

L'Arrivage d'Adstock 20 ANS 2005-2025

Vos nouvelles locales depuis

2005-2025

Pendant la grève de la poste, surveillez les points de dépôts pour aller chercher votre exemplaire de L'Arrivage ou consultez notre version électronique sur le site de la Municipalité.

Bonne lecture!

Organismes, avez-vous oublié? Entreprises, le saviez-vous?

L'Arrivage d'Adstock est le seul média local d'information qui est distribué dans tous les foyers de la Municipalité chaque mois.

Il permet à tous les organismes sans but lucratif qui sont d'intérêt pour les citoyens d'Adstock de publier gratuitement leurs activités, à la condition de fournir l'information avant le 15 du mois précédent.

Il permet à toutes les entreprises de supporter L'Arrivage en achetant une publicité. Cette collaboration vous permet de recevoir gratuitement une page pour raconter votre histoire et publiciser vos opérations.

Si ce n'est déjà fait, qu'attendez-vous pour rejoindre tous les foyers d'Adstock chaque mois?

TEXTES : Richard Samson 418 338-1412 - samsonsadl@sympatico.ca

PUBLICITÉ : Linda Bolduc : 418 334-9176 - lindabolduc5887@gmail.com

ÉLECTIONS MUNICIPALES 2025

Le maire (**Pascal Binet**) et les conseillers du district n° 1 (**Sylvain Jacques**) et du district n° 2 (**Michel Rhéaume**) ont annoncé leur désir de demander un nouveau mandat à leurs électeurs.

Néanmoins, les districts 3-4-5 et 6 ont été laissés vacants suite à l'annonce des quatre conseillers sortants de ne pas renouveler leur candidature. Il s'agit de **Mme Marie-Claude Létourneau-Larose, M. Jean Roy, Mme Hélène St-Cyr et Mme Luce Bouley.**

IMPORTANT

NOTRE PROCHAINE PARUTION

En fonction des élections municipales du 2 novembre prochain, et vu la fin de la période des mises en candidatures le 3 octobre, le conseil d'administration de L'Arrivage a pris la décision de **devancer sa parution de novembre d'une semaine** pour permettre à tous les candidats de se présenter à leurs électeurs et aux électeurs de prendre une décision plus éclairée dans le cas d'un scrutin le 2 novembre prochain. Par contre, si tous les candidats devaient être élus sans opposition, l'édition de novembre paraîtra le 1^{er} novembre comme prévu et vous présentera votre nouveau conseil municipal.

L'Arrivage

TÉL. : 418 338-2412
donaldmcc@outlook.com

MEMBRES

FRANCINE MARCOUX
DONALD McCUTCHEON
SUZANNE PARÉ
MARTINE POULIN
LINDA ROY
CLAUDE TRÉPANIÉ

RÉDACTEUR EN CHEF

RICHARD SAMSON

GRAPHISME & IMPRESSION

OPHÉLIE HÉROUARD
IMPRIMERIE GINGRAS

PUBLICITÉ

LINDA BOLDUC
418 334-9176

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 : 35 \$



Culture
et Communications
Québec



Depuis quelques années déjà, les médias relatent de nombreuses situations où des citoyens entretiennent des propos inappropriés à l'égard d'élus municipaux. Ces cas, trop souvent répétés dans divers milieux, viennent affecter la motivation des personnes intéressées et compétentes qui pourraient rendre service à la communauté. Heureusement, ce n'est pas comme ça chez nous, du moins j'ose croire que les citoyens d'Adstock savent s'exprimer avec civilité.

Loin de moi l'idée de vous faire croire que les quatre personnes qui se retirent de cette vie publique sont affectées par ce mal, mais pour être issu du milieu municipal, je comprends que s'engager dans un mandat de service à sa communauté exige du temps, des sacrifices et qu'il doit apporter du plaisir aux personnes qui acceptent ce genre de défi. Et c'est sûrement le cas chez nous, car on perçoit une satisfaction du travail accompli dans le visage de tous nos élus actuels. Il convient donc de prendre un moment pour les remercier de leur contribution à faire avancer notre belle Municipalité d'Adstock depuis quatre ans ou plus...

Ceci dit, il y a trois personnes qui attendent l'approbation des électeurs pour reconduire leur mandat et, puisque nous sommes en démocratie, il y a un poste de maire à combler et six postes de conseillers dont au moins quatre ont besoin de personnes dynamiques prêtes à faire leur part pour continuer à faire d'Adstock un endroit choyé, en pleine progression démographique.

Dans les faits, cela veut dire que si vous aimez particulièrement votre quartier ou votre municipalité, si vous souhaitez convertir cet attachement en engagement, si vous avez envie de vivre un nouveau défi ou tout simplement si vous voulez contribuer positivement à votre milieu de vie, on a besoin de vous. Bien sûr, vous devrez faire preuve d'écoute et développer votre sens de la collectivité. Vous aurez besoin de votre esprit de collaboration, accompagné d'une bonne capacité d'analyse.

En somme, si vous souhaitez mettre vos talents et vos compétences au profit de la Municipalité, si vous aimez travailler pour le bien commun et que vous désirez faire valoir les intérêts des citoyens d'Adstock, vous êtes prêts à poser votre candidature.

Sachez aussi et surtout que les femmes constituent la moitié de la population et qu'il est important qu'elles prennent part aux décisions municipales, à titre d'élues. La porte est aussi ouverte aux jeunes qui, de plus en plus, sont actifs dans la communauté.

Et surtout, n'oubliez pas que les chialeux, ceux qui savent tout mais qui n'ont jamais de solutions constructives, servent rarement la communauté. Ils sont meilleurs pour créer la bisbille, et ce n'est pas ce que nous recherchons à Adstock.

Ceci dit, c'est à vous de choisir ceux avec qui vous voulez avancer et ensuite il vous appartiendra de les supporter durant leur mandat!



VACCINATION AUTOMNALE À ADSTOCK

Encore cette année, la pharmacie Familiprix de La Guadeloupe se déplacera à Adstock pour la campagne de vaccination automnale (grippe/covid).

- **Dates:** vendredi 24 octobre 13h-17h, jeudi 30 octobre 8h-12h et lundi 3 novembre 13h-19h.
- **Lieu:** salle Bernardin-Hamann
- **Rendez-vous obligatoire** via Clic Santé ou en appelant à la pharmacie 418 459-3322.

La date d'ouverture des plages horaires pour la prise de RDV est déterminée par le gouvernement (inconnue pour le moment).

NOUVEAU RÉPERTOIRE CULTUREL

La MRC des Appalaches vient de publier son *Répertoire culturel - La culture, ensemble!* Auparavant destiné aux écoles, le nouveau répertoire regroupe 30 artistes, organismes et entreprises qui proposent près de 80 activités différentes. Cet outil renouvelé et enrichi témoigne de la vitalité et de la diversité du milieu artistique et patrimonial de la région.

Il contient des propositions d'activités culturelles et patrimoniales qui peuvent être à caractère pédagogique ou de nature récréative. Il peut s'agir d'une animation, d'un atelier, d'une conférence, d'une formation ou d'un spectacle. L'ensemble des secteurs culturels sont touchés, notamment l'histoire, le conte, le cirque, la musique, l'improvisation, les métiers d'art, les arts visuels et les arts médiatiques.

Le répertoire est disponible sur le site Internet de la MRC des Appalaches au www.mrcdesappalaches.ca, sous l'onglet *Planification – Culture et patrimoine – Politique culturelle*. Il sera mis à jour chaque année.



3 BALANCES DISPONIBLES



NOUVEAU SERVICE DE CONTENEURS ET BACS



1161, route de l'Église, Adstock QC GON 150

Anciennement Villa rustique

418 335-1530

Merci!

Comme ex-secrétaire-trésorier de la défunte municipalité de Ste-Anne-du-Lac, j'ai eu l'occasion de travailler avec quelques maires et de nombreux conseillers municipaux pendant 27 ans. Tous étaient animés par un désir de servir leur communauté, de prendre les meilleures décisions pour le bien de tous les citoyens en considérant leur capacité de payer.

