



Le journal
ADRIENNOIS

ONZIÈME ÉDITION - SEPTEMBRE 2023



Ferme familiale de viandes aux pâturages
Le meilleur bœuf de la paroisse !

fermefp@hotmail.com
819-993-0067



MARCHÉ LOCAL DE SAINT-ADRIEN

Tous les samedis de 10h à 13h

DEVANT L'ÉGLISE

du 17 juin au 16 sept.

SAISON
2023

Producteurs et artisans de la région

Invités musicaux
Tables à pique-nique
et joie de vivre!

1606 Rue Principale
Saint-Adrien, QC
JOA 1C0

Éditorial

À chaque édition, Isabelle Therrien voit à ce que toute l'équipe du journal se situe dans le temps et les échéanciers. Chapeau à notre gardienne du temps qui n'a pas ralenti sa vigilance tout en réussissant le tour de force de déménager sa friperie mobile dans des locaux permanents au cœur du village (à visiter!!!).

Dans son article sur la bibliothèque, Clémence Hourlay nous entretient du club de lecture qui donne lieu à des rencontres super plaisantes.

Line Mallet vous propose une thématique pour son quizz : Ça c'est passé en septembre; des dates et des événements historiques en lien avec ce mois.

En passant, merci Cloé Gilbert pour la magnifique photo de couverture qui a été prise lors de la fête des 10 ans de la Meunerie.

Vous êtes plusieurs à nous faire part de votre engouement face à votre journal Adriennois, n'oubliez pas qu'une copie virtuelle est disponible sur le site de la municipalité.

Bonne lecture!

Lyse Trottier

TABLE DES MATIÈRES

Le St-Vrac, par Conrad Goulet.....	3
La ferme dans l'vent.....	5
Le Beam, par Myriam Rioux Denis.....	7
La friperie mobile, par Isabelle Therrien.....	9
La Sage Maison et des nouvelles de l'école.....	10
Chronique du comité de développement, par Léa C.Brillant.....	11
Gîte sur l'arc en ciel.....	14
Chronique de La Meunerie, par Isabelle Therrien.....	15
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	18
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	19
Chronique du Bureau de poste et Le Centre Odaina.....	22
Chronique FADOQ, par Pauline Dumoulin.....	23
La pastorale, par Pierrette Poirier.....	26
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	27
Le terrain de jeux, par planète Iz.....	29
Le Quiz, Par Line Mallet.....	33
Le Mont Ham.....	35
Chronique MovMan.....	36
Soins énergétiques, par Mathieu Larrivée.....	37
Le courrier du cœur, par Gen câlins.....	38
Histoire et ancêtre, par Jean-Marie Dubois.....	40
Folie douce et spiritualité des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	43
Transition, par Sarah Houle.....	45
Espace Nature Petit Ham.....	47
Terre-mère en santé; Humanité enchantée, par Sylvie Berthaud.....	48
Chronique de La Caisse Desjardins.....	53

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

Photographes: Antoine Dolé, Jonathan Mercier, Cloé Gilbert

Correction de texte: Aline Piché, David Savoie



VALORISONS NOTRE TERROIR

COMPTOIR ST-VRAC

SERVICE

Service traiteur sur-mesure : on s'adapte à votre besoin!

Repas complets, plateaux de bouchées, assiettes de fromages et charcuteries, gâteaux d'anniversaire, etc. Nos menus sont toujours préparés avec les meilleurs ingrédients disponibles, **locaux et/ou biologiques!**



ÉVÈNEMENT

Célébration du Kimchi 3^e Édition - au Comptoir St-Vrac 15 octobre 2023

C'est quoi ça, la Célébration du Kimchi ?

Un modèle de production participatif et éducatif de lacto-fermentations impliquant les communautés locales dans 5 régions du Québec!

Depuis 2015, c'est maintenant un large réseau d'acteurs soucieux de l'alimentation saine de proximité et de la prospérité des producteurs d'ici.

Pour participer à l'évènement de l'automne 2023 à Saint-Adrien, inscrivez-vous à la liste d'envoi sur www.symbiosealt.com!



VALORISONS NOTRE TERROIR

COMPTOIR ST-VRAC

NOUVEAUTÉS



**Bouchées de réglisse
à la framboise**
Panda
170g



Sauce piquante
Kiaracha
Maison St-Vrac
160 ml



Croustilles
Nature - faible en sel
Kettle
198 g



Nectar de rhubarbe
Jardin des Buttes
750 ml



Tofu Extra-ferme
Nature
Soykei
350g



Tofu Ferme
Nature
Soykei
400g



Gressin nature
Bioitalia
120g



Gressin au sésame
Bioitalia
120g

LIQUIDATION

**40%
de rabais**

Pain des Fleurs
Craquelins Multi-Céréales BIO
Craquelins Quinoa BIO
Craquelins aux Oignons BIO
150g



www.comptoirstvrac.com
1610, rue Principale, St-Adrien J0A 1C0
(819) 200-9386

OUVERT AU PUBLIC:
LUN-MER 12 h à 17 h
JEU-DIM 10 h à 17 h
ACCÈS 24/7
POUR LES MEMBRES

C'est encore le temps de réserver!



Porc

- Demi / Complet*
- À la pièce
- Charcuteries



Poulet

Entier*

14.50\$ /kg



Oeufs

Vente
à la ferme

8\$ /12

Abonnement
sur 3 mois

7\$ /12

— *Quantités limitées —

Animaux sur pâturage - Nourris au grains biologiques
Sans OGM - Sans antibiotiques - Sans nitrites

Pour réserver:

www.fermedanslvent.com

(819) 200-1218

**LA
FERME
DANS
L'VENT**



Médiation citoyenne : lorsque le dialogue permet la gestion des conflits.

Par Équijustice Estrie en partenariat avec la Chambre des notaires.

Conflit. Chicane. Dispute. Différend. Querelle. Les mots pour définir une situation de la vie courante où nos intérêts sont opposés à ceux d'autrui sont multiples. Chez Équijustice Estrie, peu importe l'appellation donnée, notre rôle est de vous écouter, de vous accompagner et de vous soutenir dans la gestion de la situation à laquelle vous êtes confrontés.

À l'exception des situations relevant de la médiation familiale ou les situations d'urgence, toutes les situations sont accueillies. Si vous n'êtes pas certains que nous sommes le service pour vous accompagner, il suffit de nous appeler et de nous laisser un message. Dans un délai maximal de 48 heures, un médiateur vous joindra afin de discuter de votre situation. Vous souhaitez entamer une démarche ? Une rencontre pourra être planifiée avec une équipe de médiateurs. Si nous ne sommes pas le service adéquat, nous vous orientons vers une ressource appropriée à vos besoins.

En contactant le service de médiation citoyenne, vous choisissez de mettre l'emphasis sur la communication et le dialogue. Les médiateurs ne sont pas là pour conseiller ou pour suggérer des solutions, mais plutôt pour aider chacune des personnes à déterminer ce qui pourrait leur permettre de mieux gérer la situation. Les citoyens sont au cœur de la démarche et il leur appartient de trouver les solutions s'il y a lieu. Il n'y a pas de parti pris; chacun reçoit un service équivalent. La médiation citoyenne se veut accessible à tous, en plus d'être gratuite, volontaire et confidentielle.

La médiation citoyenne mise sur la participation de la collectivité. Elle est un service par et pour les citoyens, offert à tous. Tous les médiateurs reçoivent une formation de 27 heures et sont soutenus afin de dispenser les meilleurs services possibles à la population. Près de 300 médiateurs œuvrent de manière bénévole dans les vingt-trois Équijustice du Québec, dans l'écoute, la bienveillance, l'ouverture face aux autres et le respect.

L'unité de médiation citoyenne du Val-Saint-François est disponible pour vous accompagner dès maintenant, au 819-481-0969. Pour la MRC Des Sources, c'est le 819-481-1488.

Nous recrutons actuellement des médiateurs pour une formation qui débutera à l'automne 2023. Une séance d'information aura lieu le

Mercredi le 6 septembre de 18:00 à 20:00

en présentiel ou par Zoom, afin de mieux vous informer sur le service de médiation citoyenne.

Pour vous impliquer à titre de médiateur bénévole ou pour en savoir davantage, vous pouvez communiquer avec Carlo Payeur, 438 523-3609 ou Maxime Paré au 819 345-1638.

équijustice



Chambre
des notaires

Cocréer l'avenir du **BEAM** ensemble!

Par Myriam Rioux-Denis, directrice des communications et des services aux membres, Le BEAM

Création d'un comité hub créatif

Vous avez envie d'en savoir plus sur le grand projet collectif qui s'érige au cœur de votre ancienne église? Mieux encore, vous avez envie de faire partie de cette transformation et de mettre du vôtre dans les projets qui l'habiteront dans les années à venir? C'est le moment de vous exprimer et de rejoindre notre comité hub créatif! Nous sommes à la recherche de forces vives qui souhaitent réfléchir et discuter sur le futur de l'église avec l'équipe du BEAM, responsable de sa revitalisation et de ses activités. Ce comité se penchera notamment sur la vocation communautaire de l'église, les activités et événements sociaux, les initiatives et les projets que souhaitent mettre en place les citoyennes et citoyens, en prenant en considération les besoins et désirs de notre communauté.

Vous n'êtes pas artiste et ne travaillez pas dans le milieu créatif? **C'EST PARFAIT!** Un hub créatif se compose de toutes sortes de gens aux horizons plus diversifiés les uns que les autres. C'est le choc entre cette pluralité des expertises qui fait en sorte que les projets sont plus audacieux et innovants. Le BEAM est fier de pouvoir rallier sa communauté et mettre en marche des initiatives qui feront avancer notre milieu, comme ç'a été le cas entre autres pour les projets du jardin communautaire et du Comptoir St-Vrac!

D'ailleurs, rappelons que la mission du BEAM est de favoriser l'émergence de projets porteurs et structurants pour la communauté estrienne et pour le développement du territoire en soutenant, en outillant et en faisant rayonner la production créative de la région. Cette mission est fermement soutenue par les dix administrateurs et administratrices qui composent le conseil d'administration qui gère notre OBNL. Provenant eux et elles-mêmes de divers milieux professionnels autant de l'Estrie que d'ailleurs, ils ont à cœur le développement de projets branchés sur la communauté et veulent entendre ce dont Saint-Adrien a envie!

Pour faire partie du comité Hub créatif, veuillez nous écrire par courriel à info@lebeam.ca en nous mentionnant vos coordonnées et vos champs d'expertise! Veuillez noter que le comité sera mis en place au cours de l'automne.

Nouvelles en vrac

Les membres du BEAM ont désormais accès à près d'une quinzaine de rabais et d'offres exclusives chez nos partenaires entreprises, notamment l'Auberge incroyable, la Grange perdue, le Parc régional du Mont-Ham, le projet écorésidentiel Au pied du Mont-Ham, le P'tit bonheur de Saint-Camille, Studio Le Nid, etc. Découvrez tous les avantages à devenir membre et à encourager Le BEAM sur notre site web.

Le BEAM a récemment reçu le prix de « Partenaire engagé dans la formation étudiante » remis par le PIC (Programme d'intervention en communauté) de l'École de gestion de l'Université de Sherbrooke pour avoir accompagné cinq équipes depuis le début du programme.

Le BEAM offre désormais des services-conseils et de l'accompagnement pour les projets de revitalisation d'édifices patrimoniaux. Contactez-nous si vous avez besoin de notre expertise à différentes étapes de votre projet.

N'oubliez pas que vous pouvez venir travailler dans notre espace de travail partagé, ouvert à tous, louer notre grande salle pour vos événements privés ou professionnels ou même vous installer de manière permanente dans nos bureaux fermés à titre de locataire!

À la recherche de vieilles photos de Saint-Adrien

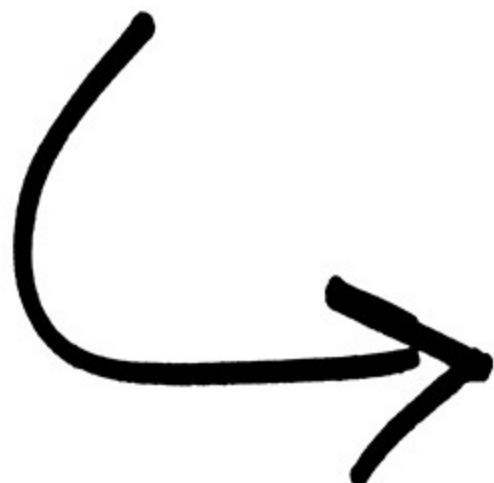
Nous sommes à la recherche de vieilles photos (idéalement avant 1970) de Saint-Adrien pour un projet touristique en collaboration avec la municipalité. Nous nous intéressons particulièrement à celles montrant les paysages et bâtiments emblématiques de Saint-Adrien.

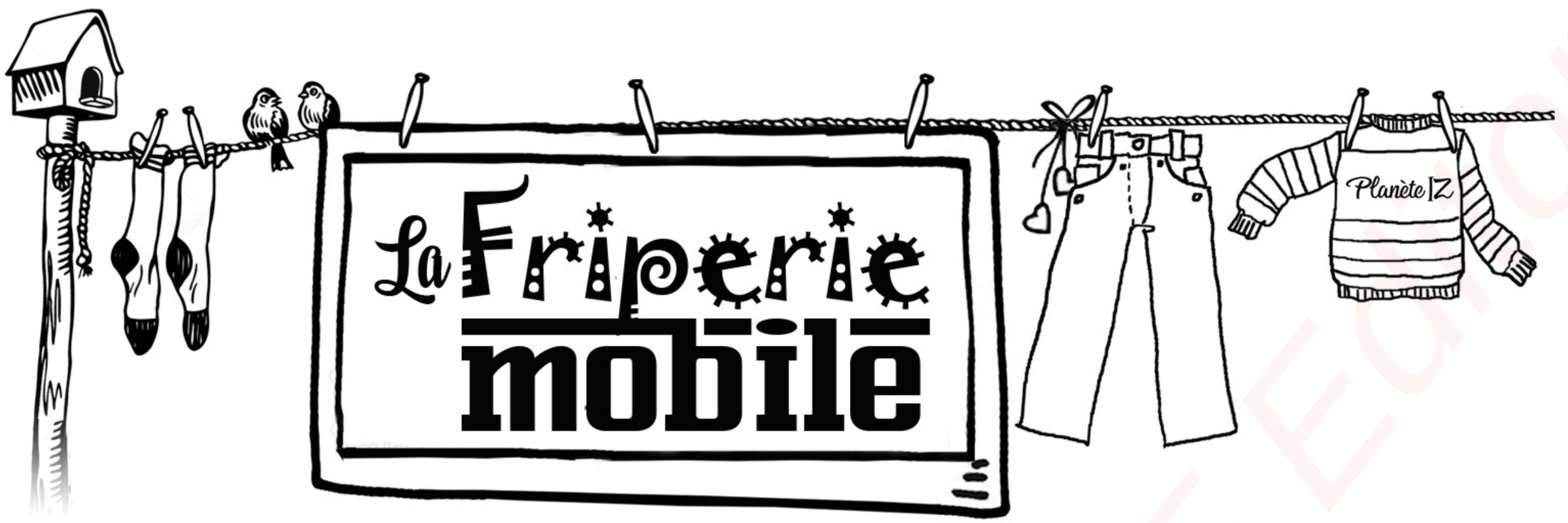
Faites-nous parvenir vos photos en format numérique à info@lebeam.ca. Vous pouvez même prendre une photo d'une photo puis nous l'envoyer, la résolution sera suffisante. Merci!



La sacristie sert d'espace de travail partagé pour plusieurs personnes de la communauté. Le tarif est de 10 \$/jour ou de 50 \$ pour un forfait de 7 jours. © Alexis Pinard

Myriam et Catherine, fières du prix remis par l'école de gestion de l'UdeS devant plus d'une cinquantaine d'autres partenaires du programme. © Marie-Claude Vidal





L'automne est à nos portes, le changement de saison se prépare à La friperie mobile! Nous aurons tout ce qu'il vous faut pour vous tenir au chaud!

Les prix à La friperie mobile, ça ressemble à quoi?

