœur Salle du Centre intergénérationnel Mardis 9h15 à 11h30 252 Chemin sacré-Cœur Ouest		ADSTOCK Centre communautaire Bernardin Hamann 24 Rue Principale Ouest 13h15 à 15h30 Jeudis		ADSTOCK Centre communautaire Bernardin Hamann 24 Rue Principale Ouest 13h15 à 15h30 Jeudis	
26 mars 9 avril 23 avril 7 mai 21 mai	Vos alarmes et l'usure de compassion Bienveillance envers soi et la "gratitude attitude" Vieillesse normal VS pathologique, Volet 1 Vieillesse normal VS pathologique, Volet 2 Empathie & Hypersensibilité & Intelligence émotionnelle	28 mars 11 avril 25 avril 9 mai 23 mai	Vos alarmes et l'usure de compassion Bienveillance envers soi et la "gratitude attitude" Vieillesse normal VS pathologique, Volet 1 Vieillesse normal VS pathologique, Volet 2 Empathie & Hypersensibilité & Intelligence émotionnelle	28 mars 11 avril 25 avril 9 mai 23 mai	Vos alarmes et l'usure de compassion Bienveillance envers soi et la "gratitude attitude" Vieillesse normal VS pathologique, Volet 1 Vieillesse normal VS pathologique, Volet 2 Empathie & Hypersensibilité & Intelligence émotionnelle
Ateliers exploratoires pour proches aidants d'une personne aînée Vous aidez : conjoint, parent, membre de la famille, ami, voisin? Vous êtes un proche aidant. Vous consacrez : 4, 8, 16, 32, 60 heures et + par semaine? Vous êtes un proche aidant. Vous vivez avec la personne? Vous la visitez? Vous êtes également un proche aidant.		Ateliers exploratoires pour proches aidants d'une personne aînée Vous aidez : conjoint, parent, membre de la famille, ami, voisin? Vous êtes un proche aidant. Vous consacrez : 4, 8, 16, 32, 60 heures et + par semaine? Vous êtes un proche aidant. Vous vivez avec la personne? Vous la visitez? Vous êtes également un proche aidant.		Ateliers exploratoires pour proches aidants d'une personne aînée Vous aidez : conjoint, parent, membre de la famille, ami, voisin? Vous êtes un proche aidant. Vous consacrez : 4, 8, 16, 32, 60 heures et + par semaine? Vous êtes un proche aidant. Vous vivez avec la personne? Vous la visitez? Vous êtes également un proche aidant.	
Pour proches aidants de tous les secteurs JE contacte MYLÈNE dès maintenant 418 334-0111		Pour proches aidants de tous les secteurs JE contacte MYLÈNE dès maintenant 418 334-0111		Pour proches aidants de tous les secteurs JE contacte MYLÈNE dès maintenant 418 334-0111	

TANT QU'IL Y AURA DES OISEAUX (roman)

Dominique Demers

L'autrice a signé plus de 70 oeuvres de fiction pour enfants, adolescents et adultes. Détentrice d'un postdoctorat en littérature jeunesse, elle a été journaliste, enseignante, critique littéraire et conteuse.

Un accident de vélo vient chambouler la vie de Dominique. Également aux prises avec une maison infestée de souris et qui menace de s'écrouler, elle peut heureusement compter sur ses amis. Mais ils ne pourront pas la sauver lorsque survient l'inattendu : un coup de foudre. Faut-il être raisonnable lorsqu'il est question d'amour? Elle décide de suivre les élans de son coeur.

LE VENT DES HIGHLANDS (roman historique)

François Guilbault

Féru d'histoire, l'auteur couche sur papier la vie, les sentiments, les joies et les épreuves des gens du passé. Il est l'auteur de **Conquérantes : Boadicée, Les grandes passions de l'histoire : Le bonheur impossible** et de la saga **Femmes de liberté**.

Capsule

santé

AVEC MIREILLE LESSARD

PROTÉINES : POUR LA FORME ET LA SANTÉ

Les protéines jouent de multiples rôles dans l'organisme et sont essentielles à la santé à tout âge. Pas étonnant qu'elles connaissent un vif engouement ces temps-ci!

Les protéines sont au coeur de nombreuses fonctions liées à la santé et toutes les cellules de votre corps en dépendent :

- elles favorisent la croissance et le développement optimal chez les enfants;
- elles permettent le maintien des muscles et d'os sains chez les adultes;
- elles facilitent la récupération musculaire à la suite d'un entraînement;
- elles sont impliquées dans la réparation des tissus à la suite d'une blessure;
- elles contribuent à la formation d'anticorps et au bon fonctionnement du système immunitaire.

Comme le corps n'est pas en mesure de stocker de grandes quantités de protéines, nous avons besoin d'un apport régulier. C'est donc une bonne idée de consommer des protéines à chaque repas pour combler nos besoins.