Je suis donc très à l'aise aujourd'hui de prendre la parole pour remercier, en votre nom, toutes les personnes qui ont travaillé pour nous au cours des quatre dernières années, particulièrement les membres du conseil municipal qui ont géré notre municipalité de main de maître. Peut-être ont-ils pris des décisions que vous n'auriez pas prises, mais ils l'ont fait en pensant qu'il fallait agir ainsi pour le bien de notre municipalité. Une chose est certaine, notre municipalité est en pleine progression démographique depuis plus de dix ans et cela ne s'est pas fait tout seul. Nos élus ont adopté des politiques qui ont servi la communauté et qui attirent les gens dans ce milieu de vie dynamique.

À titre d'exemples, il faut souligner la transparence du conseil qui vous informe mensuellement de ses décisions par L'Arrivage et par Internet, l'implication de chacun des élus dans plusieurs comités locaux, les investissements dans le réseau routier et en environnement, le développement au mont Adstock et ses nouvelles pistes multifonctionnelles... et je vous laisse poursuivre votre propre liste.

Mon message est simple, MERCI à notre maire, MERCI aux trois conseillères et aux trois conseillers pour leur implication durant ce dernier mandat. Et puisque démocratie oblige, je vous dirai simplement que tous les postes sont disponibles pour l'élection du 2 novembre prochain et que le maire, Pascal Binet, les conseillers des districts n° 1 et 2, MM. Sylvain Jacques et Michel Rhéaume offrent de poursuivre leur implication pour les quatre prochaines années. Quant aux autres postes, il appartient aux citoyens de ces districts (#3-4-5-6) de trouver une perle rare qui prendra la relève. Il ne nous reste qu'à nous souhaiter un conseil aussi efficace que celui-ci!

RICHARD SAMSON



Pascal Binet
Maire



Sylvain Jacques
District 1



Michel Rhéaume
District 2



*Marie-Claude
Létourneau-Larose*
District 3



Jean Roy
District 4



Hélène St-Cyr
District 5



Luce Bouley
District 6

Culture

La MRC confie au Service des loisirs et de la culture de la Ville de Thetford le mandat de réaliser deux activités d'animation jeunesse de type « heure du conte » dans les municipalités de la MRC des Appalaches disposant d'une bibliothèque, pour une somme de 5,000 \$ versée par le biais de la Politique culturelle de la MRC. - La MRC octroie un mandat à l'artiste Mireille Busque pour la réalisation du projet de médiation culturelle « Maisons Mémoire », consistant en l'organisation de 35 ateliers créatifs alliant collage et poésie dans les résidences pour aînés, pour une somme de 10,000 \$.

Environnement

La MRC a adopté le règlement de contrôle intérieur no 227 sur l'encadrement des éoliennes pour le territoire de 16 des 19 municipalités. Les dispositions réglementaires introduisent plusieurs nouveaux paramètres de protection visant à permettre l'implantation d'éoliennes tout en assurant une intégration harmonieuse. Le RCI doit recevoir l'approbation du gouvernement avant d'entrer en vigueur.

Économie

Six entreprises de notre territoire ont reçu l'appui de la MRC dans le cadre du programme Départ. Les entreprises Bains Océania et Imprimerie Gingras de Thetford, Soliroc Métal de Coleraine, **Palettes St-Méthode d'Adstock**, Atome 13 de St-Jacques-de-Leeds et Distillerie L'Incantatrice de Beaulac-Garthby ont toutes l'intention d'investir dans la modernisation de leurs installations.

Amiante

Les maires de la MRC se sont positionnés en faveur de l'établissement d'un cadre réglementaire sécuritaire, adéquat et fondé sur des données probantes. L'application de règles inadéquates entraîne une augmentation de 25 à 40% des coûts des travaux de génie civil des municipalités. Cette résolution a été transmise au premier ministre ainsi qu'à plusieurs autres ministres concernés.

**GESTION IMMOBILIÈRE
ADSTOCK**

**IMMEUBLES À REVENUS
CHALET À LOUER**

9, rue de la Plage Est
Adstock, Qc G0N 1S0
gja1@live.ca 

www.gestionimmobiliereadstock.com
418 422-5502



DANIEL BISSON

COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL



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

daniel.bisson@royallepage.ca
royallepageblancetnoir.ca 



ÉRICK LAMPRON
Technicien en loisirs et de la culture
Courriel: loisirs@adstock.ca
418 422-2135 poste 236

HALLOWEEN : LA CUEILLETTE DE BONBONS EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC VOS POMPIERS

Le **vendredi 31 octobre**, à l'occasion de la cueillette de bonbons, les pompiers de la Municipalité d'Adstock circuleront dans les rues des secteurs Saint-Méthode, Saint-Daniel et Sacré-Cœur-de-Marie afin d'assurer la sécurité des enfants.

En plus de veiller à ce que la soirée se déroule en toute tranquillité, ils auront le plaisir de remettre de petits cônes de bonbons aux jeunes participants.



OUVERTURE DE LA PATINOIRE

Veillez noter que l'ouverture de l'aréna est prévue pour **lundi le 13 octobre 2025**.

L'horaire officiel sera diffusé sur la page Facebook Loisirs - Municipalité d'Adstock.



RÉSERVATION DE LA PATINOIRE ET DU GYMNASE

Vous pouvez réserver des plages horaires pour le gymnase ou la patinoire lorsque qu'elles sont libres. Veuillez nous contacter pour toute demande de réservation au minimum une semaine avant la date demandée.

Location de la patinoire:

Charles Marois loisirs2@adstock.ca

Location gymnase et salle au Complexe sportif :

Érick Lampron loisirs@adstock.ca

Location de salle autres qu'au Complexe Sportif:

Chantal Dostie info@adstock.ca

**ON VOUS EN DIT PLUS TRÈS BIENTÔT...
RESTEZ À L'AFFÛT SUR NOTRE PAGE FACEBOOK !**

**ACTIVITÉS SPÉCIALES
HALLOWEEN**

31 OCTOBRE & 1^{ER} NOVEMBRE

Adstock
Municipalité

ADSTOCK.CA

CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE GYM SCDM

ABONNEMENTS ABORDABLES
ACCÈS 24H/24 – 7 JOURS/7
KINÉSIOLOGUE SUR PLACE
LES MERCREDIS SOIRS
(ou sur rendez-vous le reste de la semaine)
SUIVIS ET PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

TARIFS :

- Résidents Adstock: 1 mois 25\$ / 3 mois 70\$ / 6 mois 130\$ / 1 an 250\$
- Non-résidents : 1 mois 30\$ / 3 mois 85\$ / 6 mois 160\$ / 1 an 300\$
- Étudiants (≤25 ans) & Aînés (65+) : Résident Adstock: 20 / non-résident: 25\$/mois
- Forfait famille/couple et cartes à la fois disponibles

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

HEBERT
MULTI-SERVICES

Spécialiste en thermopompe

- Nettoyage
- Vente
- Réparation
- Installation

Soumission gratuite

Matthew Hébert
Cell: 819 740-6850
Bureau: 581 372-2496
hebertmulti-services@outlook.fr

LE COULOIR DES CHAMPIONS

ADAM GAUDREAU, ANDRÉ MARTINEAU, ANTOINE LEHOUX, DANIEL POULIN, **ÉRIC ROY**, MARC TARDIF,
PATRICE TARDIF, PIER-OLIVIER ROY, SIMON GAMACHE, STÉPHANE THIVIERGE

Originaire du secteur de Saint-Méthode, Éric Roy débute sa carrière en 1996 au sein de la Ligue de hockey semi-professionnelle du Québec (LHSPQ) alors qu'il porte les couleurs des Coyotes de Thetford Mines (qui deviennent le Prolab de Thetford Mines en 2000).

Il devient un joueur important de cette formation grâce à son apport offensif. Durant huit saisons, Éric défend les couleurs de l'équipe de sa région. Il aide le Prolab de Thetford Mines à atteindre la finale de la Coupe Futura lors des séries éliminatoires en 2002 et 2003.