Une de nos priorités est de vous offrir des prix plus qu'abordables en tout temps. Sauf à quelques exceptions près, nos prix sont fixés comme suit :

- 1 \$:** Bijoux, bas...
- 2 \$:** Bijoux, cravates, vêtements pour bébé...
- 3 \$:** Sous-vêtements, costumes de bain, lunettes, vêtements pour enfants...
- 4 \$:** Foulards, chapeaux et tuques, vêtements pour enfants...
- 5 \$:** Camisoles, chandails à manches courtes, ceintures, pyjamas, top de sport, gougounes...
- 6 \$:** Chandails à manches longues, pantalons, robes et jupes, souliers et bottes...
- 8 \$:** Salopette, MOM jeans, manteaux, déguisements...
- 10 \$:** Vêtements VINTAGES, ensemble deux-pièces, fibre naturelle et fait à la main.

Horaire de Septembre:

Mercredi: 12h à 17h

Jeudi: 12h à 17h

Samedi: 10h à 17h



DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

Il y aura du changement au niveau de l'équipe école pour la rentrée. La direction change, nous allons accueillir une nouvelle directrice. Nous avons la chance d'avoir des classes en double niveau depuis l'année dernière puisque le nombre d'élèves était suffisant.

L'équipe école était donc composée de quatre enseignantes. Il se peut que nous perdions une classe cette année... Pour le moment, le nombre d'inscriptions nous amène à retourner à du triple niveau et nous perdons une enseignante. Si votre enfant n'est pas encore inscrit, n'oubliez pas de le faire!

Actuellement, chaque élève compte puisque la ligne est mince pour nous permettre de retrouver le double niveau qui favorise un environnement d'apprentissage plus optimal pour nos enfants!

Joanie Bélanger

Bonjour,

notre projet de Coopérative de solidarité et d'habitation pour les aînés est sur la bonne voie. Une entente verbale a eu lieu avec les propriétaires de l'éventuel terrain afin de nous permettre une évaluation et analyse de l'endroit par une firme d'arpenteurs-géomètres en vue de construire des logements abordables.

Combien d'unités? Difficile d'y répondre pour le moment. Après cette première étape d'arpentage, la Coopérative d'architectes LE PIVOT pourra nous présenter quelques esquisses, plans et devis selon la superficie du terrain et le nombre possible de logements.

En même temps, nous continuons à soumettre notre projet à différents programmes de subventions tant fédéral que provincial. Il faut être patient et persévérant dans tous ces dédales de communications, documents et calculs pour nourrir notre espoir de réaliser un lieu de vie stimulant où pourront vivre près de nous nos citoyens les plus âgés.

En attendant je vous invite à visionner un vidéo fort intéressant où il est question de maintien à domicile au Québec organisé par des équipes de gériatrie sociale qu'on voudrait bien établir chez-nous.

Le lien est : aller sur Toutv , chercher VIEILLIR AUTREMENT présenté sur Doc Humanité.

Au plaisir d'en discuter ensemble cet automne lors d'une rencontre citoyenne organisée par la Sage Maison. Pour cet événement nous serons accompagnés par Espace MUNI, un organisme de soutien aux municipalités dans leurs différents projets.

Bon début d'automne, *Lucie Benoit*

NOUVELLES DE VOTRE COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Savourons Saint-Adrien !

Léa C. Brillant, Coordinatrice du plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN) de Saint-Adrien

Des activités nourricières à l'école

À la fin de l'année scolaire dernière, les élèves de l'école primaire Notre-Dame-de-Lourdes ont participé à plusieurs ateliers culinaires.

Ils ont appris des techniques de pâtisserie avec Marie-Pier Therrien, tout en découvrant (et dégustant) des petits fruits (parfois méconnus) de notre région : bleuet, camerise, argousier, sureau, etc.



Les élèves ont aussi façonné de la pâte à pain auprès de Gaétan Marcoux, de La brioche champêtre, et étiré de la pâte à pizza avec Pierre-Luc Harvey, de la Coop du Champ libre !



Dès la rentrée, les élèves poursuivront leurs apprentissages dans la cuisine comme au Jardin pédagogique communautaire de Saint-Adrien, en participant à des ateliers mensuels pour découvrir, au fil des saisons, tout ce que notre terroir a à offrir et développer des techniques pour le déguster... et le partager !

Fête des récoltes de Saint-Adrien

À l'occasion du dernier Marché de Saint-Adrien, le samedi 16 septembre, nous organisons la Fête des récoltes pour célébrer nos fabuleux producteurs adriennois.

La Ferme Francis Picard, le Cerf Nature et Érablière du Cerf Rouge et la Ferme dans l'vent seront à l'honneur lors d'un grand BBQ communautaire, où seront aussi cuisinés des légumes du Jardin pédagogique communautaire de Saint-Adrien et des Jardins d'Entre Lune et Sol.

L'assiette dégustation sera accompagnée d'un dessert préparé par La Brioche Champêtre aux saveurs des bleuets de La bleuetière Le champ bleu, cuit au four à bois de la Coop du Champ Libre.

Ce sont les chefs locaux Antoine Dolé (Comptoir Saint-Vrac) et Guillaume Laberge (Chez Guigui) qui joindront leurs forces pour créer les recettes et s'occuper de la cuisson sur le grill !

Les billets pour ce copieux repas aux saveurs *bien de chez nous* sont subventionnés par notre Fonds PDCN et sont donc en vente au *petit prix* de 10\$, au Marché de Saint-Adrien, auprès de Mélina Dupras-Rossier (kiosque de créations florales MELI FLORA).

Pour ajouter à l'ambiance festive, l'artiste Jon Cohen fera une performance « one man band » aux sonorités rappelant le rock anglais des années 60.

Une levée de fonds pour récolter des sous pour les projets de l'école aura aussi lieu en parallèle de l'événement. C'est un rendez-vous !



Fête des récoltes

de saint-adrien

16 septembre
11h à 13h



Fête des récoltes

de saint-adrien

16 septembre
11h à 13h



Fête des récoltes

de saint-adrien

16 septembre
11h à 13h



Fête des récoltes

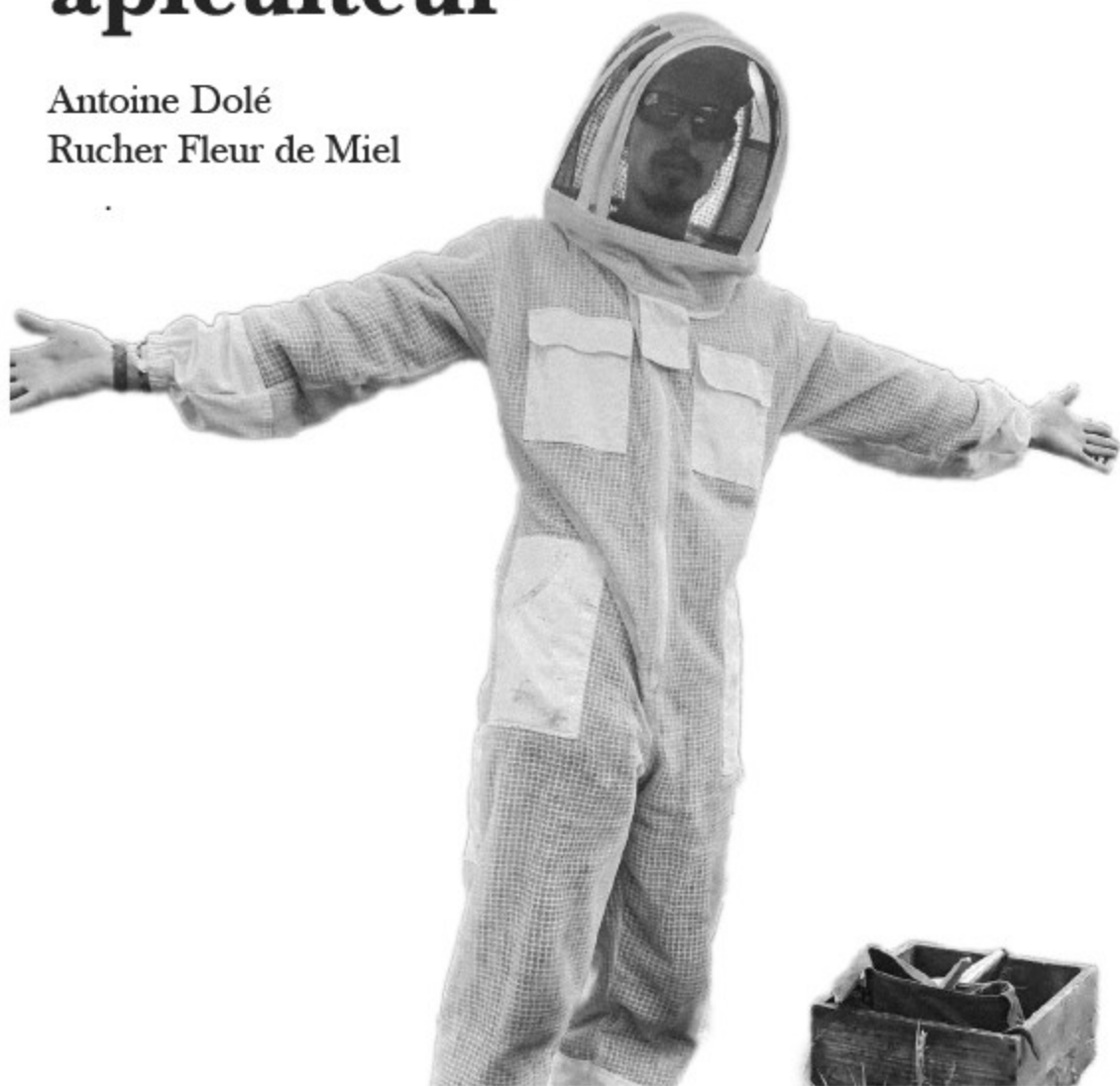
de saint-adrien

16 septembre
11h à 13h



Chronique d'un nouvel apiculteur

Antoine Dolé
Rucher Fleur de Miel



Le projet Rucher Fleur de Miel prend son envol ! Installé sur la terre de La Ferme dans l'vent, je souhaite dans le futur partager ce rucher sous forme d'activités communautaires et pédagogiques.

Le rucher Fleur de Miel sera un rucher participatif où chaque adhérent contribuera au maintien et au développement du rucher, et profitera aussi des récoltes !

Cela fait plus d'un an que je prépare ce projet. Après avoir suivi un cours théorique en ligne avec *Apiculture les Voisines*, avoir fait beaucoup de lectures et m'être remémoré des souvenirs d'enfance, il fallait encore apprendre les bons gestes pour approcher une ruche sans trop déboussoler les abeilles...

Pour cela je suis honoré d'avoir comme mentor Jean-Pierre Chapleau, apiculteur depuis 50 ans, premier éleveur de reines au Québec, ici même à Saint-Adrien. Il me guide pas-à-pas, me montrant les meilleures techniques pour la sauvegarde de nos abeilles — leur présence à Saint-Adrien étant primordiale pour nos jardins.

Maintenant ça bourdonne bien ! Aujourd'hui, j'ai 6

ruches et leurs 300 000 hôtes, qui vont transformer leurs nectars en miel, en l'espace de quelques mois. Je suis installé sur un petit lopin de terre de la Ferme dans l'vent, de Aline et Conrad. Merci pour leur accueil bienveillant et chaleureux !

Étant proche du village et de l'école, je souhaiterais dans le futur partager ce rucher. Sous forme d'activités communautaires et pédagogiques, pour partager des petites astuces, parler des règles sanitaires apicoles en vigueur, ou encore, donner la passion des abeilles et de la nature en général. J'aimerais organiser plusieurs ateliers découvertes, que ce soit au Marché de Saint-Adrien ou au Rucher. Vous serez les bienvenus !

Pourquoi pas vous ? Pas de place dans votre jardin ? Vous habitez en appartement ? Vous voulez débiter en groupe ? L'idée est de vous faire profiter d'un endroit adapté (future miellerie), des habits de protection, du matériel d'entretien et d'extraction et sûrement de quelques dégustations...

Participatif ? Il s'agit d'un rucher participatif où chaque adhérent contribuera, par sa cotisation annuelle, sous forme de parrainage, au maintien et au développement du rucher et à la promotion des abeilles, au respect de leur habitat et de l'environnement. En contrepartie, le miel, fruit du labeur des abeilles, sera équitablement partagé entre les adhérents durant un marché saisonnier ou autres événements.

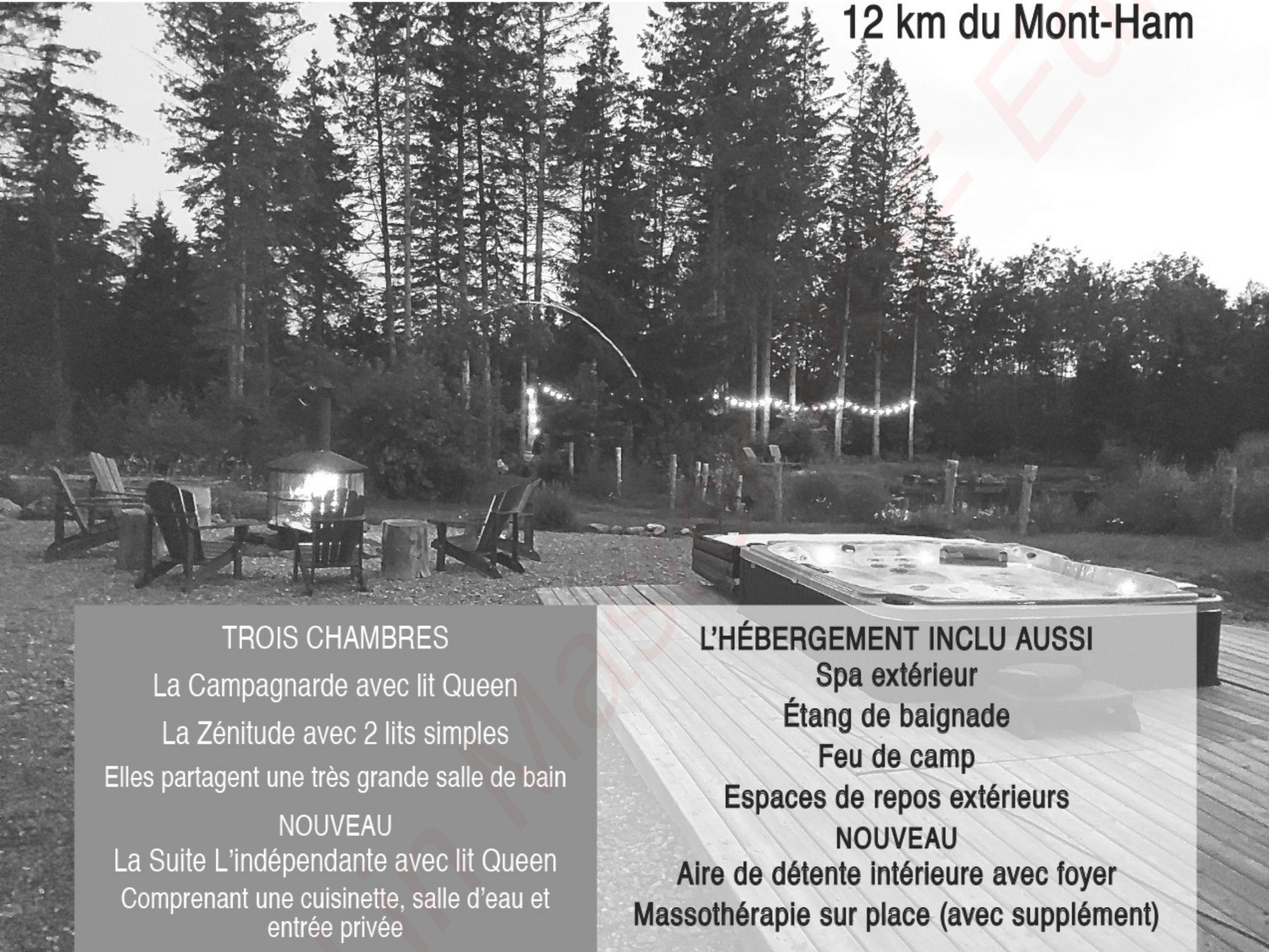
Et pourquoi pas initier nos apprentis apiculteurs ? Ce rucher a pour but d'initier à l'art de l'apiculture les adultes, mais aussi les enfants, en toute sécurité.