Les protéines de sources animales : des protéines « complètes »

Les protéines contenues dans les produits laitiers comptent parmi les protéines dites « protéines complètes ». Tous les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, les oeufs, le lait, le yogourt et le fromage renferment de telles protéines. On les considère « complètes » car elles comprennent les bonnes proportions des 9 acides

aminés essentiels que le corps n'est pas en mesure de fabriquer lui-même. À l'inverse, les protéines d'origine végétale, contenues dans la plupart des légumineuses, noix et graines, sont qualifiées d'« incomplètes ».

QUI A TUÉ JANE LARKIN ? (suspense)

William Landay

L'auteur, né en 1963 à Boston, est un avocat et un écrivain américain, auteur de romans policier dont le best-seller **Défendre Jacob**. Il a écrit des thrillers acclamés par la critique et est lauréat du meilleur roman des Strand Critics Awards.

Quand Miranda Larkin rentre de l'école, sa mère a disparu. Les policiers suspectent d'abord le mari de Jane mais aucune preuve ne permet de l'inculper. Leurs trois enfants grandissent avec le doute. Quand, deux décennies plus tard, les restes de leur mère sont retrouvés, l'enquête est rouverte et ils sont obligés de choisir leur camp.

Variété, un gage de santé

Une alimentation comprenant une variété d'aliments protéinés représente un atout majeur, car ceux-ci nous procurent différents nutriments essentiels à la santé globale. Il est donc important d'inclure des sources variées de protéines à son alimentation quotidienne.

Les protéines : complices des gens actifs

Consommer suffisamment de protéines est important pour aider à construire et à maintenir des muscles sains. Elles sont aussi utiles pour favoriser la régénération musculaire à la suite d'une activité physique intense et pour stimuler le développement des muscles après un entraînement musculaire.

Une savoureuse collation! Les smoothies se préparent en un tournemain à la maison avec des aliments frais et naturellement nutritifs comme des fruits frais ou surgelés, du yogourt (si l'on souhaite un lait frappé plus épais) et du lait. Et en les préparant nous-même, on peut ainsi mieux contrôler la quantité de sucre ajouté.

Profitables protéines

Les protéines jouent un rôle clé au niveau de la satiété, le fait de se sentir rassasié après avoir mangé. En effet, un repas ou une collation qui fournit assez de protéines contribuera à combler votre appétit sur une plus longue période. À l'inverse, ne pas consommer suffisamment de protéines favorise la sensation de faim, ce qui peut pousser certaines personnes à grignoter davantage et de choisir des gâteries peu nutritives. Voilà pourquoi il est important de consommer assez de protéines aux repas et à la collation.

Source : <https://monalimentation.ca/fr/articles/proteines-pour-la-forme-et-la-sante/>

LA TIQUE D'HIVER CHEZ L'ORIGINAL

Source : Gouvernement du Québec : Agriculture, environnement et ressources naturelles

Environnement

AVEC JEAN ROY, PRÉSIDENT CCE

La tique d'hiver (*Dermacentor albipictus*) est un acarien qui s'attaque principalement aux originaux. Elle se distingue des autres tiques par sa taille imposante (jusqu'à 15 mm chez la femelle adulte gorgée de sang). Le parasitisme par la tique d'hiver chez l'original est un phénomène naturel qui se produit dans plusieurs régions du Québec. Mais depuis quelques années, des cas d'infestation sont rapportés de manière plus fréquente, notamment dans les régions situées au sud du fleuve Saint-Laurent.

Animaux sauvages à risque – La tique d'hiver se nourrit du sang des ongulés, particulièrement des cervidés. Elle s'attaque surtout à l'original et peut se trouver sur le cerf de Virginie, mais elle ne pose habituellement aucun problème significatif chez cette espèce. Il est possible d'observer des tiques d'hiver sur d'autres espèces animales (domestiques ou sauvages), mais ces parasites causent peu de dommages chez celles-ci.

Signes de la présence du parasite – La tique d'hiver peut se trouver par dizaines de milliers sur un seul original. Elle provoque plusieurs problèmes, tels que :

- la perte de poils et la formation de plaies;
- la perte de sang;
- la perte de poids et la détérioration de la condition physique;
- le comportement anormal (confusion ou présence en dehors de son habitat naturel).

Cycle de vie et persistance dans l'environnement – À l'automne, les tiques grimpent sur la végétation, et elles sont à peine visibles à l'oeil nu. Perchées en grappes à une hauteur d'environ 1,25 m, elles s'agrippent aux animaux passant à proximité. Dans le pelage des bêtes, elles se nourrissent du sang de leur hôte et poursuivent graduellement leur développement, en nymphes, puis en adultes. Après l'accouplement à la fin de l'hiver, les tiques femelles gorgées de sang se laissent tomber au sol pour aller y pondre leurs oeufs et mourir. Les oeufs éclosent durant l'été, et le cycle recommence. Les tiques ne demeurent pas sur les originaux durant l'été. Les densités d'originaux et les conditions climatiques sont deux facteurs qui permettent à la tique de se multiplier. Les fortes densités d'originaux augmenteraient les probabilités que des larves de tiques trouvent un hôte sur lequel passer l'hiver. Il est normal, dans les secteurs où les densités d'originaux sont élevées, que plusieurs bêtes touchées soient observées. Les conditions climatiques jouent un rôle important dans l'évolution des populations de tiques. Des printemps hâtifs ou sans neige favo-

risent la survie des femelles qui vont pondre au sol. Les températures estivales chaudes permettent à un plus grand nombre d'oeufs de tiques d'atteindre le stade larvaire. À l'automne, des températures clémentes prolongent la période durant laquelle les tiques peuvent s'agripper à leurs hôtes avant d'être paralysées par le froid ou ensevelies sous la neige.