Sa carrière d'hockeyeur prend fin en 2005 alors que le hockey demeure toujours une passion dans la famille.

ÉRIC ROY

1972



STATISTIQUES

(saisons régulières & séries éliminatoires)

Coyotes

Prolab de Thetford Mines

**Ligue de hockey semi-professionnelle
du Québec**

299 parties, 96 buts,

151 passes, 247 points



ÉLECTIONS MUNICIPALES DU 2 NOVEMBRE 2025

La Municipalité d'Adstock informe la population que les prochaines élections municipales auront lieu le **dimanche 2 novembre 2025**.

Conformément à la Loi sur les élections dans les municipalités, **toute personne intéressée à se porter candidat** à un poste électif doit déposer son dossier dans les délais prescrits. Les électeurs et électrices inscrits sur la liste électorale pourront exercer leur droit de vote selon les modalités prévues.

La municipalité est également à la recherche de **personnes intéressées à travailler** lors de cette journée afin d'assurer le bon déroulement du scrutin.

Pour obtenir tous les détails concernant le dépôt des candidatures, les façons de voter ou les possibilités d'emploi lors des élections, nous vous invitons à consulter le site Internet de la Municipalité www.adstock.ca.

FÊTE DE LA MOISSON

Une célébration haute en couleurs!

Samedi 11 octobre 2025

Église Très-Saint-Cœur-de-Marie

Venez célébrer l'abondance et la créativité dans une ambiance chaleureuse et festive!

15h—Messe des récoltes. Un moment de recueillement et de gratitude, suivi d'un encan animé où les trouvaillies locales seront à l'honneur.

17h30—Inauguration de La chaise du Jardinier. Rejoignez-nous au Centre intergénérationnel pour découvrir cette œuvre unique en présence de l'artiste. Un hommage poétique à la terre et à ceux qui la cultivent.

18h30—Souper chaud et convivial. Un festin automnal servi au Centre intergénérationnel. Venez partager un repas réconfortant dans une atmosphère de camaraderie.

Billets en prévente uniquement à la COOP 40 \$ par personne, places limitées, ne tardez pas!

Info & réservations : Gisèle Fugère—418 338-1334



FÊTE DE LA MOISSON

Secteur Sacré-Cœur-de-Marie

Samedi 11 octobre

Souper bénéfique 40\$

En collaboration avec les comités du secteur
Âge d'or
Société de développement
Comité des loisirs
Cercle des fermières
Coop multiservices

Programme de la journée
15 h 00 | Messe et encan
17 h 30 | Inauguration de La chaise du jardinier en présence de l'artiste Poncho
18 h 30 | Souper bénéfique Boeuf bourguignon & verre de vin

Adstock MUNICIPALITÉ


sylvie hamel
communications
objets et vêtements promotionnels
cadeaux corporatifs

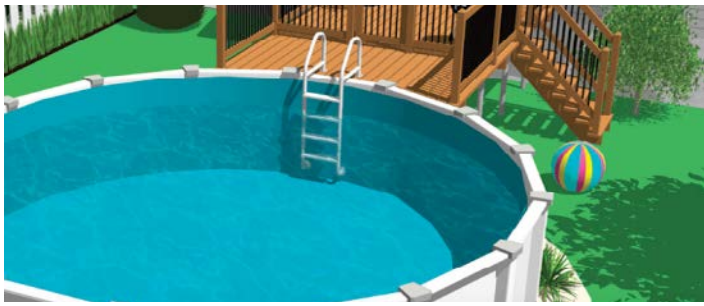
81, rue Notre-Dame Ouest
Thetford Mines QC G6G 1J4

450 775-4601
sylvie@syviehamelcommunications.com


Christine Talbot
notaire inc.

Cessionnaire du greffe des notaires :
M^{re} DENIS BÉLANGER • M^{re} ANDRÉ AUCLAIR • M^{re} GILBERT LACROIX

560, 8^e rue Est, La Guadeloupe, Québec G0M 1G0
5, rue Principale Ouest, Adstock, Québec G0N 1S0
Tél. : 418.459.6438 | Téléc. : 418.459.6439
christine.talbot@notarius.net



LA DATE POUR SE CONFORMER AU RÈGLEMENT SUR LA SÉCURITÉ DES PISCINES RÉSIDENNELLES REPOUSSÉE D'UN AN

Au moment d'aller sous presse, nous avons appris que la ministre des Affaires municipales, Mme Geneviève Guilbault, reportait pour au moins un an l'obligation pour les propriétaires de piscines de se conformer au règlement sur la sécurité des piscines résidentielles qui devait entrer en vigueur le 30 septembre 2025.

On sait que de nombreux citoyens et des municipalités avaient fait part de leur désaccord, demandant davantage de flexibilité dans l'application de ce règlement. La ministre a donc décidé de proposer des solutions dans les prochains mois qui en faciliteront l'application.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Quand vous faites un don de charité à une œuvre enregistrée, vous recevez un reçu d'impôt qui vous permet de diminuer l'impôt à payer.

- Un don de **25 \$** génère un retour d'environ 8,75 \$.
- Un don de **50 \$** génère un retour d'environ 17,50 \$.
- Un don de **500 \$** donne droit à un crédit d'environ 234 \$, ce qui ramène le coût réel du don à 266 \$.
- Un don de **1 000 \$** procure un crédit d'environ 508 \$, soit un coût net de 492 \$ — plus 50% du don vous est ainsi retourné par les gouvernements.



ABEILLES

DU 4 OCTOBRE 2025
AU 5 AVRIL 2026

MUSEE DE
THETFORD
KB3
**MI
NER**
O

Canada

museum
of surrey

HONEYBEE
CENTRE

HÉ LES JEUNES, ON VOUS AIME BIEN AVEC VOS TÉLÉPHONES, MAIS PENSEZ DONC À CEUX QUI NE SONT PAS RENDUS LÀ !

J'ai vu sur Facebook des informations qui auraient certainement pu intéresser les lecteurs de L'Arrivage, en particulier ceux qui n'ont pas accès à une tablette, un ordinateur ou même Internet, ceux qui priorisent encore le papier !

Une petite pensée pour eux, en envoyant vos nouvelles à L'Arrivage, serait appréciée!

COURS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE POUR AÎNÉS

MERCREDI : 9 H À 10 H

SALLE BERNARDIN-HAMANN

DU 1^{ER} OCTOBRE AU 3 DÉCEMBRE

50 \$ / 10 COURS
OU
150 \$ / 10 COURS +
ORDINATEUR PORTABLE

adstock
MUNICIPALITÉ



Vous aimeriez mieux comprendre le numérique? Ce cours est fait pour vous ! Au programme : utiliser un courriel, découvrir de la suite Office, naviguer sur Facebook, comprendre l'intelligence artificielle, reconnaître et éviter la fraude informatique. Avoir un portable ou un iPad est nécessaire pour suivre la formation.

Réservation : 418 422-2135, poste 237.

BESOIN D'AIDE?
Pour vous. Pour un proche.



Téléphone

1 866 APPELLE
(277-3553)



Texto

535353



Clavardage

suicide.ca



Mercredi : 18h30 à 19h30

Judi : 13h00 à 14h00

Téléphone : 418 422-2131

Courriel : bibliojgmarois@gmail.com

 Bibliothèque-Jean-Guy-Marais

BIBLIOTHÈQUE JEAN-GUY-MAROIS

IL ÉTAIT UNE FOIS EN OCTOBRE (roman)

Marie-Krystel Gendron

Marie-Krystel Gendron est l'auteure de plusieurs titres à succès, dont **Mille fragments de nous** et la série **Il était une fois en décembre**. Avec **Il était une fois en octobre**, elle nous offre une romance touchante, dans laquelle les festivités d'Hal-loween et ses mystères s'entremêlent.