Venez me faire part de vos envies, besoins, questionnements. Deux maîtres-mots : le partage et l'échange. Mais surtout le plaisir d'apprendre ensemble ! Je suis prêt à discuter avec vous, à co-crée ensemble, pour demain.



gitesurlarcenciel.com

À Saint-Adrien, moins de 5 km du cœur du village et
12 km du Mont-Ham



TROIS CHAMBRES

La Campagnarde avec lit Queen

La Zénitude avec 2 lits simples

Elles partagent une très grande salle de bain

NOUVEAU

La Suite L'indépendante avec lit Queen

Comprenant une cuisinette, salle d'eau et
entrée privée

Toutes avec literie et peignoirs de qualités,
produits bio

Petit-déjeuner de produits locaux inclus

Peut être en version sans gluten,
sans lactose, à faible teneur F. O. D. M. A. P
Sans supplément à votre facture

INCLU AUSSI

Établissement climatisé. WI-FI

BBQ au gaz et/ou BBQ au charbon de bois

Numéro d'enregistrement 292670

L'HÉBERGEMENT INCLU AUSSI

Spa extérieur

Étang de baignade

Feu de camp

Espaces de repos extérieurs

NOUVEAU

Aire de détente intérieure avec foyer

Massothérapie sur place (avec supplément)

NOUVEAU SITE WEB

www.gitesurlarcenciel.com

Bienvenue au

GÎTE SUR L'ARC EN CIEL

facebook.com/gitesurlarcenciel

gitesurlarcenciel@outlook.com

(819) 286-8477 ou (819) 342-3007

Booking.com

Traveller Review Awards 2023

9,9
out of 10

La Meunerie

☎ 819 432-0705
🌐 lameunerie.org

✉ reservations@lameunerie.org
f facebook.com/lameuneriestadrien



Il est possible de louer La Meunerie pour vos rencontres de famille, vos réunions corporatives et vos événements privés. Contactez-nous!

Restez à l'affût de nos activités en suivant notre page Facebook ou en vous inscrivant à notre infolettre!

Merci à tous ceux et celles qui entretiennent notre vie de communauté!



ÉVÉNEMENTS AUTOMNE 2023

8 septembre, 19h - Quiz (dernière édition avec Pierrick Dupont)

Une de nos activités fortement appréciées est de retour : cette soirée QUIZ saura mettre au défi vos connaissances générales et votre mémoire! Les questions concoctées par Pierrick Dupont touchent toutes sortes de sujets.

* Formez une équipe de 5 personnes maximum. INSCRIPTION NÉCESSAIRE, par Messenger ou par courriel au contact@lameunerie.org.

22 septembre, 20h - Talent Chaud, animation par Joanny Vincent

Joignez-vous à nous pour le traditionnel Talent Chaud! Depuis plus de 18 ans, cette tradition se poursuit dans la région. Des soirées où les artistes d'ici osent performer sur notre sympathique scène pour partager leurs talents.

7 octobre, 20h - Méduse

La Meunerie est fière d'accueillir Méduse sur sa scène! World alternatif, folk international, chanson exotique, opéra trad... Venez découvrir ce groupe haut en couleur!

21 octobre, 20h - The Dumasy et The Blueberries

Le groupe The Blueberries vous propose un hommage au légendaire groupe The Cranberries. Venez également découvrir The Dumasy, si vous ne les connaissez pas déjà! Ne manquez pas ce spectacle double de groupes locaux qui promet de vous en mettre plein les oreilles!

31 octobre, 16h à 19h - Maison hantée

Pénétrez dans une Meunerie complètement transformée pour célébrer l'Halloween. Fantômes, sorcières, araignées, vampires... Qui sait ce que nous y trouverons cette année! Aurez-vous le courage de venir nous voir?

4 novembre, 20h - Talent Chaud Halloween

Un de nos classiques, le Talent Chaud, spécial Halloween! L'entrée est gratuite si vous venez déguisé(e). Inscrivez-vous dès maintenant si vous souhaitez nous faire découvrir votre talent!

18 novembre, 20h - 11e Show surprise

C'est avec plaisir que nous vous organisons un 11e Show surprise automnal! Concept unique à La Meunerie, venez découvrir qui se cachera derrière le rideau!

2 décembre, 20h - Soirée des membres avec Pat Vachon en musique

Évadé de la banlieue pour enfin vivre en campagne, Pat Vachon a maintenant la tête dans les histoires et le cœur dans les chansons. Auteur-compositeur francophone, le chercheur de bonheur vous invite à un spectacle inspiré de la nature et de son vivant. Accompagné de gentils collaborateurs, vous serez charmés par ses mélodies envoûtantes et ses textes parfois drôles, souvent touchants. Suivez le sentier qui mène à une soirée musicale bienveillante et colorée.

LES MARDIS SOIRS COMMUNAUTAIRES

Après une pause estivale, les mardis soir à La Meunerie reprendront dès le 26 septembre! À chaque mardi soir à 19 h, La Meunerie invite la communauté à se réunir autour d'une discussion ou d'une activité. Les thèmes varient hebdomadairement selon l'élan ou le besoin et seront dévoilés en septembre.



www.fromagerielamaisongrise.com
maisongrise@live.ca

et Ferme
Fromagerie
La Maison Grise



Fromage de chèvre
Lait frais
Boutique à la ferme

819 828-2034 68, route 216 Wotton (Québec) J0A 1N0

CORRECTION ET RÉVISION DE TEXTE

Littérature, poésie, site Web, etc.

Marion Deschênes
450-210-4047
m4rionsd2@gmail.com



Sentir la vie en nous et tout autour.
Calmer le mental, respirer, se centrer, rééquilibrer la posture. Le tout dans la bonne humeur, avec 11 exercices chinois de santé qui nous amènent doucement vers un enchainement de Tai Ji Quan.

J'enseigne avec joie, depuis 25 années, cet art subtil, puissant et bienfaisant. Au plaisir!



Chi
Art du Chi
méthode • stévanovitch

Centre Odaina, 1631 rue
Giguère, St-Adrien

Cécile Colson
819-990-2800
cecilecolson@artduchi.com

LE BEAM

locations privées - espaces de cotravail

info@lebeam.ca
873.542.8383





MUNICIPALITÉ SAINT-ADRIEN

1589, rue Principale, Saint-Adrien (Québec) J0A 1C0

Tél. : (819) 828-2872 Téléc. : (819) 828-0442 Courriel. : municipalite@st-adrien.com

Vous prévoyez faire des rénovations ou construire? Informez-vous.

À Saint-Adrien, la presque totalité des travaux de réparation, de rénovation et de construction est assujettie à une demande de permis ou d'un certificat d'autorisation. Si vous prévoyez d'entreprendre une telle démarche, contactez la municipalité pour vous assurer de la conformité de votre projet.

Dans la majorité des cas, vous aurez besoin d'une description détaillée de votre projet comprenant des plans d'implantation, de modifications ou de construction indiquant les mesures et les superficies.

Un rappel amical à tous les propriétaires de chiens

À l'intérieur du périmètre d'urbanisation identifié au plan de zonage de la municipalité, il est défendu de laisser un chien en liberté.

Vous ne pouvez laisser votre animal errer dans un endroit public ou sur une propriété privée autre que la vôtre.

Hors des limites de votre bâtiment, de votre logement ou de votre terrain, votre chien doit être tenu en laisse et être accompagné d'une personne raisonnable qui en a le contrôle.

Hors des limites de votre bâtiment, de votre logement ou de votre terrain, **vous devez immédiatement enlever les matières fécales produites par votre animal et en disposer d'une manière hygiénique.**

Quiconque, incluant le gardien d'un animal, contrevient aux dispositions de ce règlement commet une infraction et est passible, en outre des frais, d'une amende minimale de 50 \$ et maximale de 300 \$. Nous demandons donc à tous les propriétaires de chiens d'être vigilants. Nous sommes convaincus que l'application de ces règles assurera un bon voisinage dans le respect du choix de chacun de posséder ou non un chien.

Nuisances et abris temporaires

De façon générale, les résidents de la municipalité entretiennent leurs propriétés avec fierté. Toutefois, à l'occasion, on peut voir ici et là certains immeubles négligés, des nuisances visibles, des terrains mal entretenus et des abris temporaires encore montés après le 1er mai. En cette période de l'année, il devient donc important de rappeler à la population que des règlements régissent ces négligences (nuisances au sens du règlement).

On entend par nuisance toute matière malpropre ou nuisible qui affecte l'environnement ou la qualité de vie des résidents d'un secteur donné. Entre également dans cette définition les traineries constituées de résidus solides, liquides ou gazeux provenant d'activités résidentielles, industrielles, commerciales ou agricoles laissées au regard de tous et qui déguisent l'aspect de propreté du village.

Qu'il soit blanc, brun ou jaune, un abri temporaire, peu importe sa grandeur, sa couleur ou sa conception, reste un abri temporaire. **Ces abris ou garages de toile sont autorisés à partir du 15 octobre, mais doivent être enlevés au 1er mai (structure incluse).**

Déroger à ces règles peut entraîner des pénalités minimales de 200 \$ et pouvant atteindre 3 000 \$.

Malgré tout, la municipalité croit que les sentiments de fierté et d'appartenance de chacun feront en sorte que le présent rappel sera le seul nécessaire. Tous ensemble pour une qualité de vie exceptionnelle : oui, nous y croyons!

Des nouvelles de la bibliothèque



Photo prise lors du club de lecture du mois de juin : Claude Dupont

Vous cherchez un espace calme et silencieux pour vous concentrer sur une lecture compliquée? Cherchez ailleurs! Votre bibliothèque municipale est plutôt un lieu vivant, où il fait bon rencontrer ses voisins et où les enfants découvrent le plaisir des livres entre deux jeux imaginaires. Malgré toute cette animation, il y a des moments de calme suspendus et certains sont capables de s'enfermer dans une bulle, au point où j'ai pris l'habitude en quittant d'annoncer la fermeture d'une voix forte, de peur d'oublier un petit lecteur absorbé caché derrière une étagère.

Merci à nos usagers d'avoir été patients cet été avec le passage des lecteurs en costume de bain du camp de jour!

Le club de lecture

On s'amuse bien au club de lecture. Sans pression ni prétention, nous partageons nos impressions sur une lecture commune ou sur une thématique. Au mois de juin, nous avons lu des romans autochtones. Le 13 septembre prochain, nous échangerons sur le roman *Des réguines et des hommes* de Julie Myre-Bisaillon.

Au mois de novembre (mercredi le 15), venez aider les bénévoles à trier la collection locale! Certains

livres n'ont pas été empruntés depuis plusieurs années. Lisez-en un et aidez-nous à choisir : doit-il être gardé dans la collection, ou non? Présentons nos trouvailles intéressantes (ou non!) parmi ces oubliés.

Bibliothèque nourricière

Dans le cadre du plan de développement d'une communauté nourricière, la bibliothèque a fait l'acquisition de nombreux livres concernant le jardinage, l'élevage, la cuisine, la cueillette, l'apiculture... Nous avons à vous offrir des guides détaillant des savoir-faire, choisis avec l'aide de spécialistes de notre village, mais aussi des essais et des livres pour enfants. Ces livres sont des dons de la communauté (merci!) ou ont été achetés grâce à une subvention de la Caisse Desjardins des Sources.

heures d'ouvertures allongées!

La bibliothèque ferme désormais 30 minutes plus tard

Lundi 15h30-17h30

Jeudi 18h30-20h30

Surveillez la page facebook *Biblio de Saint-Adrien* et le *Marchons Ensemble* pour connaître les dates des heures du conte de l'automne.

Présentation des bénévoles

Notre bibliothèque fonctionne grâce à l'implication d'une équipe bénévole. À travers les quelques questions qui suivent, apprenez à mieux connaître **Cloé Gilbert**, qui ouvre régulièrement la bibliothèque depuis un an.

Quel est ton marque-page? Ça dépend ! Un bout de papier, une photo, un signet ou un élastique à cheveux.

Quel livre a marqué ton enfance? C'est une très bonne question, je n'ai rien qui me vient en tête.

Quel personnage de livre aimerais-tu être? Un personnage qui voyage.

Comment choisis-tu tes livres? Souvent avec l'esthétique de la couverture et ensuite je lis le résumé et si c'est une histoire qui m'interpelle je le prends! Je suis aussi beaucoup influencée par les recommandations sur les réseaux sociaux.

Quel est ton lieu favori pour lire? Dans mon lit!

As-tu besoin de silence pour lire? Oui

10 livres que tu as aimés :

- *Les Falaises* de Virginie De Champlain
- *Harry Potter* (la série entière)
- *Aller simple pour l'inconnu et Jusqu'à l'Horizon* de Benoît Picard
- *J'ai fait un humain* de Gabrielle Caron
- *La fois où j'ai suivi les flèches jaunes* de Amélie Dubois
- *La trilogie Shadow and Bones* de Leigh Bardugo
- *La série After* de Anna Todd
- *Marie Tempête et Pour rallumer les étoiles* de Dominique Demers
- *Histoires à dormir dehors* de Jonathan B. Roy
- *Pieds nus dans la gravelle & Le Cœur pendu* de Maude Michaud

Quelques acquisitions des derniers mois...

des romans de différents horizons :

- *Changer l'eau des fleurs*, Valérie Perrin
- *Les femmes du bout du monde*, Mélissa Da Costa
- *La papeterie Tsubaki*, Ogawa Ito

des romans historiques :

- *Marie-Camille*, tomes 1 et 2, France Lorrain

des documentaires :

- *Les saisons du cerveau : le chemin de la vie vu par un neurochirurgien*, David Fortin
- *Nerf vague : adieu stress, anxiété, timidité...*, Ludovic Leroux

Guides pratiques Écosociété dans le cadre de la bibliothèque nourricière :

- *Des poules dans ma cour : pour des oeufs frais au quotidien*, Louise Arbour
- *L'abeille et la ruche : manuel d'apiculture écologique*, Alain Péricard
- *L'artisan fermier : manuel d'élevage artisanal du poulet de chair, de la poule pondeuse et de la chèvre laitière*, Dominic Lamontagne
- *Le jardin vivrier : autosuffisance et non travail du sol*, Marie Thévard

AUBERGE RESTAURANT

La Mara

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

819.877.5189

aubergelamara.com

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir
Apportez votre vin!

Mariages | Portraits | Familles

PHOTOGRAPHIE

Jonathan Mercier

www.jonathanmercier.com

**AUBERGE
INCROYABLE**



Auberge située dans l'ancien presbytère.
6 chambres, piscine creusée, table de billard

Tél.: (873) 542-8282

info@aubergeincroyable.ca

1608, rue principale St-Adrien



KOMBUCHANV

KOMBUCHANV

KOMBUCHANV™

DISPONIBLE AU

**COMPTOIR ST-VRAC
LA MEUNERIE
MONT-HAM**



1631 Giguère, Saint-Adrien, 819-828-0919

centreodaina@gmail.com

<https://www.centreodaina.ca>

<https://www.facebook.com/centreodaina>

<https://www.facebook.com/cnaila>

Centre de santé globale, lieu de ressourcement et d'ancrage, espace de transformation personnelle et collective, cœur de cocréation en conscience, vortex de vie et terre d'accueil des Étoiles!

SOINS INDIVIDUELS OFFERTS

- Massothérapie avec ou sans huile
- Soins thérapeutiques du corps physique
- Soins de détente
- Soins énergétiques, harmonisation
- Soins en périnatalité
- Approches orientales
- Libération cellulaire, émotionnelle et des mémoires karmiques
- Relation d'aide
- Processus pour diminuer stress, anxiété, peurs
- Approche pour retrouver sa boussole intérieure, ancrer sa confiance en soi
- Quête individuelle, en couple, famille ou petits groupes
- Lecture d'âme
- Activation et reconnexion cosmique

RENCONTRES DE GROUPE DISPONIBLES

Plusieurs cours et ateliers de groupe sont disponibles avec les détails sur notre site web <https://centreodaina.ca/activites/>.