Traitement – Il existe des traitements antiparasitaires pour contrôler les tiques sur les animaux domestiques comme le bétail ou sur des animaux sauvages en captivité. Les traitements ne sont pas envisageables pour des originaux en milieu naturel. La sécurité et l'efficacité de produits antiparasitaires pour les originaux sont inconnues. Aucun produit n'est homologué par Santé Canada pour cette espèce. La vente de produits antiparasitaires destinés à contrôler la tique d'hiver chez l'original est illégale.

Protection et prévention

Risques pour la santé des animaux sauvages – Au Québec, les cas d'originaux infestés par la tique d'hiver sont rapportés en plus grand nombre depuis quelques années. Il est trop tôt pour déterminer si l'abondance de tiques observée se maintiendra année après année ni si, à plus long terme, ce parasite aura un effet significatif sur la population de l'original. Pour le moment, les résultats des inventaires aériens d'originaux et les données de la récolte par la chasse ne révèlent aucune répercussion.

Risques pour la santé humaine – La tique d'hiver n'est pas reconnue comme étant un vecteur de maladies infectieuses pour l'humain. Même si cette tique peut s'accrocher par mégarde aux humains, sa piqûre ne pose pas de problèmes particuliers pour la santé. D'autres espèces de tiques au Québec peuvent transmettre certaines maladies, comme la **maladie de Lyme**. Renseignez-vous sur les mesures de prévention pour se protéger afin d'éviter les piqûres de tiques.

De plus, la viande provenant d'originaux infestés par la tique d'hiver peut être consommée sans danger. La tique ne transmet aucune maladie à l'original lorsqu'elle se nourrit de son sang. À l'automne, au moment de la chasse, les tiques sont au début de leur développement et ne causent pas encore de signes de maladie chez les originaux.

Depuis 2012, une collecte de données sur le dénombrement de tiques d'hiver sur un échantillon des originaux abattus à la chasse à l'automne est effectuée chaque année. Plusieurs partenaires fauniques y participent. L'objectif est de suivre les fluctuations annuelles de l'infestation par la tique et de mieux estimer la répartition géographique du parasite.

Les recettes des Fermières

JAMBON À L'ANANAS AVEC SAUCE

- 1 jambon de 5 à 6 livres
- Eau pour recouvrir
- 1 tasse de mélasse
- 2 oignons moyens
- 1 branche de céleri
- 1 feuille de laurier
- Quelques clous de girofle piqués dans la viande



Sauce :

- 2 c. à table de beurre
- ¾ tasse de cassonade
- Le jus d'une boîte d'ananas y ajouter 1 tasse d'eau
- Féculé de maïs (corn starch)

Faire cuire à feu doux durant 4 à 4½ heures. Laisser refroidir si désiré mais très bon si servi chaud. Trancher et servir avec sauce et tranche d'ananas et cerise.

Sauce : faire fondre le beurre, ajouter la cassonade, le jus d'ananas et l'eau. Amener à ébullition, épaissir la sauce avec la féculé de maïs. Servir sur le jambon avec les tranches d'ananas, décorer d'une cerise.

Ouvrir un bocal au couvercle récalcitrant : se munir d'un couteau ou d'une fourchette (ou même d'une cuillère) et de tapoter tout autour du couvercle avec le manche de l'ustensile. Le couvercle s'ouvrira sans difficulté. Sinon, retourner le bocal et en taper fort le dessous avec le plat de la main. Ou placer un élastique tout autour du couvercle, ce qui améliorera votre prise et vous permettra d'ouvrir le bocal sans peine. Au cas où cela ne fonctionnerait toujours pas, il reste la solution du manche d'une petite cuillère à insérer sous le couvercle afin d'y insérer de l'air.

MOT DE VOTRE CLUB AMITIÉ FADOQ ST-MÉTHODE

RITA VIGNEAULT, SECRÉTAIRE

ACTIVITÉS À VENIR :

Le déjeuner mensuel : en attendant une réouverture du restaurant, vous pouvez communiquer avec Jeannine Pomerleau pour savoir si nous organisons un déjeuner et à quel endroit. Nous sommes à réévaluer un plan d'action afin de maintenir cette activité qui semble plaire à plusieurs membres. Nous vous tiendrons informés dès qu'il y aura de l'avancement dans ce dossier.