Mila se relève d'une tempête qui aura laissé d'importantes cicatrices sur son corps. Deux ans après être revenue de Banff pour guérir, laissant un travail qui la passionnait et un amour naissant qu'elle ne peut oublier, sa candidature de gérante à l'auberge du lac Vert est retenue. Entre ses nouvelles fonctions et les événements inexplicables qui se produisent, elle devra apprendre à laisser tomber les barrières qu'elle avait érigées pour se protéger.



LES GARDES DU CORPS, tome 1, Hercule (série)

Marilou Addison

Après les « **Mom** » et les **Mademoiselles** », Marilou Addison vous propose une trilogie sur le thème des gardes du corps. Qui n'a jamais rêvé de devoir être protégée et suivie de près par d'attirants colosses au cœur tendre ? Le danger en moins, bien sûr !

Participer à une émission culinaire française? Olivia n'y voyait qu'une belle opportunité. Jusqu'à ce qu'un flirt éclair avec une célébrité aussi adulée que controversée déclenche une tempête médiatique... et des menaces bien réelles. Désormais, elle est la cible de la haine d'un mystérieux fan. Heureusement, son contrat lui assure une protection d'un garde du corps aussi énigmatique qu'irrésistible. Olivia devra choisir : fuir ou faire confiance à cet homme qui pourrait bien être sa perte ou son salut.

SUGGESTIONS
DE LECTURE

LINDA
ROY

Capsule santé

AVEC MIREILLE LESSARD

S'ACTIVER: LES BIENFAITS

Bouger, c'est bon pour le corps et l'esprit, et on le ressent dès qu'on s'y met! Quel que soit votre âge, faire de l'activité physique régulièrement vous apportera une foule de bienfaits pour la santé. Une habitude gagnante à apprivoiser... à votre façon!

Meilleure humeur - L'activité physique libère de la dopamine et de la sérotonine, les « hormones du bien-être ».

Meilleure digestion - Bouger favorise le transit (mouvement) intestinal et réduit la constipation.

Meilleure pression artérielle - Bouger stimule la circulation sanguine.

Meilleur sommeil - S'activer facilite l'endormissement et procure un sommeil plus réparateur.

Meilleure protection contre les maladies chroniques - L'activité physique diminue le risque de maladies cardiovasculaires, de plusieurs cancers fréquents et de diabète de type 2.

Meilleure santé du cerveau - L'activité physique améliore la mémoire et la concentration et atténue le risque de démente comme la maladie d'Alzheimer.

Meilleures capacités physiques - Bouger augmente le tonus musculaire, le souffle, l'énergie et favorise l'autonomie.

Meilleure santé mentale - S'activer réduit le risque de dé-

pression et d'anxiété.

Meilleure santé des os - L'activité physique renforce les os et contribue à prévenir l'ostéoporose.

Meilleur équilibre - Faire des exercices pour améliorer l'équilibre aide à prévenir les chutes.

Quelles sont les recommandations?

Pour qu'elles profitent pleinement de ces bienfaits, la Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande aux personnes de 65 ans et plus de faire, chaque semaine, 150 minutes d'activités d'intensité modérée, c'est-à-dire qui fait augmenter la fréquence cardiaque. Cela représente 2 heures et demie d'activité physique, qu'on peut diviser en 5 fois 30 minutes ou même en séances de 10 minutes réparties dans la semaine. Il est aussi recommandé, 2 fois par semaine, de faire des exercices pour renforcer ses muscles et améliorer son équilibre.

Si cela vous semble beaucoup, dites-vous bien que toute activité est bénéfique. Un peu d'activité est toujours mieux qu'aucune activité et aura un effet positif sur votre bien-être. L'important: faire le premier pas et vous activer...à votre façon!

Vous recherchez des idées pour bouger : <https://jemactive.ca/idees/>

Source : <https://jemactive.ca/bienfaits/>



VIDANGE DES TRAPPES À SÉDIMENTS

Environnement

AVEC JEAN ROY, PRÉSIDENT CCE

Source : Rapport de vidange des trappes à sédiments 2025 / Naturive Inc

Pour limiter les phénomènes d'érosion et assurer la rétention des particules solides issues du ruissellement, la Municipalité d'Adstock a réalisé au cours des dernières années l'aménagement de trappes à sédiments réparties sur son territoire en particulier autour des lacs.

La trappe est une excavation de petite dimension servant à ralentir l'écoulement et à fournir un volume d'eau permettant la décantation et le stockage des sédiments.

A chaque année, un programme d'inspection et de remise en état des trappes est en place pour restaurer leur capacité hydraulique et prolonger leur durée de vie utile.

Les sédiments accumulés sont retirés afin de rétablir le volume de rétention nécessaire à la décantation et la gestion des solides en suspension.

De manière à assurer un fonctionnement optimal à long terme, différentes mesures s'appliquent comme l'installation de mottes de noix de coco pour stabiliser le fond de certaines trappes ou la réfection ou le repositionnement des enrochements pour préserver la résistance mécanique et la stabilité de l'ouvrage tout en optimisant la capacité à dissiper l'énergie hydraulique.

Tout ceci garantit la performance globale des trappes à sédiments, limite les risques de débordement en période de fortes précipitations et contribue à une gestion durable des eaux pluviales.

La Municipalité compte 179 trappes réparties comme suit : lac Jolicoeur 11, Grand lac St-François 40, lac du Huit 48, lac à la Truite 69, lac Bolduc 11.

Elles ont été inspectées : 30% d'entre elles ont été vidées, 9% ont eu un nouveau tapis de coco et 24% nécessiteront une deuxième vidange cet automne pour garantir leur performance car elles présentent un taux de remplissage supérieur à 40%. Cette deuxième vidange permettra de réduire les risques de débordements et d'accumulation excessive avant l'hiver.

Certaines trappes présentant des problématiques récurrentes comme une accumulation rapide des sédiments et une saturation prématurée nécessiteront la mise en place de mesures complémentaires pour optimiser leur efficacité.

Par souci environnemental, L'Arrivage d'Adstock était et demeurera imprimé sur du papier Enviro, 100% recyclé... et recyclable. La suite vous appartient... La récupération c'est l'affaire de tous !

Les recettes des Fermières

BEIGNETS AUX POMMES



Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 3 belles pommes
- 125 g de farine
- 15 ml de lait
- 1 cuillère à café de poudre à pâte
- 1 oeuf
- Sucre en poudre blanc pour saupoudrer sur les beignets
- Huile de friture

PRÉPARATION :

Éplucher les pommes et ôter le cœur. Couper des tranches de bonne épaisseur. Dans un plat rond et profond, mélanger la farine et la

poudre à pâte. Ajouter l'oeuf entier et le lait. Mélanger avec le fouet pour obtenir une préparation homogène.

Idéalement, laisser reposer la préparation environ 15 minutes à température ambiante.

Faire chauffer le bain de friture, tenir les petites mains des enfants loin de la cuisinière. Plonger les tranches de pommes dans la pâte à beignets et faire frire. Selon le diamètre de votre plat de friture, disposer 2 ou 3 beignets maximum pour éviter qu'ils collent ensemble.

Lorsqu'une belle couleur dorée apparaît sur les deux faces, les retirer délicatement du plat de cuisson et les disposer dans un plat de présentation.

Saupoudrer légèrement le sucre blanc sur les beignets.

Déguster en bonne compagnie!



Bon appétit!

Source : Recette et crédit photo : Membre Fermière du Cercle de Mercier

TRUC

Conserver les pommes : les pommes garderont tout leur croquant et leur goût, même au bout de plusieurs mois, si elles sont entreposées dans du sable! Dans une boîte de carton, il suffit de verser une couche de sable, d'y placer des pommes, puis de les recouvrir à nouveau de sable, et de remettre une couche de pommes, et ainsi de suite. Le sable permettra de les conserver en toute quiétude, à l'abri de l'air.

**MOT DU CLUB FADOQ
TOURNESOL ST-DANIEL**

CÉLINE LESSARD, PRÉSIDENTE



Retour de nos après-midis de jeux au sous-sol de l'église St-Daniel tous les **mardis après-midi de 13h00 à 16h00**, dès le **7 octobre**. Venez vous amuser. M. Félicien Chouinard et son épouse Nicole seront là encore cette année pour vous accueillir avec leur beau sourire. Merci à vous deux!