ATELIER-BOUTIQUE DE CRISTAUX CNAÏLA

Cristaux naturels, bijoux, produits d'artisans locaux, objets de purification et d'harmonisation. Les heures d'ouverture et les nouveautés sont mises à jour sur notre page:

<https://www.facebook.com/cnaila>

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES



CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Vous partez à l'étranger prochainement? Venez découvrir nos produits financiers sécuritaires pour simplifier vos voyages. En plus des demandes de passeports offerts sur le présentoir, nous avons également la carte prépayée Cash Passport Mastercard de Postes Canada qu'on peut charger avec plusieurs devises, ainsi qu'un nouveau service en ligne de livraison d'espèces en devises étrangères de Postes Canada. Ces devises sont livrables à un bureau de poste à des taux de change concurrentiels sans aucuns frais d'expédition ou de transaction.

Pour plus d'informations sur ces produits et services, consultez postescanada.ca/devises. Pour l'ensemble de nos produits et services, passez me voir au bureau de poste ou consultez le site de postescanada.ca.

Prenez note que le bureau de poste sera **fermé** :

Lundi 4 septembre 2023 (Fête du Travail)

Lundi 2 octobre 2023 (Journée nationale de la vérité et réconciliation)

Lundi 9 octobre 2023 (Action de grâce)

Lundi 13 novembre 2023 (jour du Souvenir)

Voici un rappel de nos heures d'ouverture régulières :

Lundi : 9 h - 11 h / 12 h 30 - 16 h 30

Mardi au vendredi : 9 h - 11 h / 13 h - 16 h 30

Samedi et dimanche : FERMÉ

Au plaisir de vous servir prochainement!

Passez un bel automne!

Tél. : (819) 828-0235

Bonjour chers membres et à vous tous.

Les activités de l'automne et de l'hiver vous sont présentées aujourd'hui.

N'oubliez pas de les inscrire dans votre calendrier. Toutes les activités auront lieu au centre communautaire, dans la grande salle.

Exercice de Vie active : Tous les lundis matin, de 10 h à 11 h 15.

11 septembre au 11 décembre 2023

8 janvier au 13 mai 2024.

Bingo : Un lundi soir par mois, de 19 h à 21 h.

11 septembre, 16 octobre 2023, 13 novembre 2023

15 janvier, 12 février, 11 mars 2024

Activités intérieures : Un mercredi après-midi par mois, de 13 h 30 à 15 h 30.

Pour jouer à des jeux ou pour assister à des conférences.

27 septembre, 25 octobre, 22 novembre 2023

31 janvier, 28 février, 27 mars et 24 avril 2024

Souper FADOQ : Vendredi soir, de 17 h 15 à 23 h.

9 septembre 2023, spécial MADA/FADOQ avec activités musicales

1er décembre 2023, Noël, avec danse

23 février 2024, Saint-Valentin, avec danse

12 avril 2024, cabane à sucre, avec danse

17 mai 2024, AGA

Nous vous attendons en grand nombre. Merci!

Autres activités ou évènements :

Vous avez reçu par publipostage l'information pour trois évènements qui auront lieu en septembre et en octobre. Pour ne pas oublier, les revoici!

9 septembre : Souper MADA/FADOQ, à Saint-Adrien. N'oubliez pas votre billet!

27 septembre (mercredi, membres FADOQ seulement) : Le Club FADOQ de Saint-Adrien reçoit les membres du secteur Val-des-Sources pour une pièce de théâtre à la salle communautaire. Intitulée Les Anges gris, la pièce présente une bande de joyeux délinquants habités par le désir constant de «plus». Une collation et un breuvage seront servis sur place. De 14 h à 15 h 30, ouverture des portes à 12 h 45.

1er octobre (membres FADOQ seulement) : une messe anniversaire et reconnaissance sera offerte à la cathédrale Saint-Michel à Sherbrooke avec le chœur symphonique de Sherbrooke. Pour les membres, l'activité inclut un cocktail VIP à 15 h 30 ainsi que la messe. Vous avez aussi le choix de vous inscrire au transport en autobus (places limitées) ou de venir par vos propres moyens.

Si vous voulez seulement assister à la messe, c'est ouvert à tous, sans inscription. Il suffit de vous rendre au 130, rue de la Cathédrale, à Sherbrooke.

La pièce de théâtre et la messe à la cathédrale sont organisées par la FADOQ Estrie pour souligner son 50e anniversaire. Les activités sont gratuites, mais sont **offertes seulement à ceux qui détiennent une carte de la FADOQ. IL FAUT S'INSCRIRE ABSOLUMENT**, car ces activités sont ouvertes à tous les membres de l'Estrie et les places sont limitées.

Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site Web de FADOQ Estrie, section « Nos loisirs et événements » (www.fadoq.ca/estrie/activites). Sélectionnez la case « 50e – Messe Hommage » ou « Les Anges gris ».

Sinon, vous pouvez contacter Pauline au 819-286-8880.

Nous vous souhaitons un bel automne rempli d'activités et de rencontres!

Le conseil d'administration : Gaétan, Céline, Jeannine, Aimée, Madeleine, Pauline.





Club FADOQ ST-ADRIEN
Pauline Dumoulin 286 8860

Qui sommes-nous ?

Le Réseau québécois **FADOQ** est le plus grand organisme d'aînés au Canada, avec près de 525 000 membres, 701 clubs, 16 regroupements régionaux et près de 4 700 administrateurs bénévoles. Fort d'une longue et fructueuse tradition d'un demi-siècle, il demeure bien de son temps et est plus que jamais un joueur indispensable sur l'échiquier d'un Québec à la population vieillissante.

Notre mission : Rassembler et représenter les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Le Réseau défend et fait la promotion de leurs droits collectifs, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités, notamment en loisir, culture, sport et plein air. Nous sommes là pour vous. Rejoignez votre club en prenant votre carte de membres.

Par le biais du journal local Adriennois nous vous ferons rapport des activités et développement concernant la **FADOQ**. Une première nouveauté est notre partenariat avec le **COMPTOIR ST-VRAC** qui vous permet d'économiser encore plus sur vos achats. Le 3 novembre dernier, avait lieu une porte ouverte, pour faire découvrir l'épicerie et discuter avec les résidents tout en prenant un café, thé et biscuits servis gracieusement. Quoi de mieux qu'une journée portes ouvertes pour démystifier le concept de l'épicerie participative et le fonctionnement de l'achat en vrac!

En tout temps les membres FADOQ ont droit à ce privilège.

- ✓ 50% de rabais sur l'adhésion annuelle du Comptoir St-Vrac.
- ✓ 10% de rabais supplémentaires sur vos achats en magasin chaque jeudi.



Je fais de la peinture depuis environ soixante ans.
J'ai une collection de toiles à vendre **pour aider l'Ukraine** en donnant 50% de mes profits!

Bien à vous, *Gilles Hervieux*

5250, route 257 Saint-Adrien
Tél.: 819 828-2326

PAROISSE COEUR-IMMACULÉ-DE-MARIE WOTTON-SAINT-ADRIEN

Par Pierrette Poirier

Parcours d'éveil à la foi

À compter de l'automne prochain, les parcours d'éveil à la foi se donneront tous à Val-des-Sources (salle St-Jean, sous-sol de l'église St-Isaac-Jogues).

Responsable : Marie-Josée Côté, agente de pastorale.

Journées d'inscription : 12 et 13 septembre prochains.

Téléphone : 819-879-2535 poste 231

Courriel : mariejoseeparoisse@live.fr





Chronique d'une MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

Je me suis récemment acheté le nécessaire pour faire des gâteaux mousses (un anneau de métal extensible et un rouleau d'acétate). Je n'en avais pas fait depuis plusieurs années, et c'est tellement bon, c'est comme manger un nuage! J'en ai fait un délicieux pour la fête de mon amie Émily (sans gluten, sans lactose et sans sucre raffiné, j'attends ma médaille), et j'en ai refait un ensuite pour la fête de mon père, sans restrictions, cette fois-là! Je vous donne la recette exacte, parce que j'ai reçu VRAIMENT beaucoup d'éloges pour ce gâteau-là, mais sachez que vous pouvez mettre un peu n'importe quel fruit ou chocolat dedans, vous pouvez varier au gré de vos envies (ou des ingrédients que vous avez en stock!). Ma recette est faite pour fitter avec un anneau de 9 pouces de diamètre (tout simplement parce que ça fitte avec mon moule à gâteau et que je n'aime pas les pertes!). Ah, et dernière chose, si vous n'êtes pas équipés pour le faire, ne vous gênez pas pour me demander de vous prêter mes trucs ;) Aussi, c'est un gâteau compliqué, il faut avoir tout de même des connaissances en pâtisserie pour le faire (sinon, si on se connaît, je peux te donner un cours, hihi!).

Gâteau mousse framboise et chocolat au caramel salé

Ingrédients

Gâteau :

- ½ tasse de farine
- ¼ tasse de sucre
- 2 c. à soupe de cacao
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- ⅓ de tasse d'eau
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à thé de vinaigre

Mousse chocolat :

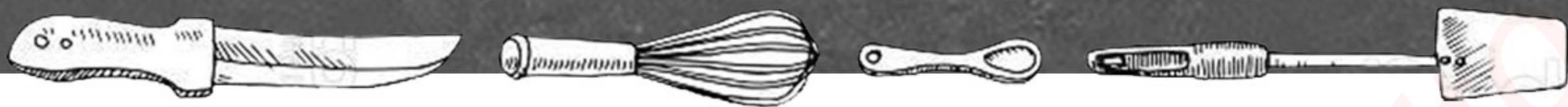
- Reste du pot de crème 35 % de la ganache (voir plus loin)
- 350 g de chocolat au caramel salé de chocolats favoris
- ½ tasse de sucre (SEULEMENT si vous prenez du chocolat noir, autrement, inutile, car le chocolat au caramel salé est très sucré)

Mousse aux framboises :

- 400 g de framboises (surgelées ou fraîches)
- 100 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine (ça se vend en épicerie)
- 1 pot de crème 35 % à fouetter

Ganache :

- ⅓ tasse de crème à fouetter 35 %
(le reste va pour la mousse au chocolat)
- 85 g de chocolat noir



Méthode:

- Mélanger les pacanes avec le sirop d'érable et Préchauffer le four à 350 °F
- Prendre l'anneau de métal et le mettre grandeur 9 po, y mettre l'acétate à l'intérieur, coller avec un ruban adhésif (ou un collant) à l'extérieur de l'acétate pour le fixer, mettre l'acétate sur l'assiette de service ou le fond de la cloche à gâteau!

1. Gâteau :

Tout mélanger les ingrédients, mettre dans un moule à gâteau 9 pouces et cuire pendant 10 minutes à 350 °F. Démouler lorsque refroidi, mettre dans le fond de l'anneau avec l'acétate.

2. Mousse au chocolat :

- Monter la crème fouettée (ajouter le sucre lorsqu'elle est presque montée si vous mettez du sucre)
- Fondre le chocolat dans un bain-marie
- Ajouter le chocolat en fouettant la crème fouettée, bien mélanger.
- Verser la mousse sur le gâteau dans l'anneau et l'acétate, bien égaliser avec une spatule coudée, le plus droit possible.
- Mettre au congélo le temps de faire la mousse de framboise.

3. Mousse aux framboises :

- Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide
- Mettre les framboises et le sucre dans un chaudron, amener à une très légère ébullition
- Ajouter les feuilles de gélatine ramollies au mélange et bien les dissoudre
- Passer le mélange de framboises au tamis ou au chinois pour se débarrasser des noyaux
- Faire refroidir le mélange (je le mets au congélo pour faire rapide)
- Bien monter la crème, puis y verser le mélange tempéré, bien mélanger et verser par-dessus la

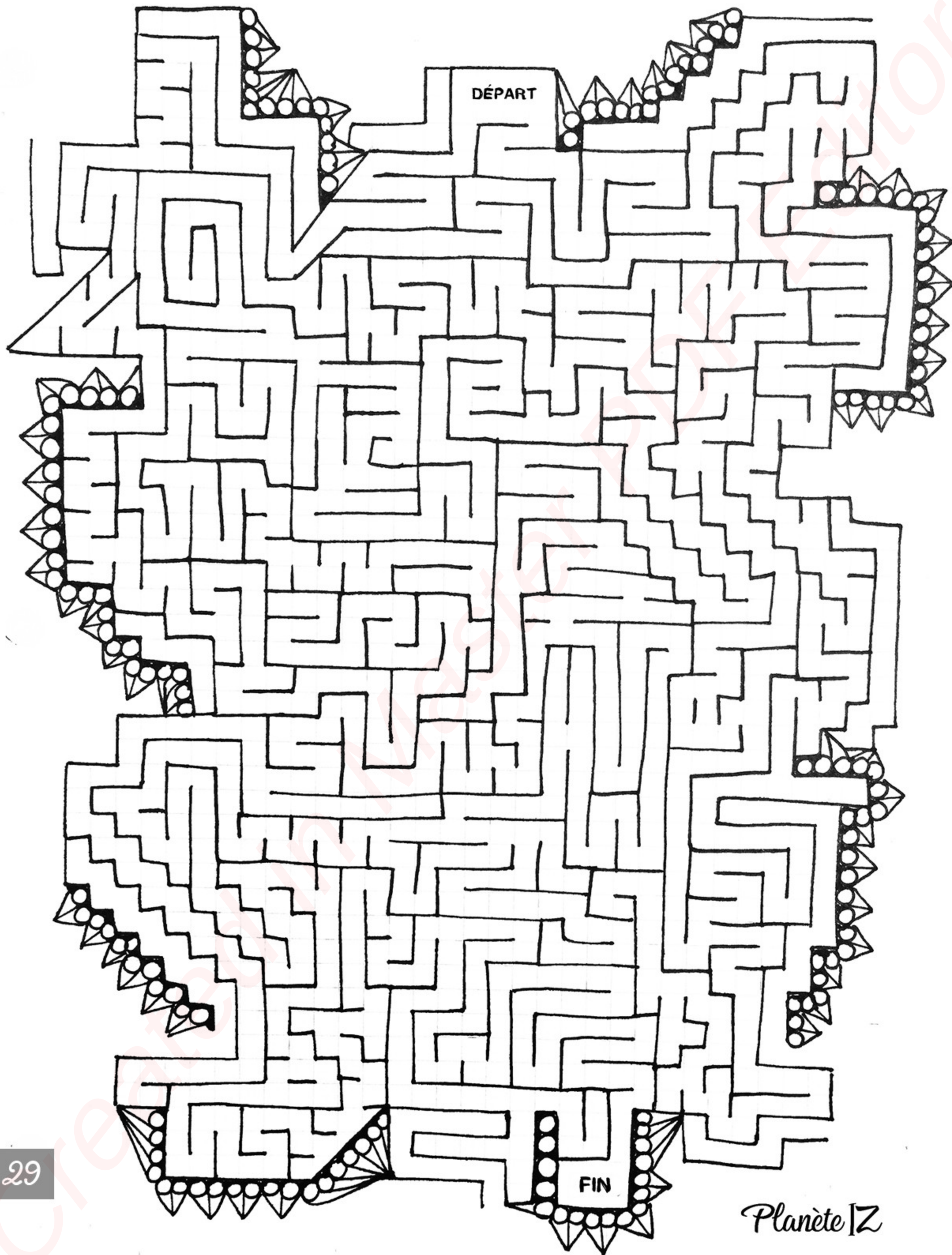
mousse au chocolat, bien égaliser avec une spatule coudée pour être le plus droit possible encore une fois.