L'après-midi de jeux : mercredi le 27 mars 2024. Il y a jeux de cartes, bingo, baseball-poches s'il y a assez de participants. Nous soulignerons les anniversaires du mois et un prix sera tiré parmi ceux qui célèbrent leur anniversaire dans le mois. De plus, cette année, nous souhaitons mettre sur pied un nouveau jeu qui pourrait plaire à plusieurs.

La partie de sucre : comme l'an passé, une partie de sucre aura lieu à la sucrerie Busque de St-Benoît **vendredi le 15 mars 2024.** Départ à 10h00 dans la cour de l'Église de St-Méthode. Coût pour le repas et le transport 45 \$. Donnez vos noms à Rosianne Perreault.

La partie de sucre locale : la partie de sucre annuelle se tiendra **mercredi le 10 avril 2024.** L'après-midi de jeux commence à 13h00 comme à l'habitude suivi de la tire servie vers 14h30 et le souper à 17h00. Le coût pour la journée comprenant les jeux, la tire et le souper est de 12 \$.

À mettre à votre agenda, nous soulignerons **le 50^e anniversaire de fondation de notre club dimanche le 26 mai 2024.** Le tout débutera par la messe à 10h00 suivi d'un dîner à 11h30 et d'un après-midi de danse et d'activités. Coût pour toute la journée 35 \$. Un petit souvenir sera offert à tous nos participants. Donnez vos noms à Gisèle Perreault, Rosianne Perreault ou Jeannine Pomerleau. **Si vous avez des photos ou documents** des anciens présidents du club ou d'activités veuillez en informer Jeannine Pomerleau. Merci de nous aider à agrémente cette journée de souvenirs en remerciement nos pré-décèsseurs qui nous ont ouvert la route.

N'oubliez pas : je rencontre des amis, je ne m'isole pas et je profite des activités qui s'offrent à moi.

Anniversaire de nos membres en mars :

01 Guy Turcotte	14 Suzanne McCutcheon
03 Genois Tardif	Poulin
06 Gérald Fortin,	17 Gilles Breton
Darquise Brochu	24 Daniel Shink
09 Marise Bolduc,	25 Roméo Poulin,
Marquis Nadeau	Herman Drouin
12 Jeannine Montmigny,	26 Gisèle Perreault
Marc Dubuc	27 Renald Bolduc
13 Marcelle Dubreuil,	29 Marie-Paule Grondin
Gaston Drouin et	31 Hélène Boutin
Manon Grenier	

N'oubliez pas que l'on vous offre en tout temps un **service d'accompagnement** pour vous rendre à n'importe laquelle

fadoq

des activités du club Amitié FADOQ St-Méthode. Si vous avez des **suggestions pour d'autres activités, demande d'information ou accompagnement**, n'hésitez pas à communiquer avec : Gisèle Perreault 418 422-5654, Rosianne Perreault 418 422-2974 ou Jeannine Pomerleau 418 422-2155. Nous essaierons de répondre à vos demandes.

Les membres du bureau de direction sont attentifs à toutes vos suggestions et commentaires pour rendre votre club plus dynamique. Notre club comporte maintenant 230 membres. C'est à partir de 50 ans que l'on peut prendre notre carte FADOQ et profiter de tous ses avantages. Merci de nous aider à revitaliser notre club, vous êtes essentiels! Bienvenue à tous!

Pour terminer, nous souhaitons de Joyeuses Pâques à tous nos membres et à toute notre communauté!

AVIS AUX MEMBRES DE LA COOPÉRATIVE DE CONSOMMATEURS DE ST-MÉTHODE DE FRONTENAC

CHANTAL CLOUTIER, DIRECTRICE GÉNÉRALE

Préparation de la prochaine Assemblée générale annuelle de La Coop St-Méthode.

Un rappel de la procédure pour la mise en candidature d'un poste d'administrateur.

- Toutes les candidatures pour la mise en nomination d'un poste d'administrateur en élection devront, pour être recevables lors de l'assemblée générale, être acheminées au préalable à la direction générale de la Coopérative à l'aide du formulaire prescrit endossé par deux membres ou représentants de personnes morales et de sociétés membres de la Coopérative avant midi (12h00) le quinzième jour précédant immédiatement l'assemblée générale où ce poste d'administrateur doit être comblé.

Le conseil d'administration de la Coopérative prévoit que l'Assemblée générale annuelle aura lieu à la fin d'avril 2024. L'avis de convocation sera dans la prochaine parution de l'Arrivée au début du mois d'avril.

Donc si vous avez de l'intérêt à poser votre candidature comme administrateur n'hésitez pas à communiquer avec la direction afin d'avoir d'autres informations au 418 422-2331 poste 222. Veuillez noter que le poste de **Mme Julie Pomerleau** sera en élection cette année et qu'elle est rééligible.

Surveillez notre page Facebook, votre courriel, l'affichage à notre quincaillerie et à notre épicerie ainsi que les principaux points de service de la municipalité afin de prendre connaissance d'informations complémentaires concernant l'Assemblée générale annuelle incluant l'avis de convocation officiel.

De plus n'hésitez pas à nous envoyer votre courriel afin de recevoir toutes les informations requises pour la prochaine Assemblée générale annuelle à admin@coopstmethode.ca.