Déjeuner amical de l'automne : notre premier déjeuner sera **mercredi le 15 octobre dès 9h00** au restaurant Victoria de Thetford. Vous pouvez aussi juste venir prendre un petit café, ça nous fera plaisir de vous voir. Nous serons dans la salle arrière et chacun paie son déjeuner. Pour ceux qui sont sur notre groupe Messenger, je vous ferai un petit rappel. Pour info : Céline 418 422-2979.

Brunch familial organisé par le club FADOQ St-Daniel **dimanche le 26 octobre de 9h00 à 12h00** au sous-sol de l'église de St-Daniel. Notre équipe de bénévoles vous attend en grand nombre et votre présence serait très appréciée. Prix: 15 \$/adulte, 8 \$/6 à 12 ans et gratuit/5 ans et moins. Bienvenue à tous et au plaisir de vous voir!

P.S. Pour les intéressés dans la même journée, il y aura une messe à notre église à 10h30.

Pour info : Céline 418 422-2979.

fadoq

**MOT DU CLUB AMITIÉ FADOQ
ST-MÉTHODE**

RITA VIGNEAULT, SECRÉTAIRE

L'automne, avec ses belles couleurs, nous apporte de bons moments en bonne compagnie. Nous commençons à repenser à nos bonnes soupes chaudes. Bienvenue à nos activités!

Activités à venir

Diner jasette : mercredi le 8 octobre 2025 à 11h30 au Bistrot des Origines.

Après-midi de jeux : mercredi le 22 octobre à 13h30 à la salle Bernardin-Hamann.

Tournoi de baseball-poches : vendredi le 31 octobre 2025 exceptionnellement à la salle Desjardins du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher. Apportez votre diner.

Salon FADOQ aura lieu le **17, 18 et 19 octobre 2025**. Nous organisons des transports en autos pour ceux qui souhaitent y participer car le coût pour un autobus est rendu exorbitant. Nous irons **vendredi le 17** mais si vous préférez le samedi ou dimanche faites-nous le savoir et on verra comment cela serait possible. L'entrée au salon est gratuite, possibilité de restaurant sur place à vos frais ou ceux qui souhaitent apporter leur dîner il y a des tables confortables à l'entrée du salon. **Info : Rosianne Perreault 418 422-2974.**

Calendrier des activités : nous avons fait un calendrier des activités pour l'année 2025-2026, si vous en désirez une copie (courriel, papier, Messenger) appelez Rosianne Perreault 418 422-2974.

Bingo pour tous : dimanche le 23 novembre à 18h30 à la salle Bernardin-Hamann, d'autres informations dans L'Arrivage de novembre.

Repas des Fêtes : dimanche le 11 janvier 2026. Nous vous donnerons les détails en novembre sur le menu et le coût.

N'oubliez pas avec mon club FADOQ, je profite des rabais dans plusieurs restaurants et boutiques, surveillez vos courriels, votre journal l'Écho des 2 rives et Virage. Dernièrement la caissière au Tigre Géant m'a demandé si j'avais la carte FADOQ et cela m'a donné un rabais de 10 %.

Notre club a atteint son objectif de 250 membres et nous sommes **269 membres** présentement.

**SOLUTION
DES LETTRES ENTROP :
BALVERNE**

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

**SOLUTION MOTS CROISÉS
PAGE 18**

JOYEUX ANNIVERSAIRE

Bonne fête à tous les membres des clubs FADOQ et à tous ceux qui célèbrent leur anniversaire en octobre.

Passez une excellente journée remplie d'amour et de joie.



Profitez de chaque instant avec ceux que vous aimez et laissez-vous gâter, vous le méritez grandement.





Merci!

Les élèves de l'école aux Quatre-Vents et le personnel tiennent à remercier la FADOQ pour leur implication dans l'activité de début d'année. En juin 2025, l'équipe-école apprenait que le gouvernement allait couper drastiquement dans les budgets pour l'année scolaire 2025-2026. L'équipe s'est alors tournée vers l'organisme de la FADOQ pour leur demander leur aide pour organiser un déjeuner de la rentrée. Comme les budgets étaient à 0 \$, la FADOQ a pris en charge l'organisation de l'activité du début à la fin. Les bénévoles

sont partis à la recherche de commanditaires, ont fait l'achat de la nourriture, ont préparé la nourriture et la salle... Bref, ils ont géré le tout d'une main de maître. C'est avec le sourire aux lèvres, le ventre plein de crêpes et de pains dorés, que les élèves ont débuté leur année scolaire 2025-2026.

L'équipe-école vous en est plus que reconnaissante.

Merci pour votre engagement et votre dévouement pour notre jeunesse!

Chaises

MARIE-RACONTE | MCP20102010@HOTMAIL.FR

Il y a de ces chaises qui nous rendent mal à l'aise
Comme celles situées près d'une falaise
Et d'autres que j'aime moins
Celles tressées en rotin
Il y a des chaises qui se plient
Que l'on peut ranger sous son lit
Dans ma maison, il y a celle de Grand-Maman
Toute coussinée de blanc

Il existe des chaises d'équilibriste
Qui se donnent en spectacle dans un cirque
Il y a aussi la chaise d'enfant
Parfait pour les repas salissants
Dans le bureau du directeur
Il y a une chaise en cuir qui me fait peur
Il y a surtout celle de Grand-Maman
Qui se berce silencieusement

Pour se reposer dans les parcs
Quoi de mieux que des chaises Adirondack?
Pour ceux qui veulent bronzer
Prenez des chaises longues d'été
Pensons aux fauteuils roulants
Pour faciliter les déplacements des gens
N'oublions pas la chaise de Grand-Maman
Qui a quatre-vingt-un ans



Martin a quatre chaises de jardins
Réservées pour ses copains
Madame Plante a trois chaises berçantes
Celle du milieu est un peu chancelante
Yvon en a deux sur sa galerie
Pour les amis du dimanche après-midi
Voici l'unique chaise de Grand-Maman
Qui me regarde avec ses cheveux blancs

Au sous-sol, dans un coin, il y a la chaise d'appoint
Dont je n'ai plus besoin
À l'étage, il y a un tabouret bleu
Devant le piano à queue
Dans le fond du garage
Traîne une vieille chaise de massage
Tout prêt de moi, il y a la chaise de Grand-Maman
Qui me rappelle de beaux moments

Assis sur le sofa du salon
Le siège le plus convoité de la maison
On m'appelle, je descends d'un bond
Je passe devant la véranda
Peuplée de chaises en bois
Je rejoins Grand-Maman
Elle me berce et je m'endors doucement !



Urbanisme

PROJET DE CONSTRUCTION OU DE RÉNOVATION : PAR OÙ COMMENCER?

Vous planifiez un projet de rénovation majeure ou une nouvelle construction? Avant de vous lancer, la **première étape** est de **communiquer avec la Municipalité** afin de prendre connaissance de votre **fiche réglementaire**.

Ce document essentiel précise plusieurs éléments à respecter, dont :

- les usages autorisés dans votre secteur
- la superficie minimale du terrain (lotissement)
- les marges à respecter
- le coefficient d'emprise au sol
- la protection du couvert forestier
- ainsi que d'autres informations utiles pour la planification de vos travaux.

Cette étape préliminaire vous évitera des frais supplémentaires en cas de modification de plan non conforme aux règlements.

La demande de permis

- Assurez-vous d'avoir tous les documents requis avant de déposer votre demande.
- Un permis peut être **renouvelé pour 3 mois sans frais**, à condition d'aviser la Municipalité avant son échéance.
- Il est recommandé de faire votre demande **au moins un mois avant le début prévu des travaux**, afin de laisser le temps nécessaire à l'analyse du projet.

Comment faire votre demande?

Vous pouvez déposer votre demande de permis de différentes façons :

- en ligne sur adstock.ca, sous l'onglet « Services aux citoyens » - Urbanisme et permis
- en remplissant un formulaire transmis par la Municipalité (par courriel, par la poste ou au bureau municipal).