- Mettre au congélateur pour au moins une heure

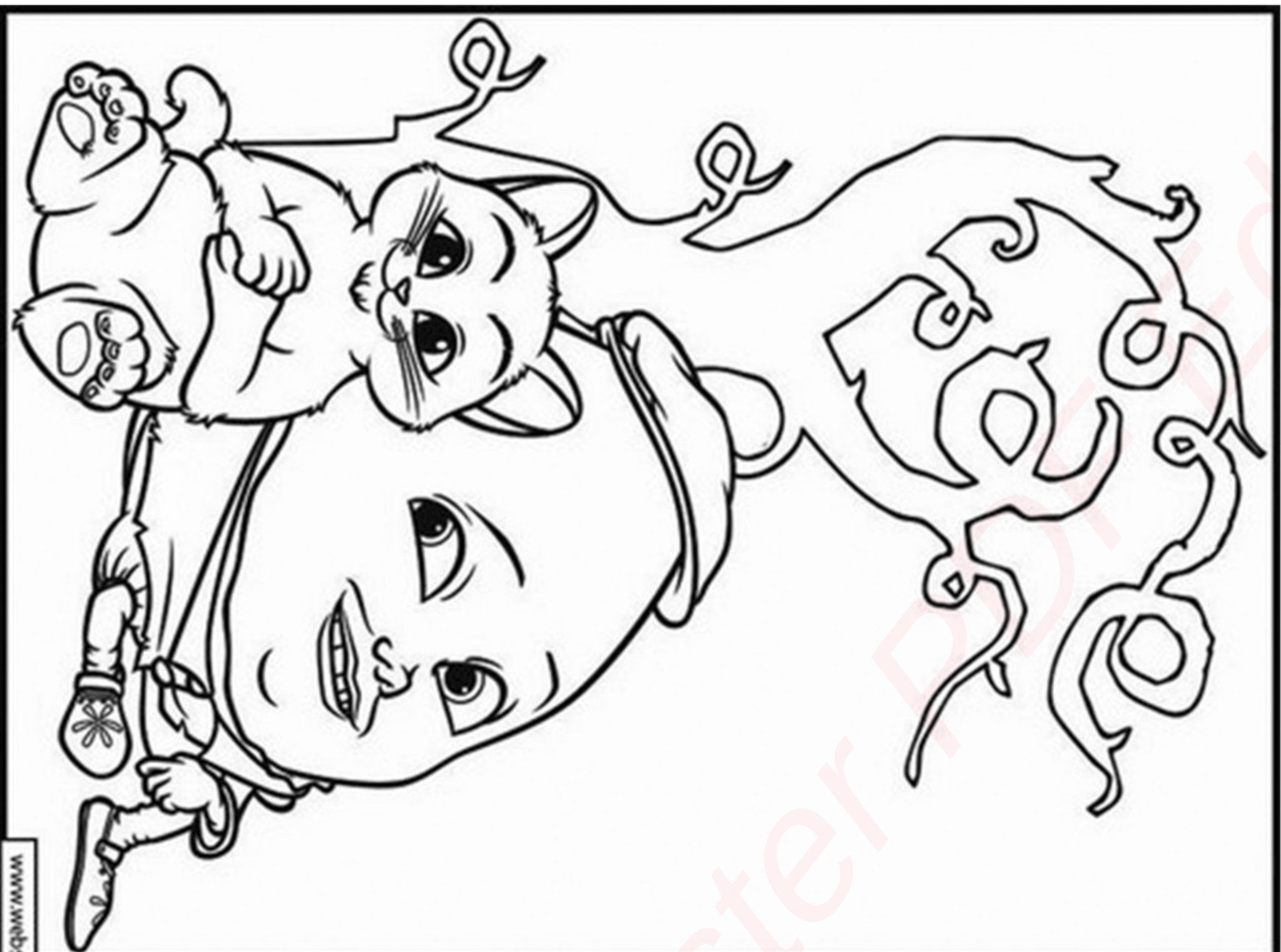
4. Ganache :

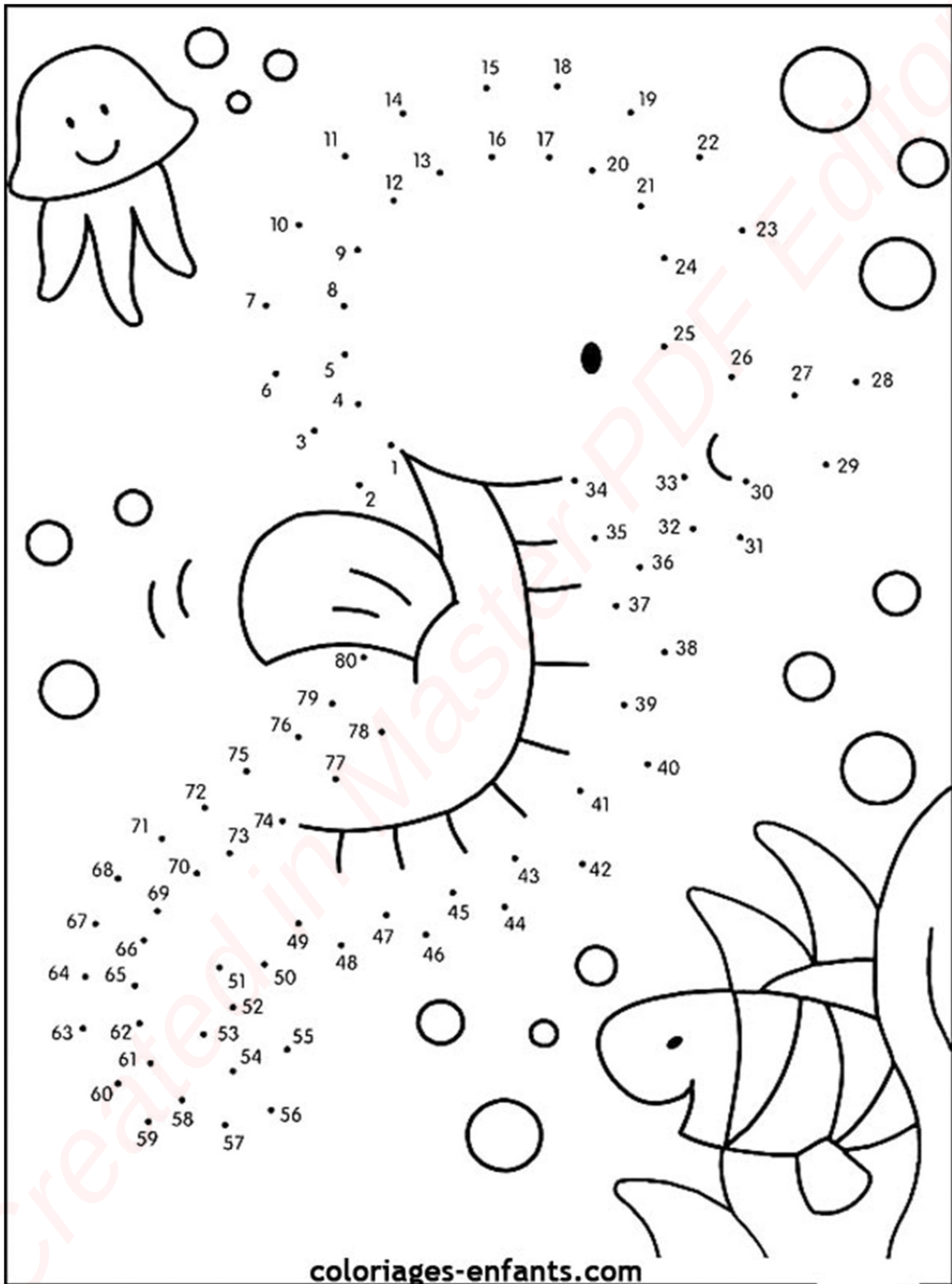
- Faire chauffer la crème dans un chaudron
- Mettre le chocolat dans un cul-de-poule
- Verser la crème chaude sur le chocolat et bien mélanger avec une langue de chat jusqu'à l'obtention d'une belle ganache lisse
- Verser sur la mousse aux framboises et bien égaliser le dessus
- Mettre le gâteau mousse au frigo pour une bonne heure, puis enlever l'anneau de métal. C'est prêt à être dégusté! Bon appétit!

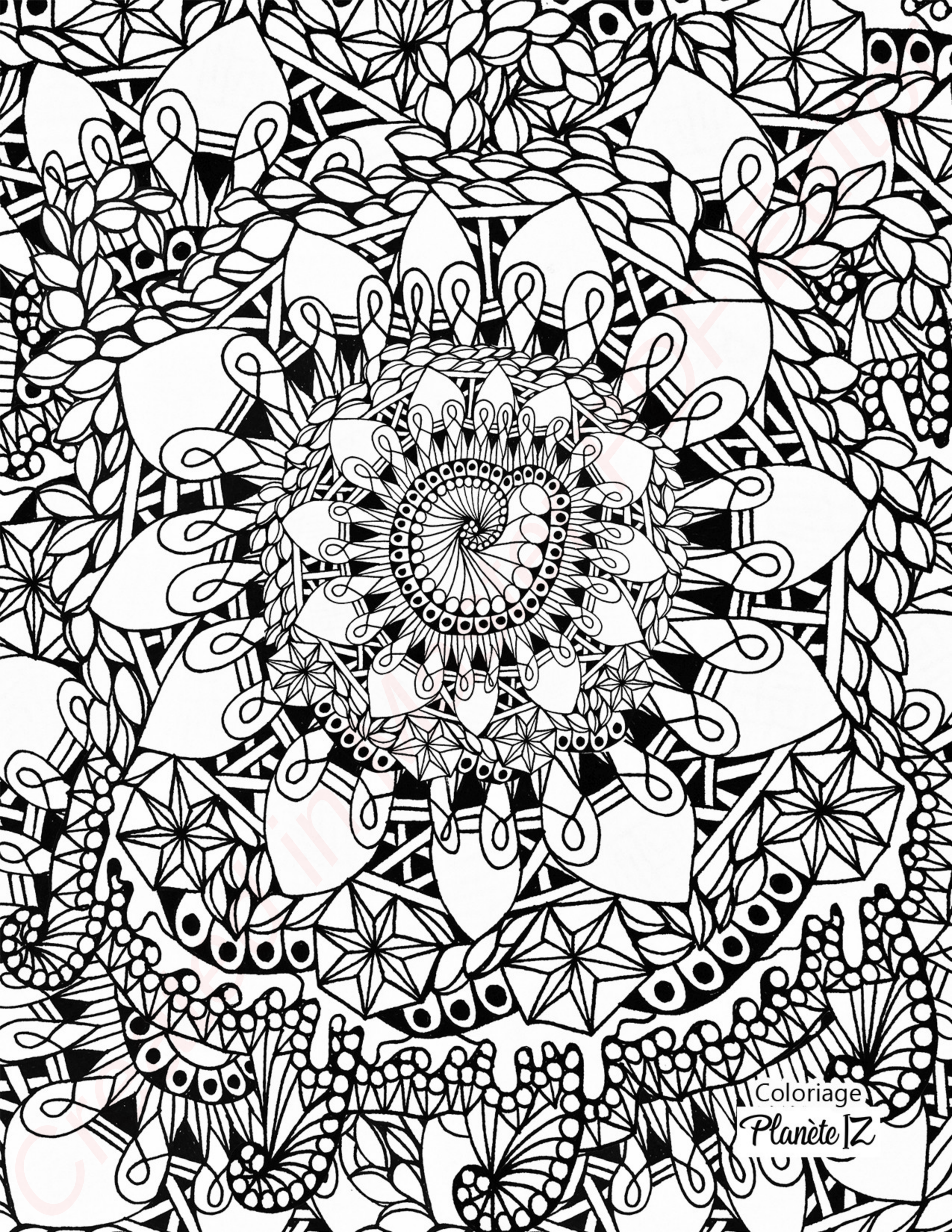




Trouver les cinq différences entre les deux images







QUIZ

-Par (Pau)Line

Bonjour a toi et bienvenue a l'avant-dernier Quiz de l'année 2023.
Pour conclure l'été, je te propose de parcourir les événements historiques qui ont eu lieu en septembre au Canada ou au Québec, de 1535 jusqu'à l'année 2000.

6 septembre 1535 :

Qui découvre L'Iles aux Coudres?
Cartier ou Champlain

21 septembre 1605 :

À quel endroit la colonie française s'installe pour hiverner?
Port de France ou Port Royal

12 septembre 1621:

Qui publie des ordonnances organisant l'administration et la justice de la ville de Québec?
Champlain ou Richelieu

13 septembre 1759 :

Qui remporte la bataille des plaines d'Abraham?
Les Russes ou les Anglais

1er septembre 1905 :

L'Alberta et la Saskatchewan deviennent
Des provinces indépendantes ou des provinces Canadiennes

10 septembre 1905 :

À quel autre pays le Canada déclare-t-il la guerre?
L'Allemagne ou la France

23 septembre 1961 :

Quel chanteur français débute une tournée au Québec?
Brel ou Brassens

14 septembre 1966 :

Qu'est ce qui est inauguré à Montréal?
Le métro ou la première piste cyclable

1 septembre 1981 :

Quelle loi entre en vigueur?
Le droit de vote des femmes ou l'affichage unilingue Français

28 septembre 2000 :

Quel personnage emblématique décède d'un cancer?
Pierre Trudeau ou Emily Carr

RÉPONSES DU QUIZ

1 - Jacques Cartier

Ref: <https://jemesouviens.biz/6-septembre-1535-jacques-cartier-arrive-a-lile-aux-coudres/>

2- Port Royal

Ref: <https://www.kronobase.org/chronologie-pays-Canada-31.html?s=1>

3- Champlain

Ref: <https://www.kronobase.org/chronologie-pays-Canada-31.html?s=1>

4- Les Anglais

Ref: wikipedia

5- Des provinces Canadiennes

Ref: <https://www.kronobase.org/chronologie-pays-Canada-31.html?s=1>

6- L'Allemagne

Ref: <https://www.kronobase.org/chronologie-pays-Canada-31.html?s=1>

7- Brassens

Ref: <https://www.kronobase.org/chronologie-pays-Canada-31.html?s=1>

8 - Le métro

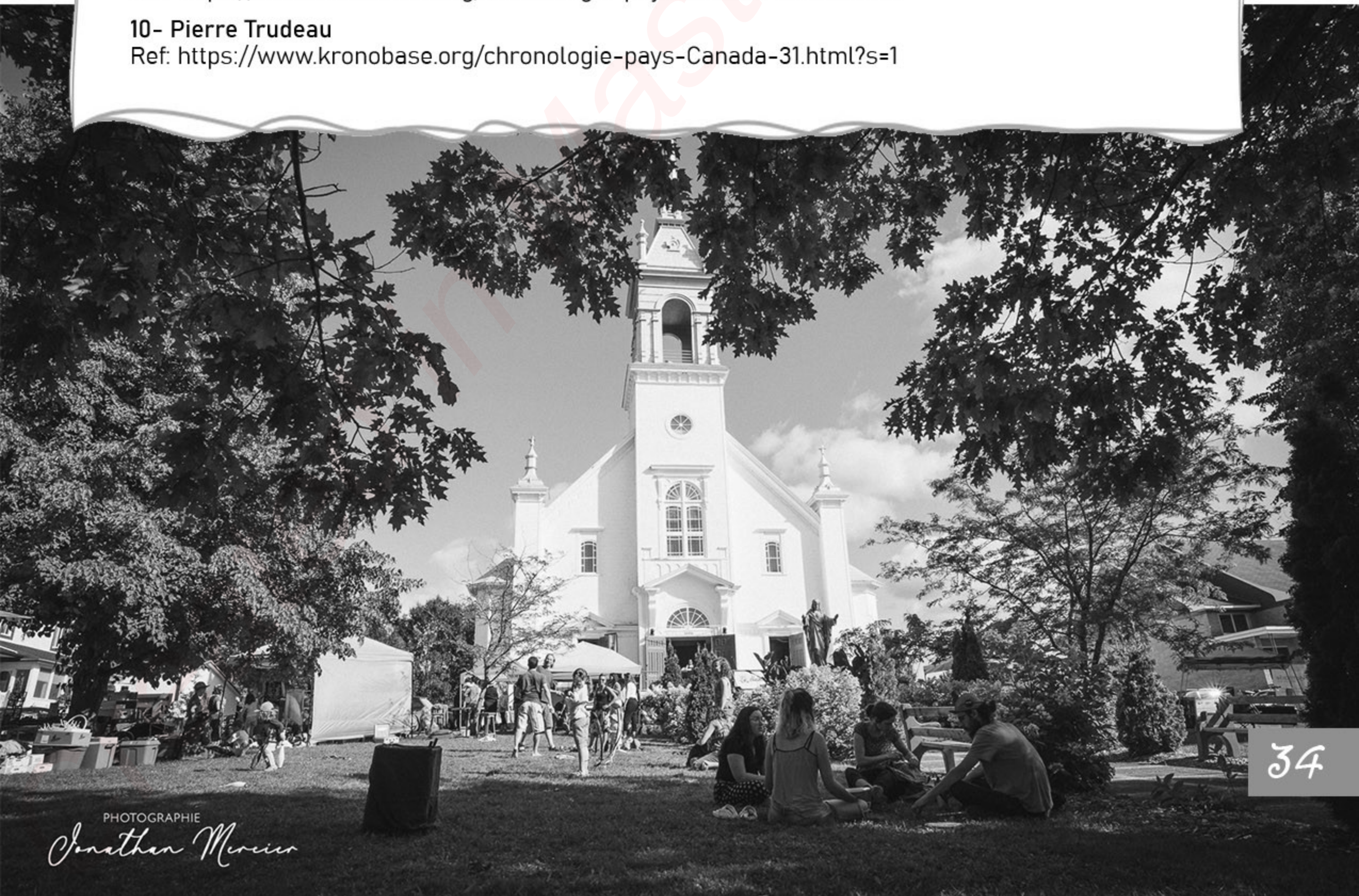
Ref: <https://www.kronobase.org/chronologie-pays-Canada-31.html?s=1>