La Coop
St-Méthode

LES CITOYENS DE LA MRC INVITÉS À DONNER LEUR AVIS SUR LES ACTIVITÉS ET LOISIRS CULTURELS

La MRC des Appalaches invite les citoyens des 19 municipalités du territoire à donner leur avis concernant les activités et loisirs culturels. Un sondage est présentement disponible en ligne, et ce, **jusqu'au 10 mars**, afin de connaître les besoins et les attentes de la population en matière d'offres et de services culturels. Le sondage vise à recueillir le plus de réponses possibles sur les préférences de la population en ce qui concerne notamment les arts visuels, la danse, les bibliothèques, les événements et les spectacles culturels. Le tirage d'un chèque-cadeau de 150 \$ se fera parmi toutes les personnes qui auront répondu au sondage. La personne gagnante pourra choisir d'utiliser son prix auprès de l'un des diffuseurs culturels de la MRC des Appalaches soient : Diffusion TRAM, Le Vitrail, Verte Irlande et le Comité de diffusion de Disraëli. Il est possible de répondre au sondage en suivant le lien suivant : <https://forms.gle/1suffxdcCHCMrfBr8>.



PORTRAIT DE L'IMMIGRATION

RÉSULTATS DU SONDAGE DE LA MRC

La MRC des Appalaches vient de publier les résultats de son sondage sur le portrait de l'immigration de son territoire. Au total, 54 entreprises, 8 municipalités et 145 personnes immigrantes ont pris part à ce sondage qui se déroulait à l'été et l'automne 2023. En se fiant aux divers intervenants interrogés, il y aurait présentement un total de 827 travailleurs et 362 étudiants issus de l'étranger sur le territoire de la MRC.

Selon les données recueillies, les ménages des personnes immigrantes de la MRC sont majoritairement composés d'hommes et de femmes âgés de 25 à 64 ans (49,7 %) et d'enfants de moins de 12 ans (30,6 %), mariés (72,0 %), résidant à Thetford Mines (83,2%), en emploi à temps plein (37,6 %) comme travailleurs étrangers temporaires (75,0%), avec des permis de travail fermés (46,2 %).

Selon les réponses obtenues, les services essentiels pour une bonne intégration résident d'abord dans l'aide aux démarches d'immigration, l'établissement d'un respect mutuel et l'accès aux services médicaux (incluant la santé mentale). L'enjeu de la langue dépasse même ceux du logement, de l'emploi, du transport et des services de garde. Il semble aussi qu'une demande en matière d'activités culturelles et sportives se dessine auprès des personnes immigrantes. Dans un autre ordre d'idées, les répondants mentionnent un besoin d'accompagnement dans l'accueil et l'in-

tégration dans la communauté et dans l'entreprise. Les répondants mentionnent également un besoin de communication et d'information sur différents sujets à l'aide de formations, de guides d'accueil ou de listes d'organismes.

FONDS POUR L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE L'EAU

APPEL À PROJETS



Les municipalités, les organismes de bassins versants actifs, les associations de riverains ainsi que les organismes à but non lucratif situés sur le territoire de la MRC sont invités à soumettre leur dossier **avant le 22 mars prochain**. L'aide financière maximale octroyée est de 5 000 \$ par projet. Une enveloppe totale de 25 000 \$ est disponible pour 2024.

INFO : consulter le guide de présentation et remplir le formulaire au www.mrcdesappalaches.ca dans la section Planification/Programmes – Fonds pour l'amélioration de la qualité de l'eau, ou contacter Mme Renée Vachon, aménagiste au 418-332-2757 poste 225 ou par courriel à rvachon@mrcdesappalaches.ca.

FONDS CULTUREL 2024

APPEL À PROJETS

La MRC des Appalaches lance son appel à projets du Fonds culturel 2024 destiné aux organismes culturels et patrimoniaux ainsi qu'aux municipalités du territoire. L'enveloppe disponible est de 18 000 \$. La date limite pour le dépôt des demandes a été fixée **au 21 mars 2024**.

INFO : consulter le guide et le formulaire de présentation sur le site Internet de la MRC des Appalaches au www.mrcdesappalaches.ca ou contacter Louise Nadeau, conseillère en développement territorial à la MRC : lnadeau@mrcdesappalaches.ca.





LE CONSEIL EN BREF (FÉVRIER 2024)

CORRESPONDANCE

- Du ministère de Transports et de la Mobilité durable annonçant que la demande de la Municipalité n'a pas été retenue dans le cadre du Programme d'aide à la voirie locale (PAVL) volets Redressement, Accélération et Soutien.
- De la CPTAQ mentionnant qu'un avis préliminaire favorable a été émis dans le dossier #437777 déposé conjointement avec la MRC des Appalaches concernant la demande d'exclusion à la zone agricole afin de permettre le développement du Pôle agroalimentaire de Sacré-Cœur-de-Marie.