Besoin d'assistance? L'équipe du Service de l'urbanisme se fera un plaisir de vous accompagner dans vos démarches.



VOS TAXES MUNICIPALES MAINTENANT ACCESSIBLES EN LIGNE AVEC VOILÀ!

La Municipalité d'Adstock innove en offrant à ses citoyens une nouvelle façon simple et moderne de recevoir leur compte de taxes. Grâce à la plateforme **Voilà!** il est maintenant possible de consulter et de recevoir son compte de taxes directement en ligne.

Une solution simple et sécuritaire

L'inscription se fait en quelques clics et permet d'accéder à ses documents à tout moment, où que l'on soit. En plus d'être conviviale et gratuite, cette option réduit l'utilisation du papier et facilite la gestion des documents importants.

Pourquoi choisir l'option en ligne?

- **Rapide** : plus besoin d'attendre la poste, vos taxes sont accessibles instantanément.
- **Pratique** : tous vos documents réunis dans un seul espace numérique.
- **Écologique** : une façon concrète de réduire la consommation de papier.

Comment s'inscrire?



1. Rendez-vous sur la plateforme Voilà! via le site Internet de la Municipalité d'Adstock.

2. Créez votre compte citoyen avec un mot de passe et une question de sécurité.

3. Associez votre propriété en inscrivant le numéro de matricule et le montant du premier versement figurant sur un ancien compte de taxes.

Une fois inscrit, n'oubliez pas d'activer l'option « Recevoir uniquement mes comptes de taxes en ligne » pour mettre fin à l'envoi postal.

Besoin d'aide?

Le Service des finances est disponible pour accompagner les citoyens dans leur démarche d'inscription. Des **jours d'aide à l'inscription** seront offertes du **20 au 23 octobre au bureau municipal** afin de guider les citoyens pas à pas dans la création de leur compte.

N'hésitez pas à communiquer avec l'équipe par téléphone au **418 422-2135, poste 221** ou par courriel à finances@adstock.ca.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui et simplifiez la gestion de vos taxes municipales!

Numérisez le code QR ou rendez-vous sur adstock.ca.





LECTURE DES COMPTEURS D'EAU

À l'attention des utilisateurs du réseau d'aqueduc du secteur Saint-Méthode et du lac Jolicoeur

À compter du **20 octobre 2025**, la Municipalité procédera à la lecture des compteurs d'eau. Un employé de la Municipalité passera dans tous les bâtiments, résidences, commerces et autres établissements connectés au réseau d'aqueduc public du secteur Saint-Méthode et du lac Jolicoeur pour relever les lectures des compteurs d'eau. Nous vous remercions d'avance pour votre collaboration et votre accueil !

CONSUMMATION RESPONSABLE DE L'EAU POTABLE

La Municipalité d'Adstock rappelle l'importance d'adopter en tout temps une consommation responsable de l'eau potable.

Le manque de pluie des dernières semaines, combiné aux besoins élevés en période estivale, exerce une pression sur les systèmes d'approvisionnement.

Voici quelques gestes simples à intégrer au quotidien :

- limiter l'arrosage des pelouses
- éviter le lavage de véhicules ou de surfaces extérieures
- reporter le remplissage des spas et piscines.

Chaque petit geste compte pour préserver cette ressource précieuse, surtout lors des périodes de chaleur ou de sécheresse prolongée. Merci de votre collaboration !

PRÉPARATIFS HIVERNAUX

QUELQUES RAPPELS IMPORTANTS

Avec l'arrivée prochaine de la saison froide, la Municipalité d'Adstock invite ses citoyens à prendre dès maintenant certaines précautions afin de faciliter les opérations de déneigement et d'assurer la sécurité de tous.

Boîtes aux lettres en bordure de route

Les propriétaires dont la boîte aux lettres est installée près de la route doivent s'assurer qu'elle soit solidement fixée et protégée. Rappelons que la Municipalité tolère leur installation dans l'emprise de la route, mais ne peut être tenue responsable des dommages causés par les opérations de déneigement.

Arbustes, clôtures et aménagements

Si vous possédez des haies, arbres, arbustes, clôtures ou autres installations près de la rue, prenez le temps de les identifier et de les protéger. Conformément à l'article 938 du règlement d'urbanisme no 299-24, la Municipalité n'est pas

responsable des bris sur les aménagements situés à moins de deux mètres de la ligne de rue. Un petit geste préventif peut éviter des désagréments.

Disposition de la neige

Deux règles simples à retenir :

- la Municipalité peut, en vertu de la Loi sur les compétences municipales, projeter la neige de la voie publique sur les terrains privés adjacents;
- **il est interdit de jeter ou déposer de la neige dans la rue, sur une propriété voisine, dans un cours d'eau ou sur la voie publique** (règlement 2017-RM-SQ-5-6). Les contrevenants s'exposent à des amendes de 200 \$ plus frais.

Numéro civique

Assurez-vous que votre numéro civique soit bien visible de la rue, en tout temps et en toute saison. Un numéro caché ou mal éclairé peut compliquer l'intervention rapide des services d'urgence. Vérifiez dès maintenant que votre adresse soit claire et dégagée, même en hiver.

En prenant soin de vos installations avant l'arrivée de la neige, vous contribuez à rendre les routes plus sécuritaires et à simplifier le travail des équipes de déneigement. Merci de votre vigilance et de votre collaboration !

Ramonnage de cheminées : protégez votre foyer

Avec l'arrivée de l'automne, il est temps de penser à l'entretien de nos cheminées ! Pour éviter les risques de feu de cheminée causés par l'accumulation de créosote, il est recommandé de procéder à un ramonnage au moins une fois par an. L'automne est la saison idéale pour ces travaux ! Si vous préférez ne pas le faire vous-même, pas de souci : de nombreux ramoneurs professionnels sont à votre disposition dans notre région pour s'en occuper. Et en cas d'urgence, comme un feu de cheminée, n'hésitez pas à contacter notre Service des incendies en composant le 9-1-1.



FERMETURE DE L'ÉCOCENTRE ET OUVERTURE DU DÉPÔT DE BRANCHES

La Municipalité d'Adstock rappelle à ses citoyens que l'Écocentre fermera ses portes pour la période hivernale le **jeudi 30 octobre 2025**. Nous vous invitons à bien planifier vos visites d'ici cette date pour vous départir de vos matières de façon responsable.

Par ailleurs, le site de dépôt de branches du rang des Camagnards **sera ouvert** aux résidents d'Adstock **les fins de semaine des 3 et 10 octobre 2025**.



LE CONSEIL EN BREF (SEPTEMBRE 2025)

CORRESPONDANCE

- Demande de municipalisation de la rue des Sapins.

AFFAIRES DU CONSEIL, ADMINISTRATION ET RH

- Complexe sportif du Cégep de Thetford : correction de la contribution municipale (247 406 \$, au lieu de 224 436 \$).
- Municipalisation partielle de la rue des Tulipes autorisée (signature et démarches pour acquérir et municipaliser une partie du chemin menant au chemin Sacré-Cœur Ouest en taxes de secteur).
- Résiliation de l'entente de services partagés en ingénierie (faute de personnel, la Municipalité n'est plus en mesure d'offrir le service à d'autres municipalités).
- Autorisations de dépenses :
 - Tournoi de golf Intercom (200 \$).
 - Souper bénéfique Fondation L'Aube de la Paix (250 \$).
- Fin de probation confirmée pour 5 employés et pour le directeur général.
- Affichage de postes occasionnels (préposé-opérateur pour la saison hivernale et à l'entretien général pour le service des loisirs).
- Renouvellement de l'assurance collective (jusqu'en 2027).
- Passage de 3 à 4 versements de taxes dès 2026.
- Correction de la résolution sur la rue des Plaines portant sur une acquisition de terrains (21 045 \$ au lieu de 20 000 \$), le tout sera porté en taxes de secteur tel qu'entendu.
- Autorisation d'inscription au Rendez-vous RH 2025 (225 \$) pour la greffière adjointe.