9- L'affichage unilingue Français

Ref: <https://www.kronobase.org/chronologie-pays-Canada-31.html?s=1>

10- Pierre Trudeau

Ref: <https://www.kronobase.org/chronologie-pays-Canada-31.html?s=1>



Le Parc Régional du Mont-Ham, la Caisse Desjardins des Sources et Tourisme Autochtone Québec présentent :

MONTAGNE ET MUSIQUE 2023

8^E ÉDITION

GRATUIT

23 SEPTEMBRE - 100% FÉMININ



Animation pour la famille	13h30
Melissa Starling	14h30
Les Triplettes	15h30
5@7 Georgette DJ set	17h



30 SEPTEMBRE - RÉCONCILIATION



Shait	13h30
Animation Waban-Aki	14h30
Pilou	15h30
5@7 DJ Mo	17h

Pizza au four à bois - Coop Champ Libre
Crème glacée Coaticook
Espace jeux pour enfants

Bar du Mont-Ham
Chalet / Dépanneur
Espace feu de camp



PARC RÉGIONAL DU
Mont-Ham

montham.ca

MOVMAN

Les prévisions viennent de l'expérience

Par MovMan. « N'arrêtez jamais de bouger! »

Tap, tap, tap, tic, toc, hop! Plop, foo, tic, tac...

Les connaisseurs reconnaîtront aisément les bruits familiers de la course en sentiers! J'observe avec fascination mes pieds battre la cadence à vive allure, sauter d'une roche à l'autre, éviter des racines, s'incliner dans une courbe, s'adapter à une section de sol glissant, esquiver un trou... À environ trois pas à la seconde, mon corps anticipe les obstacles plus rapidement que je ne pourrais les nommer, même mentalement!

À votre avis, pour quelle raison l'évolution aura-t-elle engendré cet époustouflant organe prédictif qu'est le cerveau, capable d'enchaîner les calculs millimétriques à une telle vitesse? [Indice : vous lisez un article de MovMan...]

Pour nous permettre de nous déplacer, bien entendu!

Cette habileté à prévoir les interactions avec le milieu est essentielle chez les animaux. Elle sert à adapter nos mouvements et à positionner notre corps de manière appropriée au contexte. Le résultat (« Ai-je réussi mon saut exactement comme escompté? ») constitue une rétroaction qui entraîne un apprentissage et renforce nos facultés de projection. Les plantes, au contraire, puisqu'elles restent immobiles, n'ont guère d'usage d'un système nerveux central.

Cette puissance prédictive implique cependant un coût : notre cerveau consomme près de 20 % de notre énergie, mais ne pèse que 2 % de notre masse! Et comme la nature tend vers l'économie, ce qui n'est pas utilisé se perd. Cessez de vous mouvoir dans des environnements complexes et votre corps verra là une alléchante opportunité de coupe budgétaire énergétique!

D'un article à l'autre, je vous exhorte à bouger de multiples manières, à profiter des divers endroits où vous vous trouvez pour pratiquer vos mouvements. C'est que je tiens à votre santé mentale, morbleu!

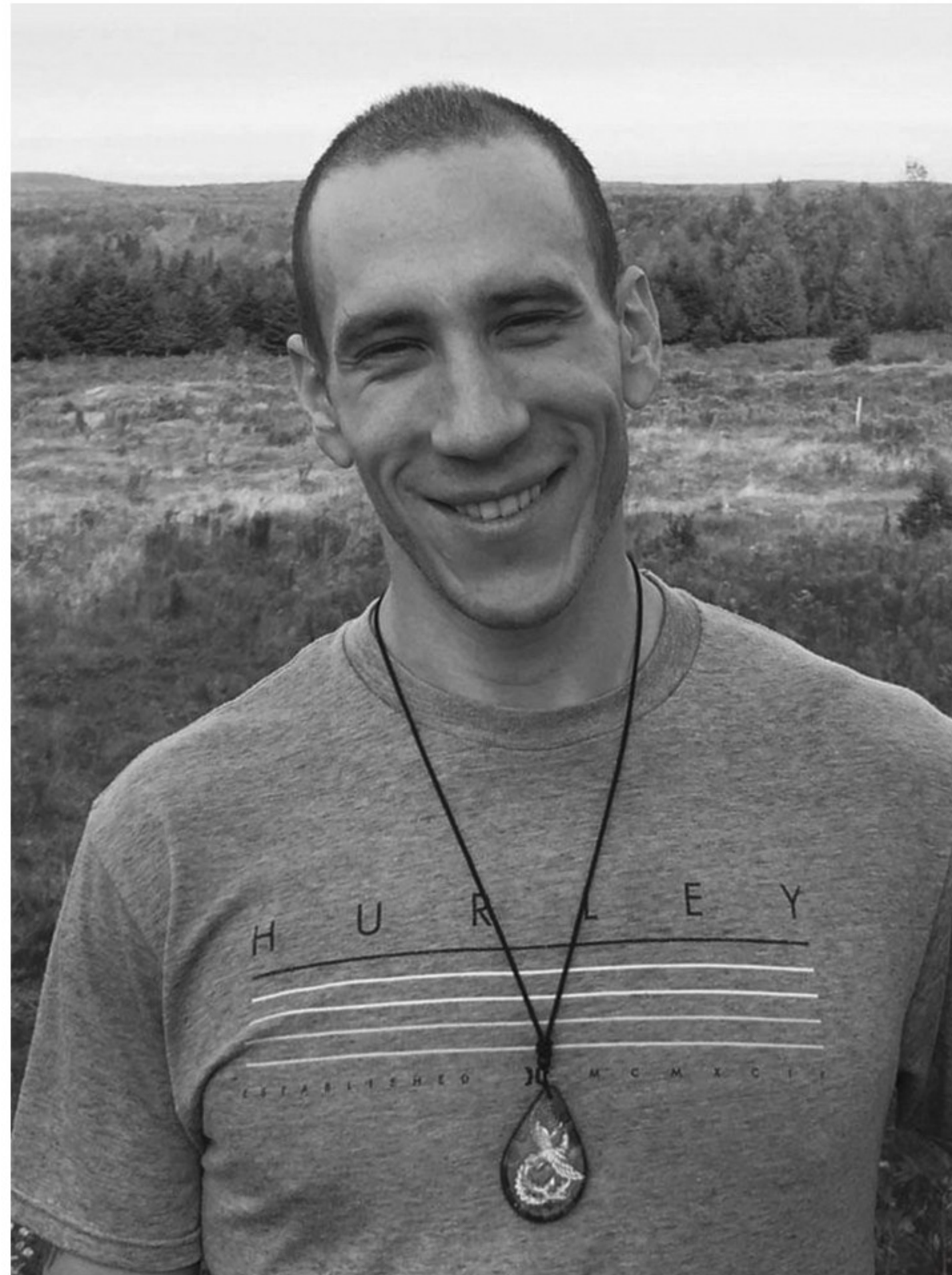
L'activité physique ne doit pas se restreindre au gym, à la salle de tai-chi, au tapis de yoga...

Si vous vous entraînez à courir uniquement sur route asphaltée ou sur un tapis roulant, serez-vous en mesure de transposer vos aptitudes à une surface accidentée ou à des conditions climatiques défavorables? Bien que votre corps ait ainsi développé un certain conditionnement essentiel, le manque de complexité et de contexte limitera grandement votre capacité.

Vous nagez sur plusieurs longueurs en piscine? Essayez dans la rivière froide ou dans la mer! Vous escaladez sans difficulté des voies de blocs intérieures? Allez grimper les rochers aux cascades voisines! Vous marchez tous les jours? Ajoutez un sac à dos lesté à l'occasion! Vous maîtrisez les postures de yoga les plus raffinées? Tentez celles de base sous la pluie et le vent!

Cela ne signifie pas que la seule bonne manière de pratiquer soit dans un environnement naturel. Il s'agit simplement de reconnaître l'importance de la variété de techniques et de contextes dans votre entraînement et vos activités quotidiennes. Plus vous fournissez de situations différentes à votre cerveau pour expérimenter, plus vous lui apprenez à calculer précisément et rapidement votre prochain mouvement!





MYOFASCIALOGIE-MASSOTHERAPIE-REIKI

MYOFASCIALOGIE- Le massage en Myofascialogie sont des étirements sous forme de pression soutenue des Fascias avec le mains, les pouces et parfois les coudes. L'étirement est guidé par le ressenti reçu du corps du client. Ce ressenti dit au massothérapeute spécialisé en Myofascialogie, combien de pression il doit utiliser, quelle direction prendre et comment sera la longueur de l'étirement (Généralement entre 5 et 10 min).

La pression soutenue est appliquée sur une petite portion du muscle à la fois. Le fait de faire fondre les Fascias offre une détente au niveau des muscles, les vaisseaux sanguins et les articulations. Excessivement libérateur pour le corps. L'essayer c'est simplement l'adopter. De plus, pour ceux qui le désirent, il est possible de recevoir l'énergie du Reiki pendant le massage. Si vous avez des questions, soyez bien à l'aise de me téléphoner pour me les poser.

REIKI -Ce soin énergétique génial et, malheureusement, trop peu connu. Commençons d'abord par expliquer ce que sont les chakras (parce que c'est avec ça que l'on travaille)... Les chakras sont des centres énergétiques invisibles qui se trouvent à l'intérieur de notre enveloppe charnelle.

Chaque chakra représente une roue qui gère les énergies en les distribuant dans notre corps. Ils ont, tous les 7, un rôle précis impactant sur notre physiologie, notre système nerveux, notre comportement et nos émotions. Grâce au Reiki, nous allons aller travailler sur ces petites roues énergétiques et rééquilibrer toute l'énergie de votre corps. Résultat, vous vous sentirez détendu, en phase avec vous-même... en équilibre tout simplement! Mais il n'y a pas que ça comme vertus... Oh que non! Le Reiki permet de réduire considérablement le stress, les angoisses, l'anxiété... Il permet de favoriser le sommeil, de diminuer l'état de déprime, de dépression ou de burn out... Il aide à soulager les maux du corps et du cœur... Et beaucoup plus encore!

Je vous reçois le cœur bien ouvert, de jour comme de soir, du lundi au vendredi sur rendez-vous. Offrez vous ce magnifique cadeau pour votre corps et votre esprit, car vous le mériter pleinement!

Mathieu Larrivée

(819) 620-4760, 1583 rue principale, Saint-Adrien

Courriel : mathieu-soins@hotmail.com

LE COURRIER DU *Cœur*

par Gen Câlin

L'été tire à sa fin!

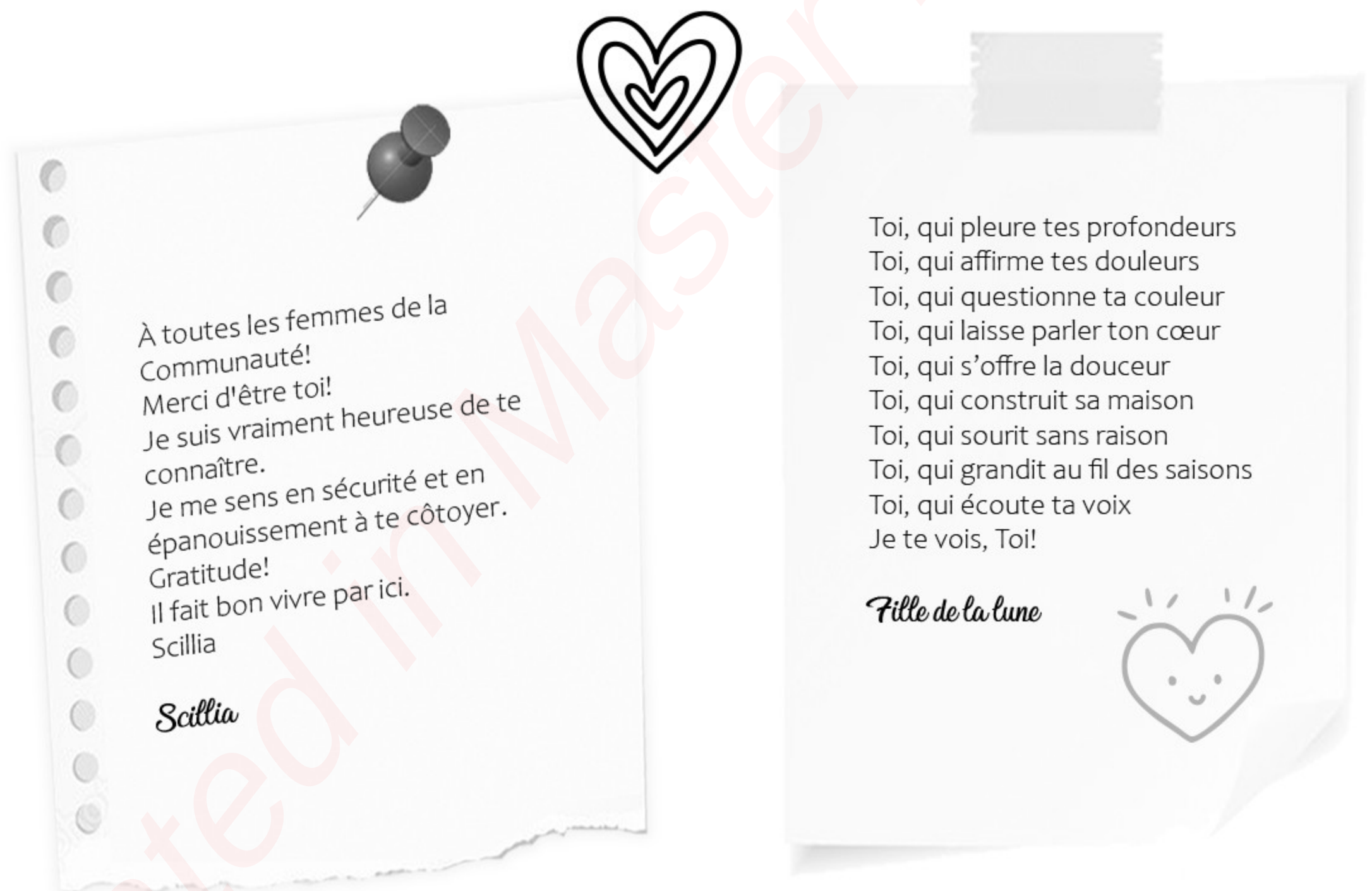
Le temps des récoltes est à nos portes! Ce moment d'abondance de la Terre Mère après avoir profité de l'énergie explosive de la saison estivale.

Avez-vous remarqué la beauté du **Jardin pédagogique communautaire de Saint-Adrien**? Projet orchestré par une équipe de petites abeilles : Joanie Bélanger, Léa C. Brillant, Valérie Blanchette, Valléry Gagnon et Mélanie St-Pierre avec l'aide de l'horticultrice Aline Piché.