AFFAIRES DU CONSEIL, ADMINISTRATION GÉNÉRALE ET RESSOURCES HUMAINES

- Vente pour taxes impayées : mandat à la directrice générale et greffière-trésorière à déposer, à la MRC des Appalaches et dans les délais prescrits, les dossiers pour lesquels des taxes de 2022 pourraient être prescrites afin que ces immeubles soient vendus pour non-paiement de taxes municipales.
- Expédition des avis d'arrérages de taxes à tous les propriétaires d'immeubles dont les taxes municipales de l'année 2022 ne sont pas acquittées. La date limite de paiement est fixée au 8 mars 2024.
- Embauches de Jonathan Fillion à titre de technicien en comptabilité régulier à temps complet et de Charles Marois à titre de journalier occasionnel.
- Nomination de Louis-Jacques Groleau à titre de représentant de la Municipalité d'Adstock à l'Office municipal d'habitation des Appalaches pour une période de deux ans.
- Coopération intermunicipale en environnement et Coopération intermunicipale en ingénierie et génie civil : adoption de la reddition de comptes pour l'aide financière reçue dans le Programme de Soutien à la coopération intermunicipale du Fonds régions et ruralité volet 4 et transmission du rapport de reddition de comptes au MAMH.

AMÉNAGEMENT, URBANISME ET ENVIRONNEMENT

- PIIA : approbation du plan pour le 37, route du Mont-Adstock et des travaux dans le cadre du projet de prolongement du chemin du Versant du Domaine Escapad.
- Projets environnementaux 2024: autorisation donnée à Jérôme Grondin à verser les subventions pour la réalisation des projets environnementaux et de procéder aux signatures des protocoles nécessaires (26 364 \$).
- Dépense de 4 719 \$ pour la conception et l'impression d'un guide du riverain dans le cadre de la Coopération intermunicipale en environnement.
- Nominations de Sami Doucet et Normand Latour comme représentant des associations riveraines pour une période de deux ans au sein du Comité consultatif sur l'environnement.

DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉCONOMIQUE

- Fonds régions et ruralité (FRR) volet 2 de la MRC des Appalaches : le conseil appuie le projet et la demande d'aide financière de la Coopérative des consommateurs de St-Méthode dans le projet d'acquisition d'une machine à aiguiser les patins et appuie le projet et la demande d'aide financière du Club de gymnastique AMIGYM.
- Fonds plein air de la MRC des Appalaches (Fonds Région Ruralité volet 3) : appui à l'Équipe de compétition de ski Adstock dans le projet d'installations pour le ski de compétition au Mont Adstock et appui au projet d'amélioration de la piste multifonctionnelle reliant le mont Adstock au parc national de Frontenac.

TRAVAUX PUBLICS ET VOIRIE

- Le conseil autorise la vente des divers équipements roulants et le directeur de la voirie et des travaux publics est autorisé à disposer de ces équipements au moment opportun.
- Autorisation de dépenses pour achat d'équipements :
 - 40 269 \$ pour l'achat d'une débroussailleuse sur le chargeur sur roue;
 - 30 075 \$ pour l'achat d'une lame à neige pour tracteur;
 - 23 780 \$ pour l'achat d'un balai tasseur pour rétrocaieuse;
 - 82 000 \$ pour l'achat d'un camion cube;
 - 70 000 \$ pour l'achat d'une nouvelle camionnette;
 - 60 000 \$ pour l'achat d'un véhicule administratif hybride;
 - 10 000 \$ pour l'achat d'une remorque pour le tracteur à pelouse;
 - 15 000 \$ pour l'achat d'accessoires et d'équipements divers pour le Service de la voirie.
- Mandat de services professionnels donné à Miroslav Chum pour la préparation de plans et devis pour la reconstruction du barrage du lac du Huit (16 570 \$).

- Le conseil autorise l'acquisition pour la somme de 1 \$ de l'immeuble de l'usine de traitement de l'eau potable et de l'immeuble du puits du projet du Domaine Escapad conditionnellement à la réception de la quittance de l'entrepreneur général.

SÉCURITÉ PUBLIQUE

- Embauche de Mathieu Beaudry à titre de pompier volontaire au sein de la brigade du Service de sécurité incendie.
- Dépense pour l'installation d'un échangeur d'air incluant un détecteur de monoxyde de carbone pour le bâtiment de la caserne (31 450 \$).

LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

- Le conseil autorise la tenue du Défi 4 Vents le 1^{er} juin 2024 sur le territoire municipal et l'utilisation des voies publiques de la Municipalité aux fins d'établir le parcours.
- Nomination de Charles Marois (volet comité des loisirs),

Yves Deslongchamps et Rémi Rodrigue (volet membre issu de la communauté) pour une période de deux ans à titre de membre de la Commission des loisirs et de la vie communautaire.

- Autorisation de verser les premières tranches d'aide financière aux organismes.

ÊTES-VOUS ADMISSIBLE AU NOUVEAU RÉGIME CANADIEN DE SOINS DENTAIRES?