AMÉNAGEMENT, URBANISME ET ENVIRONNEMENT

- Adoption de modifications aux règlements d'urbanisme 299-24.
- Préparation et dépôt de nouveaux projets de règlements (dont 299-24-5).
- Tenue d'une assemblée publique de consultation le 17 novembre 2025.
- Dépôt d'un règlement pour réviser les limites de vitesse.
- Plan particulier d'urbanisme (PPU) pour Saint-Méthode confié à L'Atelier Urbain (10 500 \$).
- Décisions sur dérogations mineures (telles que soumises par le CCU) et plans d'intégration architecturale (avec les ré-

serve habituelles concernant la préservation des arbres) (dossiers des rue Vachon, chemin du Piémont, chemin du Versant, route du Lac-du-Huit).

- Renouvellement de l'adhésion à l'Agence de mise en valeur des forêts privées (25 \$).

DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉCONOMIQUE

- Droit de passage accordé à Quad Amiante (une entente 3 ans dans le secteur Sacré-Cœur-de-Marie, sur la terre-école).
- Versement de la dernière tranche de 50 000 \$ à IDÉA.

TRAVAUX PUBLICS ET HYGIÈNE DU MILIEU

- Contrat de 20 000 \$ pour la réfection du chemin du Bocache.
- Dépôt de demandes d'aide financière au programme PAVL (Grande-Ligne et J.-E.-Fortin).
- Contrôle qualitatif confié à Englobe (7 536 \$) lors des travaux à effectuer sur le chemin J.-E.-Fortin.
- Contrat de déneigement (2025-2028, avec une année d'option) attribué à Cité Construction TM (831 217 \$) pour le secteur Saint-Daniel et une partie de Saint-Méthode.
- Adoption de la programmation finale TECQ 2019-2024.

LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

- Appui pour un projet de 25 000 \$ dans le cadre du Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés du Club FADQ St-Méthode pour rénover la cuisine pour l'édifice Bernardin-Hamann (support technique offert par la Municipalité et aide financière si dépassement du coût).
- Autorisation d'achat et installation d'un minuteur pour les lumières de la patinoire du secteur Sacré-Cœur-de-Marie (1 123 \$).
- Reconnaissance aux entraîneurs bénévoles pour le Hockey plaisir (500 \$ en certificats-cadeaux avec le partenariat du Bistro des Origines).
- Dépôt d'une candidature aux Prix de reconnaissance culturelle de la MRC.

AFFAIRES DIVERSES & PÉRIODE DE QUESTIONS

- Remerciements du maire aux élus sortants.

1^{ER} OCTOBRE

La journée internationale des aînés est l'occasion de mettre en lumière leur apport inestimable au sein de la communauté. Que ce soit par la transmission de leur savoir, l'engagement bénévole, la participation à la vie économique ou le rôle qu'ils occupent au sein de leur entourage, les aînés contribuent de multiples façons au dynamisme de nos communautés. Evidemment, les bienfaits de l'intergénérationnel ne sont plus à démontrer.

BONNE JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS !



OFFRE D'EMPLOI

Préposé Opérateur de machinerie Opération de déneigement



OFFRE D'EMPLOI : PRÉPOSÉ - OPÉRATEURS DE MACHINERIE - OPÉRATION DE DÉNEIGEMENT

La Municipalité d'Adstock est à la recherche d'un préposé-opérateur de machinerie pour combler des besoins en opération de déneigement durant la saison hivernale.

Conditions :

- poste à temps partiel, selon les disponibilités du candidat
- salaire horaire entre 25,98 \$ et 32,48 \$, selon l'expérience
- possibilité de prolongation pour d'autres travaux municipaux

Profil recherché :

- permis de conduire valide classe 1 ou 3
- expérience en déneigement (atout)
- bonne forme physique et sens de l'initiative
- disponible pour des horaires variables
- aptitudes en service à la population et esprit d'équipe

Ce poste est idéal pour les personnes à la recherche d'un emploi complémentaire ou les retraités souhaitant rester actifs tout en contribuant à leur communauté.

Pour postuler :

En ligne : www.adstock.ca | Par courriel : greffe@adstock.ca

En personne : 35, rue Principale Ouest, Adstock (QC) G0N 1S0



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

Forfait Renaud Doyon
Déneigement à contrat
ou à la fois
418 422-2143 Laissez un message
Cell: 418 333-0106
382, 10^e rang, Adstock (Québec), G0N 1S0



BOUTANGERIE
ST METHODE
BAKERY | DEPUIS - SINCE 1947
LES SOCIÉTÉS
LES MIEUX
GÉRÉES
Membre platiné

**SURPLUS DE
PAINS**

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi: 8h00 à 17h30
Samedi: 8h00 à 14h00
Dimanche: Fermé

14, rue Principale Est
Adstock (Québec) G0N 1S0
1 800 463-6317 (poste: 2641)
www.boulangeriesmethode.com

Verrière

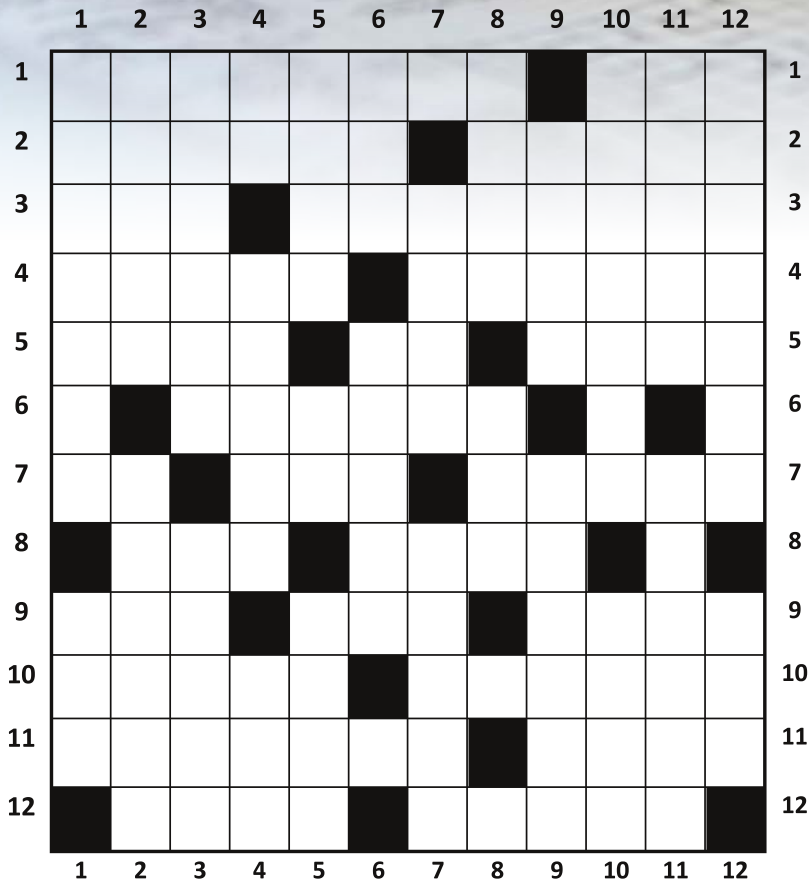
**Rajout de solarium
3 et 4 saisons**

**SOLARIUM
ADSTOCK**

www.solariumadstock.ca | 418 422-4000



Une collaboration de Claude Trépanier



HORIZONTALEMENT

1. Ça fait peur – Courbure du sourcil
2. Enfirouapée – Ville algérienne
3. Ontario – Elle peut être physique ou verbale
4. C'est commode – Ancienne monnaie espagnole
5. Fait la chèvre – Outil de graphiste – Bourdon
6. Scie musicale
7. Marque l'union – Des siècles et des siècles – Forêt de feuillus et de conifères
8. Rivière roumaine – Alcool antillais
9. Aisselle de poney – Il vous invite à vous étendre – Suffixe signifiant qui peut être
10. Groupe à part – Filet maigre de canard gras
11. Nombriliste – Affluent de la Seine
12. Va à l'aventure – Panier oblong pour la pêche