Un autre exemple des réalisations possibles lorsqu'une communauté se mobilise.

Petits et grands viennent mettre les mains à la terre depuis plusieurs années pour aider à faire fleurir un espace de créations communes. Lieu d'apprentissages, de beauté et de partages important à cultiver pour enrichir le terreau de nos enfants et des générations à venir.

Continuons à co-crée des projets enrichissants qui goûtent si bon afin de remplir nos caveaux de moments riches, nourrissants et bienveillants!



À toutes les femmes de la
Communauté!
Merci d'être toi!
Je suis vraiment heureuse de te
connaître.
Je me sens en sécurité et en
épanouissement à te côtoyer.
Gratitude!
Il fait bon vivre par ici.
Scillia

Scillia

Toi, qui pleure tes profondeurs
Toi, qui affirme tes douleurs
Toi, qui questionne ta couleur
Toi, qui laisse parler ton cœur
Toi, qui s'offre la douceur
Toi, qui construit sa maison
Toi, qui sourit sans raison
Toi, qui grandit au fil des saisons
Toi, qui écoute ta voix
Je te vois, Toi!

Fille de la lune



Vous souhaitez partager votre amour, votre gratitude ou simplement votre joie de vivre?
Écrivez-moi votre message au **geviemavie@gmail.com**
Au plaisir de vous lire!



PRÉSENT DANS **RICHMOND**

ANDRÉ BACHAND
DÉPUTÉ DE RICHMOND

819 879-1104

Andre.Bachand.RICM@assnat.qc.ca

192, rue du Roi
Val-des-Sources (QC) J1T 1S3



Fière partenaire de votre communauté



Histoire et ancêtres

Les Pruneau de Saint-Adrien

-par Jean-Marie Dubois

Origine du patronyme Pruneau

« Pruneau : fréquent dans de nombreuses régions de France (85, 62, 77 notamment), le nom évoque la prune ou le prunellier. Deux solutions pour l'interprétation : **soit un toponyme (lieu où poussent le prunier ou le prunellier)**, plusieurs hameaux s'appelant le Pruneau en Poitou-Charentes, **soit un surnom** pour celui qui est noir comme une prune ou rondouillard comme une prune.

(<https://www.geneanet.org/nom-de-famille/PRUNEAU>)

Arrivée en Nouvelle-France

La première trace de cette famille est le mariage de Jean Baptiste Pruneau et Marie Suzanne Aymon le 25 mai 1691, paroisse **Saint-François de l'Île-d'Orléans**. Jean Baptiste est donc arrivé avant cette date ; aucune indication quant au moment exact de son arrivée. Quant à son épouse, Suzanne Aymon, elle est née le 1er janvier 1668 dans la paroisse Saint-Famille de l'Île-d'Orléans. Elle est la fille de René Aymon et Marie Delafaye. Dans l'acte de mariage, il est écrit que Jean Baptiste vient de l'évêché de **Limoges**, sans préciser la localité.

Entre 1692 et 1708, le couple a eu 9 enfants. Les lieux des baptêmes nous indiquent les déplacements de la famille ; les deux premiers sont baptisés à **Saint-François de l'Île-d'Orléans**, les deux derniers sont baptisés à **Montmagny** ; entre ceux-ci, les baptêmes sont à **La Durantaye**. Sur les actes de baptême des enfants, je n'ai trouvé aucune indication sur le métier du père ; je présume qu'il était cultivateur.

Le troisième enfant, Jean, est né vers 1697, mais on n'a pas retracé l'acte de baptême. Il a épousé Geneviève Boutin en 1723. Pas de trace de son mariage religieux, mais le contrat de mariage chez le notaire Abel Michon est daté du 10 mai 1723. Ce couple établi à **Berthier-sur-Mer** a eu 8 enfants, de 1724 à 1740. Le premier fils n'a vécu que quelques mois.

De Berthier-sur-Mer jusqu'à Saint-Adrien

Le deuxième fils, Louis, né le 23 avril 1726, s'est marié une première fois en 1748 avec Marie Anne Talbot. Après le décès de celle-ci, il a épousé Marie Geneviève Destroismaisons Picard le 4 octobre 1762 à **St-Pierre-de-la-Rivière du Sud**. Un peu plus d'un an plus tard, le 10 juillet 1763, naissait Charles, qui fut baptisé à **Berthier-sur-Mer**.

Charles avait près de 30 ans quand il a épousé Marie Marguerite Jalbert le 4 février 1793 à **St-Roch-des-Aulnaies**. C'est dans cette même paroisse que furent baptisés les 21 enfants du couple, dont 13 se sont mariés. Le onzième de la famille, Adolphe est né et a été baptisé le 14 mai 1807 à St-Roch. Il a épousé Marie Marguerite Gauvin à St-Roch-des-Aulnaies le 28 janvier 1834 ; c'est là que sont nés leurs 10 enfants, de 1834 à 1846.

Leur quatrième enfant, Herménégilde, premier garçon, est né le 9 juillet 1838. Il a épousé Agnès D'Amours le 24 janvier 1860 à Saint-Roch. De leurs onze enfants, les trois premiers sont nés à St-Roch et les autres pas très loin de là, à **Sainte-Louise**. Leur huitième, Hubert, est né le 18 août 1876 ; il a épousé Alphonsine Pelletier le 27 avril 1897 à Sainte-Louise. Bien qu'il ait été baptisé Hubert, celui-ci a toujours signé les documents « Euzebert Pruneau ».

Comme plusieurs autres à l'époque, Euzebert est descendu travailler aux États-Unis ; je n'ai pas retracé la date précise de son émigration, mais j'ai trouvé le relevé de naissance de son fils Willie, inscrit sous le nom JEW Pruneau, le 23 juillet 1899 à **Fall River, Massachusetts**, États-Unis. Quand la jeune famille est-elle revenue à Sainte-Louise ? Je ne le sais pas précisément, mais Adrienne a été baptisée à Ste-Louise le 18 déc. 1901. De 1899 à 1917 sont nés les onze enfants ; tous nés et baptisés à Sainte-Louise, sauf Willie.



Willie et Marie-Anne Bergeron

« Willie » a épousé Marie Anna Dionne (aussi originaire de Ste-Louise) le 10 janvier 1922 à **Montmagny**. On remarque qu'il préférait signer Welley ou Willey... L'aînée des 7 enfants, Gabrielle a été baptisée le 30 juin 1922 à **Montmagny**. On ignore si c'était une naissance prématurée... La suivante, Germaine, est née à **Asbestos** le 12 décembre 1924, ainsi que les 5 enfants suivants. Marie Anna est décédée très jeune, 32 ans et 3 jours, le 27 juin 1928 ; elle avait donné naissance à 7 enfants.

Willie s'est remarié le 29 juillet 1930 à Saint-Samuel-de-Horton avec Marie Anne Bergeron ; il est nommé « William dit Welly ». Ils ont eu deux enfants : Roland (1931-2010) et Madeleine (1935-2022) ; les deux furent baptisés à Asbestos. C'est donc plus tard qu'il est allé s'établir au **coin du rang 10 de Saint-Adrien**, du côté de Ham-Sud ; je n'ai pas retrouvé précisément en quelle année. Willie est décédé le 22 juin 1964 à Ham-Sud. Voici des informations que j'ai trouvées concernant ses enfants.

Gabrielle (1922-1992) a épousé Conrad Dubois en 1942. Leurs enfants : Odette (Marcel Prince), Réginald (Joanne Guay), Gaétan (Louise Tardif), Janelle (Gilles Perreault), Bobby (Jacynthe Richer).

Jeanne d'Arc (1923-2012) a épousé **Élie Provencher** en 1942. Leurs enfants : **Onil (Gisèle Picard)**, Yvon (Linda Proulx), Réjean (Diane Paré), Laurier (coiffeur à Saint-Adrien), Gilbert (Denise Beauregard), Margo (Albert Benoit), Sylvie (Yvan Richer), Pierre, Line (Richard Perreault), Luc (Chantal Corriveau), Rock (Yvette Beauregard).



Élie Provencher et Jeanne- d'Arc Pruneau

Germaine (1924-1985) a épousé Fernand Guay en 1945. Leurs enfants Michel (Chantal Savage), Jocelyn, Guylaine, Ghislaine, Pauline.

Noël (1925-1996) a épousé Marie Reine Larrivée en 1951. Leurs enfants : Brigitte (Daniel Tardif), Gérard (Chantal Darveau), Marc (Lison Picard), Mario (Jeannine Picard) et Yvan (Sylvie Laroche) qui demeurent à Saint-Adrien.

Lucille (1926-1985)

Marie Paule Thérèse (1928-1958) a épousé Rolland Bissonnette le 24 juin 1950 à Ham-Sud

Roland (1931-2010) a épousé Carmen Lapointe en 1954 à Wotton. Leurs enfants : Linda (François McDuff), Johanne, Francine (André Grondin), Jean (Sophie Couture), Rolande (Jean-Guy Côté).

Madeleine (1935-2022) a épousé Yvan Gauthier en 1957 à Ham-Sud. Leurs enfants : Doris (France Hamel), Yves (Manon Lemaire), Claude (Lynda Beaudoin), Francis (Nancy Bédard) et Marco (Christine Lizotte).

Jean-Marie Dubois 828-3349 jmdubois01@yahoo.ca

Entrevue;

Spiritualité et folie douce des gens d'ici

Présente Erika Eggena et son atelier de batik
Par Lyse Trottier

La semaine dernière je me sentais animée par la curiosité. J'avais le goût de découvrir le nouveau local de batik d'Erika, où elle tient des ateliers libres. Cela tombait bien, nous étions un jeudi, et son atelier est habituellement ouvert, de jour, les jeudis et les vendredis.

Elle m'a accueillie avec une grande disponibilité, malgré que je ne m'étais pas annoncée à l'avance. Elle m'a fait visiter les lieux:

«Ici, dans l'entrée, c'est le futur coin boutique. Lorsque j'aurai un plus grand inventaire, je pourrai accueillir les gens, sur rendez-vous.»

Lyse: Les tablettes me semblent pourtant déjà bien garnies.

Erika: Oui, ce sont des lampes que j'ai créées pour mes prochains salons*... Pour l'instant, je n'arrive pas à fournir à la demande!

Lyse: Wow, c'est un heureux problème.

Erika: Ce sont mes tableaux lumineux, comme j'aime les appeler. Cela m'a pris des années avant de découvrir comment mettre en valeur mes batiks. Avec la complicité de Claude Blain, qui fait la structure de bois pour mes lampes, je peux exposer une œuvre différente sur chacune des quatre faces.

Lyse: D'habitude quand on achète un tableau d'un artiste, l'œuvre est telle que telle, mais avec tes lampes on peut mettre en évidence différents dessins selon nos humeurs! Personnellement, des années après m'en être procuré une, cela reste pour moi, un objet sacré, qui déverse une ambiance magique. Tu es vraiment une virtuose de cette forme d'art!

Erika: Mais c'est un art à la portée de tous, en autant qu'on ait le goût de dessiner. Ici (Erika désigne un coin du local), c'est la table où peuvent prendre place quatre à cinq personnes; c'est pour cela que c'est important de réserver à l'avance, car je privilégie de petits groupes.

Lyse: J'adore cette odeur de cire d'abeille qui embaume la pièce.

Erika: Oui, malgré tout, je suis équipée d'une hotte pour veiller à la qualité de l'air. Dans le coin là-bas, c'est l'étagère avec les bacs de couleurs pour les différents trempages. Lorsqu'on s'en sert, on les place au sol. Entre chaque trempage, on enduit de cire les motifs de couleurs que l'on veut conserver. Je suis là pour aider les participants à planifier les différentes étapes de leurs créations. Ensuite, pour dégager la cire, il y a l'étape de repasser le tissu.

Lyse: Durant les ateliers libres, tu crées toi aussi, n'est-ce pas?

Erika: Oui, c'est l'idée. Je donne des infos, au début, ensuite, chacun est, plus ou moins, autonome. Je donne ensuite des conseils, au besoin. Une fois que les gens ont acquis la base du travail en batik, je peux aussi les guider à faire de la peinture sur tissu, ou encore, du Tie-dye.

Lyse: Wow, tu as même des machines à coudre industrielles!

Erika: Pour moi, ça fait plein de sens de faire profiter ceux qui le souhaitent, de l'équipement que j'ai rassemblé, au fil des années. Les machines à coudre peuvent être utiles si quelqu'un veut transformer son batik pour en faire un sac, un coussin, etc. Et lorsque la boutique sera ouverte, je souhaite que les participants puissent laisser leurs œuvres en consignment, s'ils désirent en vendre.

Lyse: Je trouve ton atelier très invitant. Je ne sais pas si ta grand-maman qui t'a initiée au batik savait toutes les ramifications que cela aurait dans ta vie plus tard... En tous les cas c'est un magnifique héritage, héritage que tu dispenses généreusement autour de toi. Merci Erika!

Si quelqu'un veut avoir plus d'informations sur les ateliers libres de pratique de batik ou passer à l'atelier:
coordonnées; (819) 828-0233
Si quelqu'un veut voir l'art d'Erika: www.erikaeggena.com



* Prochains salons: Salon de Création de St-Camille et salon de l'Eau Vive à Victoriaville



par Sarah Houle

On naît sur cette Terre,

On vit,

On meurt.

De quoi est fait le monde?

D'un cycle infini de transitions...

Telle la rivière qui suit son cours aux aléas des pierres, des rocs, des détours, des retours, de ce que la vie a pu mettre en chemin...

La rivière suit son cours, comme la Vie suit son cours. Traversant des étapes tout aussi subtiles et tangibles.

Le grand cycle de la Vie, tel un grand cycle de transition...

Il en est ainsi pour l'humain, d'où qu'il soit, quoi qu'il vaille, sa vie sera traversée par de grands cycles qui lui apporteront des transformations, des changements, de l'innovation. Quoiqu'il en soit de l'évolution.

En termes d'évolution, l'être humain étant un grand créateur, il tient plusieurs rôles tout autant dans le microcosme que dans le macrocosme.

C'est ainsi que chaque cycle entraîne son lot d'émergences et de deuils.

Savoir laisser ce qui doit partir...

Tels une respiration, un grand mouvement de danse avec la Vie.

Tout dans cet Univers est impermanent.

Selon les valeurs transmises pendant l'enfance, le bagage intergénérationnel, les expériences de vie, il est plus ou moins simple de voguer sur les grands cycles de fini et d'infini.

Le corps physique est soumis au même principe : chaque seconde, des milliers de cellules meurent et d'autres sont recréées.

De ce qui peut sembler permanent à un stade de vie à ce qui l'est moins à un autre stade de vie.

Tout est soumis aux règles de l'évolution.

Comme si tout dans l'Univers respirait avec nous.

Comment mieux être en phase avec l'impermanence? L'accepter, la sublimer?

Lorsqu'une phase de transition émerge, tous les systèmes de l'humain vont co-créeer pour indiquer la voie.

L'humain possède des outils intérieurs pour se guider, comme l'intuition, le ressenti du cœur et les sensations physiques. Tout ceci peut s'entendre, se voir ou se percevoir lorsque le mental est apaisé. Et bien entendu, il est possible que l'humain ressente des vagues émotionnelles qui lui rappellent ce besoin qui n'a point été assouvi. Il peut aussi en arriver jusqu'aux limitations physiques.

Bien entendu, la peur est présente, la peur de la nouveauté, de ce qui arrive et de ce que l'on ne sait pas. La peur de l'inconnu, la peur de laisser tomber ce que l'on connaît. De ce que l'on a « toujours » fait...

L'invitation est au lâcher-prise, à savoir laisser vivre ce qui existe et trouver cet espace de paix à l'intérieur de soi.

La loi de l'impermanence danse alors avec le lâcher-prise. Et invite dans sa danse des actions, des mouvements nouveaux, qui sortent l'humain de sa zone de confort. La clé est là, dans ce grand cycle d'évolution.

Et au cœur du cœur de ce qui est le plus précieux pour chaque humain, n'est-il point d'être libre et heureux?