- En décembre 2023, le gouvernement du Canada a commencé à mettre en place le nouveau Régime canadien de soins dentaires (RCSD) afin de faciliter l'accès aux soins de santé buccodentaire aux résidents canadiens qui n'ont pas d'assurance dentaire.

Êtes-vous admissible? Pour être admissible au régime, vous devez remplir les critères suivants :

- être un résident canadien n'ayant pas accès à une assurance dentaire;
- avoir un revenu familial annuel inférieur à 90 000 \$;
- avoir rempli une déclaration de revenus pour l'année précédente.

Quand pouvez-vous présenter une demande? Les demandes sont acceptées progressivement, en commençant par les personnes âgées.

- Les demandes pour les personnes âgées de 87 ans et plus sont acceptées depuis décembre 2023.
- Les demandes pour les personnes âgées de 77 à 86 ans sont acceptées depuis janvier 2024.
- Les demandes pour les personnes âgées de 72 à 76 ans sont acceptées depuis février 2024.
- À partir du mois de mars, les personnes âgées de 70 et 71 ans pourront présenter une demande.
- Les personnes âgées de 65 à 69 ans pourront soumettre une demande d'inscription au régime en mai.

Les Canadiens ayant un certificat valide pour le crédit d'im-

pôt pour personnes handicapées et les enfants de moins de 18 ans pourront présenter une demande en ligne à partir du mois de juin. Tous les autres résidents admissibles pourront soumettre leur demande en 2025.

Comment pouvez-vous soumettre une demande?

D'ici la fin 833 537-4342. En mai 2024, les demandes passeront au portail en ligne, et les personnes âgées admissibles de 65 ans et plus pourront y déposer leur demande. De plus amples renseignements sur ce portail seront offerts à mesure que nous nous rapprocherons de sa date de lancement.

Qu'est-ce qui est couvert par ce régime?

Le RCSD aidera à couvrir le coût de la plupart des services de soins buccodentaires de base, y compris les examens, les radiographies, les nettoyages, les obturations, les traitements de canal et les prothèses dentaires.

Quand la couverture commencera-t-elle?

Les dates de début de la couverture varieront selon la date de dépôt de la demande, la date de réception de la demande et la date d'inscription au régime. Pour savoir si vous êtes admissible au régime et à quel moment vous pouvez présenter une demande, consultez le site canada.ca/dentaire.

Source : www.leditionnouvelles.com

LOCATION DES SALLES MUNICIPALES

PÉRIODE DES FÊTES 2024-2025

Les personnes qui désirent louer une salle municipale pendant la prochaine période des Fêtes (**24 décembre 2024 au 1^{er} janvier 2025**) doivent présenter leur demande à la Municipalité au plus tard à **16h30 le vendredi 5 avril 2024**. Pour connaître les salles disponibles, les conditions d'utilisation et les règles du tirage au sort qui sera tenu à la séance du conseil du **15 avril**, consultez votre dernière édition de L'Arrivée à la page 12 ou le site Internet de la Municipalité.

Après le tirage, la réservation des salles se fera selon la formule habituelle, c'est-à-dire en communiquant avec Isabelle Nadeau au bureau de la Municipalité.

GESTION IMMOBILIÈRE ADSTOCK

IMMEUBLES À REVENUS CHALET À LOUER

9, rue de la Plage Est
Adstock, Qc G0N 1S0

gia1@live.ca

www.gestionimmobiliereadstock.com

418 422-5502

DANIEL BISSON

COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL



ROYAL LEPAGE
BLANC & NOIR

C: 418 334-4774
B: 418 338-4220

daniel.bisson@royallepage.ca
royallepageblancetnoir.ca

Une collaboration de Claude Trépanier

Jeux

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1													1
2													2
3													3
4													4
5													5
6													6
7													7
8													8
9													9
10													10
11													11
12													12

LE CHOCOLAT

Une collaboration de Suzanne Paré



Identifiez une marque de chocolat à l'aide des indices suivants...

1. Je porte le nom d'une planète
2. J'ai toujours un secret bien gardé
3. Je suis très gros
4. Je suis pleine de bulles
5. Je suis un ensemble de 4
6. Je porte le nom d'un roi
7. On s'assoit sur moi pour admirer la nature
8. Je suis le préféré de René et Nathalie Simard
9. Je suis un véhicule pour la famille nombreuse
10. On me voit dans le désert

HORIZONTALEMENT

1. Il nous en fait voir de toutes les couleurs
2. Il aime le risque
3. À l'entrée de Yamachiche – Gâtés
4. Douze mois – Poissons plats – Flatulence
5. Ensemble à monter – Enlève – Mâle de la chèvre
6. Terrifiant
7. Langue des signes québécoise – Échassier – Édition
8. Ovni anglais – Comprendre
9. Étendue de terre plane et unie – Motif de plainte
10. Monnaie romaine – Il est Baba
11. États-Unis d'Amérique – Liquide sanguin – Il est où le bonheur ?
12. Tenue indienne – Êtres fabuleux à corps de femme et à queue de poisson