VERTICALEMENT

1. Une eau sale, non limpide – Service express
2. Pénible sentiment de gêne – Nombre d'exemplaires d'une édition
3. Brille de mille feux – En pleine expansion
4. Après tu – Comme une plume – Coup de fusil
5. Soulève – Pépite – Mesure le pour et le contre
6. En haleine – Un sur trois
7. Bar ouvert – Il est rompu par les liens du mariage
8. Dernier souffle – Attendri
9. Charge de dirigeable – Elles valent mille mots
10. Petits moutons – Belles-filles
11. Côté face – Accepte sans rechigner
12. Action de croire – Le temps des vacances

DES LETTRES EN TROP

Une collaboration de Suzanne Paré

Les 26 lettres de l'alphabet sont écrites au moins une fois. Notez celles qui sont inscrites plus d'une fois et formez-en un mot, une seule lettre est utilisée plus d'une fois dans la réponse :

Propos sans importance : _____

		E	v	r	E
	c		g		
i		y		a	U
	A				k
			e	d	v
Q		f		V	X
o		b			L
I			T		
	Z	j		a	l
R	e		B		h
		v		N	s
					n

Petites **annonces**



Les couleurs
du vent



**Du 9 AOÛT AU 22 OCTOBRE :
LA LOTERIE BÉNÉFICE**

Billets au coût de 20 \$ <https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/la-grande-loterie-benefice-2025-au-profit-de-la-fondation-maison-les-couleurs-du-vent>

ENTREPRISES - procurez-vous un livret complet au coût de 400 \$, une facture sera émise.

**12 OCTOBRE :
BRUNCH BÉNÉFICE DES CHEVALIERS DE COLOMB
DE THETFORD**

**1^{ER} NOVEMBRE :
MATCH BÉNÉFICE DES ANCIENS CANADIENS** au
Centre Mario Gosselin à Thetford - billets en vente
<https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/match-benefice-les-anciens-canadiens>

INFOS ET ACHATS : site Internet de la Maison Les couleurs du vent ou appelez-moi au 418 338-1412 (Richard Samson).

STATISTIQUE CANADA EMPAUCHE POUR LE RECENSEMENT DE 2026

Des postes de premier échelon, de supervision et de gestion sont à pourvoir dans votre collectivité. Les dates de début et de fin d'emploi varient selon le poste et le lieu de travail, et certaines offres commencent dès septembre 2025. Pour en savoir plus, rendez-vous sur:

canada.ca/EmploisGC.

MARKO MÉTIVIER EN HUMOUR

Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales, la Croisés organise une soirée d'humour.

En effet, vous pourrez assister au spectacle *Dépression & Confettis* de Marko Métivier le 9 octobre à 19h30, à Espace Le Vitrail (1254, rue Ste-Marthe, Thetford). Les billets sont en vente au coût de 25 \$. **Info : 418 335-1184**



INVITATION

M. Jean-François Nadeau, résidant au **40, rue Lachance au lac Jolicoeur** vous invite à venir visiter sa maison décorée pour la fête de l'Halloween. Comme par les années passées, il décore sa résidence avec une quarantaine de citrouilles qui seront illuminées de la mi-octobre jusqu'au dimanche suivant la fête de l'Halloween. Ainsi, les personnes qui désirent venir les voir en dehors de la soirée du 31 octobre pourront le faire à leur guise. Au plaisir de voir de nombreux visiteurs!

Les Œuvres Communautaires (Comptoir familial) de St-Méthode organisent leur grande **VENTE SAC VERT** jeudi le 23 octobre 2025 de 9h00 à 20h00. Vous remplissez le sac qu'on vous remet à l'entrée au coût de 7 \$ seulement. Une seule journée, profitez-en !

À vendre : lot simple au cimetière St-Méthode pour 1 cercueil et 4 urnes ou 10 urnes sans cercueil. Terrain sans pierre dessus. Prix demandé 850 \$ taxes incluses valeur de 1 200 \$. Entretien payé jusqu'en 2053.

Info : **514 835-0917**.

Service d'accompagnement-transport, 5 jours sur 7, à St-Méthode pour des raisons médicales (65 ans +).

Info: Madeleine Nadeau **418 422-5704**.

Service de popote roulante à St-Méthode 2 fois/semaine (mardi et jeudi) (65 ans +). Les repas sont cuisinés par les Délices du Manoir.

Info: Rita Grenier **418 422-2455**.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
ABRIS D'HIVER permis du 1 ^{er} octobre au 30 avril			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	18h30 29	13h00 30	HALLOWEEN 31	

LÉGENDE

- Ordures
- Récupération
- Fermières
- Bibliothèque
- CORA
- FADOQ
- Activités précisées au bas de la grille
- Jeux St-Daniel à 13h00
- Dépôt de branches ouvert

- 1 **[Mercredi] 19h30 : conseil municipal** au Centre intergénérationnel (SCdM)
- 3 **[Vendredi] Élections municipales :** dernière journée pour le dépôt des déclarations de candidature en fonction des élections municipales du 2 novembre prochain.
- 4 **[Samedi] 8h30 : CORA :** sortie Tournée des lacs. Rendez-vous dans le stationnement #5 des Galeries des Appalaches ou à 9h00 à L'Étang Stater. Responsables: Michel Brossard (418 455-8073) et Mireille Brossard (418 453-2266).
- 8 **[Mercredi] 11h30 :** diner jasette de la **FADOQ St-Méthode** au Bistrot des Origines.
18h45 : CORA : conférence Le Pérou avec Nicholas Barden. Jus et café seront servis, apportez votre tasse. Salle 125 de la Maison de la culture.
- 11 **[Samedi] 15h00 : Fête de la Moisson à Sacré-Cœur-de-Marie**
- 13 **[Lundi] Congé de l'Action de grâce**
Ouverture de l'aréna du Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher
- 15 **[Mercredi] 7h30 : CORA :** sortie à l'Étang Burbank. Apportez votre lunch. Rendez-vous dans le stationnement #5 des Galeries des Appalaches ou à 08h30 à l'Étang Burbank. Responsable : Christine Bolduc (418 334-0538).

- 9h00 : déjeuner amical de l'automne de la **FADOQ St-Daniel** au restaurant Victoria
- 18 **[Samedi] 9h00 : CORA :** sortie Nettoyage des nichoirs au Parc du lac Aylmer (Marais Maskinongé). Rendez-vous à l'entrée du marais. Responsables : Alain Blanchette (418 334-0538) Jean-Yves Labbé (418 338-2247).
- 22 **[Mercredi] 13h30 :** après-midi de jeux de la **FADOQ ST-Méthode** à la salle Bernardin-Hamann.
- 23 **[Jeudi] 9h00-20h00 :** VENTE SAC VERT des **Œuvres Communautaires** (Comptoir familial) de St-Méthode
Réunion du **Comité consultatif en environnement (CCE)**
- 25 **[Samedi] 13h00 : CORA :** sortie Réservoir Beaudet, Victoriaville. Rendez-vous dans le stationnement #5 des Galeries des Appalaches ou à 14h00 au réservoir. Souper libre à la Fromagerie Victoria. Habillez-vous chaudement. Responsable : Jean-Yves Labbé (418 338-2247).
- 26 **[Dimanche] Vote par anticipation**
9h00-12h00 : Brunch familial organisé par le club **FADOQ St-Daniel** au sous-sol de l'église de St-Daniel
- 30 **[Jeudi] Fermeture de l'Écocentre**
- 31 **[Vendredi] 8h00 :** tournoi de baseball-poches de la **FADOQ St-Méthode**,

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

Aînés, piliers de nos communautés

1^{er} octobre 2025



CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation
des aînés du Québec

En partenariat avec :
Québec



AREQ
Le réseau des aînés
au Québec



AQR
Association québécoise
des retraités des secteurs
public et parapublic

Proche aide
Québec
Implémentation opérationnelle
des services de proximité