VERTICALEMENT

1. Embarcation de fortune préconisée par Céline – Emploi involontaire d'un mot pour un autre
2. Affronts publics – Désavantagea
3. Capsule spatiale – Astre extrêmement lumineux
4. Dedans – Produit
5. Ils parlent l'italien
6. Couverte de duvet – Grandes pages historiques
7. Conférenciers – Son perçant
8. Nobles anglais – Coloration de la peau causée par une vive émotion
9. Communauté des États indépendants – Encenser – Maître
10. État du Nord-Ouest des États-Unis – Voie romaine
11. Criquet, grillon
12. Exclamation – Zone commerciale – Provoquez



Remerciements

En ce premier anniversaire du décès d'Henrik, Nathan et Jolène, je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers la communauté d'Adstock ainsi qu'à toutes les personnes, organismes, entreprises qui nous ont fait part de leur soutien.

C'est une immense vague de solidarité qui nous a enveloppés, moi, mes enfants et ma famille depuis la tragédie et je ne puis qu'être reconnaissante pour tous ces gestes d'affection. D'une prière à un don, du bénévolat à la ferme en passant par un plat cuisiné, chaque geste aussi petit soit-il a ajouté un peu de douceur et d'espoir à ce passage sombre de notre existence. Je me sens choyée de vivre dans une communauté où le sens de l'entraide, de la compassion s'exprime bien au-delà des mots.

Que l'on adhère ou non aux conclusions de l'accident, le plus important réside dans l'héritage qu'ils nous laissent. Le beau et le bon qu'ils ont semés en chacun de nous. Leur empreinte est bien vivante et m'aide à continuer, à demeurer dans l'espérance.

Merci à chacun de vous d'avoir été présents et de nous accompagner encore aujourd'hui sur le chemin de la résilience.

Sincères remerciements!
Rébecca, Roméo et Florence Asselin

MERCI LUCIE !

Tout le personnel de la Coopérative désire remercier madame Lucie Couture pour ses 8 ans de services à l'épicerie Bonichoix. Merci Lucie, pour ton bon travail et ta disponibilité durant toutes ces années et profite bien de ta retraite qui est bien méritée.



SOLUTION DES JEUX

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

Petites annonces

Service d'accompagnement-transport à St-Méthode: Info: Madeleine Nadeau 418 422-5704

Service de popote roulante à St-Méthode : Info: Rita Grenier 418 422-2455

Verrière

Rajout de solarium 3 et 4 saisons

SOLARIUM

ADSTOCK

www.solariumadstock.ca | 418 422-4000

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Les jeux à St-Daniel <small>TOUS LES MARDIS À 13h00</small>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

LÉGENDE
 Récupération
 Ordures
 Bibliothèque
 Fermières
 CORA
 FADOQ
 Activités précisées au bas de la grille
 Jeux St-Daniel

Mars, mois de la nutrition

- 1 [Vendredi] Échéance du premier versement de taxes

2 [Samedi] 19h00: Randonnée aux flambeaux à Sacré-Coeur-de-Marie

4-8 Camp de jour pour la relâche scolaire

9 [Samedi] 13h00: journée familiale à la patinoire de St-Daniel

11 [Lundi] 19h30: conseil municipal à l'édifice Bernardin-Hamann

15 [Vendredi] 8h30: CORA: Conférence spéciale: SOS Martinet, donnée par Isabelle Devost à la salle multifonctionnelle de la Maison de la culture.
10h00: départ pour la partie de sucre de la FADOQ St-Méthode à la sucrerie Busque

16 [Samedi] 10h00-16h00: Défi Leucan au Mont Adstock

17 [Dimanche] Fête de la St-Patrick

19 [Mardi] Début du printemps
Réunion du Comité consultatif en environnement (CCE)
- 23 [Samedi] Tournoi de hockey bénéfice au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher

26 [Mardi] 19h00: L'Association d'horticulture de Thetford Mines vous invite à la Maison de la culture de Thetford Mines au local 125 à assister à une conférence donnée par Mathilde et Josiane de la Ferme champ gauche. Sujet: « Culture adaptée pour les petites serres à la maison ». Non membre 5 \$. Prix de présence. Marielle Labonté

27 [Mercredi] 13h00: après-midi de jeux de la FADOQ St-Méthode à la salle Bernardin-Hamann.
18h45: CORA: Conférence par Olivier Barden: La Colombie, le pays où il se trouve plus d'oiseaux que n'importe où ailleurs. Olivier va nous montrer des photos extraordinaires et nous régaler avec ses histoires de multiples voyages en Colombie. À la salle 125 de la Maison de la culture.

29 [Vendredi] Vendredi saint
Bureau municipal fermé

31 [Dimanche] Joyeuses Pâques

COOP MULTISERVICES
TÉL.: 581 680-0500

N'OUBLIEZ PAS
NOS «5 À 7» TOUS LES JEUDIS

Le **spécial du mois** pour les membres est de **20%** sur les produits nettoyants pour votre grand ménage du printemps.

Tournoi de poches le samedi 23 mars
Inscription sur place à compter de 11h00 / cantine sur place