C'est alors que l'impermanence revient danser avec le lâcher-prise et l'invite dans sa danse...



An aerial photograph of a vast, forested landscape. A winding road cuts through the dense trees in the middle ground. In the foreground, a river meanders through a field. Several small houses are scattered throughout the forest. The text 'ESPACE-NATURE PETIT-HAM' is overlaid in the top left corner.

ESPACE-NATURE PETIT-HAM

Gilles Pellerin

gpellerin@hotmail.com

Tél.: 819 828-2341

WWW.PETITHAM.COM

Terre-mère en *santé*, Humanité enchantée

11e épisode : le cadeau empoisonné des méga-éoliennes

-Par Sylvie Berthaud (texte d'opinion)

Au lieu de nous brancher sur le réseau d'Hydro-Québec il y a 24 ans, nous avons opté pour un mini-système de panneaux solaires, choisissant la sobriété énergétique grâce à une énergie renouvelable résidentielle. A l'époque en Europe, des panneaux photovoltaïques (qui transforment la lumière en électricité) sont apparus sur des toitures de grange de fermes, particulièrement en Suisse, à mon grand plaisir. Puis des parcs de grosses éoliennes blanches ont rapidement « poppé » comme des champignons, ce que je voyais d'un bon œil... au début.

A mon avis, le merveilleux avec les énergies renouvelables, c'est qu'elles peuvent nous permettre d'être plus autonomes et de réduire nos frais de fonctionnement. Bien sûr, ça demande une certaine adaptation à ces technologies et idéalement la réduction volontaire de nos besoins. Que ce soit par l'apport du vent, de la lumière (car ça charge même au travers d'un voile nuageux) ou du débit d'un petit cours d'eau, l'énergie domestique ne subit pas les pannes de courant lorsqu'une avarie coupe les lignes de transport électrique. Ces coupures de courant de plus en plus fréquentes d'après ce qu'on entend, montrent une certaine fragilité du réseau et engendrent de l'insécurité.

Il est maintenant possible de tirer les bilans de 2 décennies de l'industrie éolienne en France où trônent 8 000 de ces « aérogénérateurs ». **Alors que les 1ers avaient 50 mètres de hauteur et pouvaient produire chacune 1 mégawatt (MW), leur hauteur et leur puissance ont été multipliées par 4 pour atteindre maintenant 210 mètres de haut (quelques 600'), soit ... 6 fois la hauteur de bien des clochers de village!!!**

Dans le contexte québécois, les méga-barrages assurent une électricité étatisée donc appartenant au peuple québécois, qui en bénéficie à un tarif moyen. **L'actuel gouvernement a travaillé fort pour exporter des surplus aux États. Est-ce le mandat d'Hydro-Québec? Du jour au lendemain, revirement de situation sous le prétexte d'une « transition énergétique » : le Québec devrait maintenant augmenter de 50% sa production électrique pour ... gaspiller moins d'énergie!**

On assiste aujourd'hui à une course effrénée pour implanter de ces éoliennes monstrueuses. De nombreux Élu.e.s sont séduits par les sommes très alléchantes promises... « mais faut faire vite, sinon, c'est les autres qui vont en profiter ». Une telle vente sous pression n'est jamais bon signe! Auparavant, il est important de se renseigner de l'état de la situation où cette industrie s'est installée depuis 20 à 30 ans.

C'est en cet hiver 22-23 que des cloches ont sonné à mes oreilles. Mon frère demeurant en France m'a annoncé que leur tarif électrique allait tripler... Ayoyyye! Pour ceux qui avaient déjà de la misère à chauffer leur vieille maison de pierres car la facture était trop élevée... Peu après une amie demeurant en Bretagne m'a signalé avoir entendu mentionner mon village d'origine, Ste Pazanne, lors d'une conférence sur l'impact des éoliennes. Il y a là 3 à 4 fois plus de cancers d'enfants dont des leucémies, en cette région de Loire-Atlantique. **Une des causes suspectées pourrait être l'augmentation des champs électro-magnétiques, depuis 2014-2015, date d'installation de ces méga-éoliennes aux alentours. Ces tours gigantesques sont composées d'énormes aimants puis reliées entre elles et raccordées à des centrales électriques. La journaliste Sioux Berger a investigué le problème pour découvrir que des câbles souterrains relient 7 parcs éoliens au poste électrique de ma municipalité et qu'il en part 4 lignes haute tension souterraines de 63 000 volts!**

Ces câbles passent sous la cour de la petite école, celle-là même où j'ai joué gamine, à la corde à sauter ou aux osselets. Clin d'oeil de la vie, « ma » petite école s'appelle comme celle de St Adrien-de-Ham « École Notre-Dame-de-Lourdes ». Après beaucoup de recherches, Mme Berger a mis en évidence le lien entre la nature du sous-sol et les impacts sur la santé; ce sont les sols granitiques, schisteux et gorgés d'eau qui transfèrent le plus les émissions fugitives. Poursuivant ses investigations et récoltant des dizaines de témoignages, en certaines circonstances, cette industrie qui s'est installée dans le milieu rural cause de graves nuisances.

Il y a des élevages bovins qui ont été décimés : les animaux, au poil hérissé, refusant de boire et de se coucher. Dans le sol, il a été mesuré jusqu'à 1,1 volt et la limite tolérée serait de 40 millivolt. Plusieurs éleveurs ont témoigné que lorsque le parc éolien devait être arrêté pour une raison technique, les vaches n'avaient plus ces symptômes. Idem pour des malaises ressentis par des citoyens (dont l'effet stroboscopique causant nausées et vertiges, acouphènes dus aux infrasons, rhumatismes ou tachycardie...) qui s'estompent ou disparaissent lorsqu'ils s'éloignent des parcs éoliens.

Avant d'aborder l'aspect financier, il n'y a eu aucune mention de fermeture de centrales nucléaires (principale électricité en France); bien au contraire! **Voulant implanter partout les technologies dites d'intelligence artificielle, ça accroît la demande d'énergie : toujours plus alors que la Terre-Mère n'en peut plus.**

Au sujet du financement des éoliennes, des sommes considérables sont promises au propriétaire foncier qui en accepte sur ses terres ainsi qu'à la municipalité et la MRC où ces aérogénérateurs sont installés. De plus, peinturées en vert « pour la transition énergétique et le bien de la planète », pourquoi refuser une telle manne? **Il est des cadeaux empoisonnés dont le bilan est très lourd pour ceux qui ont mordu à l'hameçon. Si cette industrie du vent était si rentable, pourquoi Hydro-Québec n'a-t-elle pas développé sa propre filière? Ça aurait garanti au citoyen un certain contrôle sur les façons d'opérer, la responsabilité d'entreprise et surtout, surtout de ne pas privatiser l'électricité (Ti Poils n'en reviendrait pas). Quand on fouille les dessous de ces monstres de moulins à vent, rien pour nous rassurer!**

Les gouvernements font affaire avec des compagnies privées à qui ils garantissent l'achat de l'électricité éolienne, 3 fois plus cher que le tarif en vigueur (avec les bonus « verts »), souvent pour des contrats de 15 ans. Pourquoi cette inouïe générosité? Comme on le voit en France, la facture atterrit peu après chez le citoyen.

Dans le Journal de Québec, en date du 9-10-2019, Pierre Couture a écrit : « Un gros fournisseur d'éoliennes au Québec au bord de la faillite ». Il s'agit de la multinationale Senvion qui a « fourni des services clé en main aux propriétaires de parcs éoliens, comme l'entretien, le service après vente, le transport, l'installation, la conception et la construction » selon la description du journaliste, pour environ 500 de ces grosses tours. Il y aurait des problèmes de moteur... Notez bien que le démantèlement de ces monstres ne fait pas partie de leurs services. Ça a une grande importance : nous y reviendrons.

Parmi les clients de Senvion, « EDF Énergies Nouvelles » qui détient plusieurs parcs éoliens au Québec : mais que vient faire icitte Électricité de France (EDF), l'équivalent d'Hydro-Québec dans l'hexagone??? **Contactés par le journal de Québec lors de cette annonce de faillite (il y a juste 4 ans), ni Senvion ni EDF n'ont voulu répondre, Hydro-Québec s'est contenté de dire qu'« il n'a pas de lien contractuel avec Senvion »... Pas de réponse, pas de responsable. Qu'est devenue cette affaire? Elle semble bien enfouie alors que les promoteurs-gouvernement lancent un nouvel assaut.**





Parcs éoliens : des élus locaux soupçonnés de corruption

REMY GABALDA /AgenceFrancePresse

Publié le 4-7-2014

Certains élus locaux profitent-ils des parcs éoliens ? Le Service central de prévention de la corruption (SCPC) met en garde les pouvoirs publics contre la multiplication des "prises illégales d'intérêts" d'élus locaux impliqués dans le développement de la filière éolienne, selon un rapport cité vendredi 4 juillet par *Le Figaro* (article payant).

Le SCPC, qui dépend du ministère de la Justice, évoque un "phénomène d'ampleur" dans son rapport d'activité 2013. [...]

VOICI UN EXTRAIT D'ARTICLE QUI MET EN GARDE, envers cet appât du gain, apparemment facile!

Désolée, mais je dois vous faire part d'un autre constat navrant qui est un autre clou dans le cercueil de cette industrie; sur le site economie.matin.fr, Ludovic Grangeon évoque en 2017 « 60 000 propriétaires menacés de faillite par les éoliennes ». En effet, les promoteurs de cette industrie ne font que louer la parcelle d'implantation et s'ils ont l'obligation légale de mettre en fiducie une somme pour le démantèlement de ces structures, équivalentes à un immeuble de 70 étages de haut, cette somme est loin de couvrir **la facture d'une telle démolition, pouvant atteindre 800 000\$, chacune.**

Comme avec l'exemple de Senvion, il y a souvent plusieurs sociétés intermédiaires qui peuvent faire faillite ou disparaître. **Pour avoir eu accès à des « Promesses de bail emphytéotique » que les compagnies s'empressent de faire signer à des propriétaires fonciers (avant toute consultation publique), cette promesse confidentielle une fois signée vaut un bail qui engage aussi ses « ayants droit », donc les héritiers** ou d'éventuels acheteurs. Avec la complicité des gouvernements!

A la prochaine; tricotons notre joie et ventilons-nous!



Violette Tattoo

facebook.com/
violettetattoo



À Saint-Adrien



THAI YOGA MASSAGE À ST-ADRIEN

Besoin de pratiquer le massage Yoga Thaïlandais! C'est un rendez-vous au Studio Arc-en-ciel.

Appeler-moi pour vous réserver un espace pour un massage énergisant qui favorise la souplesse et le processus de méditation à travers l'abandon du corps.

RETOUR DU YOGA (13 SEPTEMBRE) : Appel aux anciens et bienvenue aux nouveaux ! C'est un rendez-vous au centre Odaina.

Mercredi soir : • Vinyasa (yoga dynamique) 17h30
• Somayog (yoga doux) 19h00
Vendredi matin doux au Studio Arc-en-ciel :
• Somayog (yoga doux) 10h

Info/inscription : <http://yogacoeurdansant.com>. camilledenis@gmail.com (819) 828-0325

Fripierie de Wotton

Bienvenue à tous et toutes

Jeudi de 19 h à 21 h

Vendredi de 14 h à 16 h et 19 h à 21 h

RITUEL



ATELIER.S DE CONFECTION D'ENCENS

3 OCTOBRE 2023 - 19h - ATELIER
D'INITIATION À L'ART DE L'ENCENS -
GRATUIT

12 NOVEMBRE 2023 - 13H - ATELIER
DE CONFECTION D'ENCENS
ANCESTRALE - 155\$ (matériel fournis,
vous repartez avec votre encens)

À LA MEUNERIE

ENCENS

Bien plus que des parfums!
FAITS À LA MAIN / INTENTION /
ENCENS ÉTHIQUE & NATURELS
J'OFFRE DES ENCENS SUR MESURE

Au plaisir! xx

VISITEZ MON SITE WEB: Héloïse Roy
www.rituel.site ST-ADRIEN.QC

Sorcière Contense

prendre soin
de ses ailes de fée et
de son feu de dragon

par des ateliers
d'écriture
inspirée

MARCHÉ
DE ST-ADRIEN

CENTRE
ODAÏNA



lysetrottier@icloud.com

Offre de services d'ACCOMPAGNATRICE DANS LE PROCESSUS DE VOTRE DEUIL.

Formation Monbourquette, expérience comme
bénévole d'Albatros, étude de rites
funéraires...

Simplicité et confidentialité; chez vous ou par
téléphone au: 819-344-5136,
(H.repas) : Sylvie Berthaud

Contribution volontaire
DIRE SON DEUIL POUR S'EN LIBÉRER

POURQUOI ANNONCER DANS LE JOURNAL ADRIENNOIS?

Notre mission première est de mettre à la disposition de la communauté un moyen de communication saisonnier concernant les sphères importantes de notre municipalité, tout en donnant de la visibilité aux entreprises locales et du plaisir aux lecteurs!

D'une portée saisonnière, la visibilité que nous offrons est à un prix très compétitif!

En annonçant dans le journal Adriennois, vous supportez ce beau projet de communauté. Nous croyons que ce genre de projet contribue à garder un village vivant et dynamique.

Vous trouverez ci-joint les différents plans de visibilité que nous offrons :

Format publicité	1 parution	4 parutions
Carte d'affaire	15\$	40\$
1/4 page	20\$	50\$
1/2 page	30\$	75\$
1 page	50\$	125\$
2 pages	65\$	150\$

ABONNEMENT

Vous n'habitez pas Saint-Adrien et aimeriez recevoir le Journal Adriennois? Il est maintenant possible de vous y abonner! Le coût est de 25\$ pour quatre parutions, payable en personne ou par chèque à la municipalité de Saint-Adrien.

Pour un abonnement

Veuillez contacter le bureau municipal de Saint-Adrien.
Téléphone: 819-828-2872

Pour une publicité ou des questions

N'hésitez pas à nous contacter par courriel ou par téléphone :
journal.adriennois@gmail.com Téléphone : 819-990-0072

Merci de votre précieux soutien!





Comptes

UNION OU SÉPARATION : LES CONSÉQUENCES SUR VOS FINANCES PERSONNELLES

Il n'y a pas d'âge pour convoler en justes noces — et, à l'inverse, pour mettre fin à une union qui ne tient plus ses promesses. Dans un cas comme dans l'autre, ces événements de vie modifieront votre état matrimonial et auront des conséquences sur vos finances ainsi que sur votre plan de retraite. Vous voulez en savoir plus à ce sujet? Vous n'avez qu'à dire « Oui, je le veux » et à poursuivre votre lecture!

Nouveaux couples : les avantages d'un point de vue financier

Lorsqu'on entame une nouvelle union et qu'on est en phase de lune de miel, on omet parfois certaines étapes qui sont, disons, moins pressantes. Par exemple, les personnes nouvellement mariées ou conjointes de fait doivent savoir qu'elles sont tenues de divulguer leur union aux autorités fiscales dans leurs prochaines déclarations de revenus¹.

D'un côté, votre nouvelle union pourrait vous permettre de faire des économies d'impôt en vous rendant admissible à certains crédits ou prestations. À l'inverse, il se pourrait que ce changement d'état civil ait un impact défavorable sur vos impôts, vos prestations et vos allocations. Comme on dit, il n'y a pas de roses sans épines!

Qu'est-ce qu'un conjoint de fait?

Si vous vivez depuis plus de 12 mois avec une personne qui n'est pas votre époux ou votre épouse, mais avec qui vous entretenez une relation conjugale, ou encore si vous avez adopté ou eu un enfant avec quelqu'un d'autre, les autorités fiscales du Canada considèrent que vous vivez en union de fait avec cette personne. De plus, aux yeux de l'Agence du revenu du Canada, de Revenu Québec et de l'Impôt de l'Ontario, les personnes mariées et les conjoints de fait ont les mêmes avantages d'un point de vue fiscal. Voici quelques exemples de ces avantages dont vous pourriez bénéficier.

Avantages financiers d'être mariés ou conjoints de fait

- Accès au crédit d'impôt (montant) pour époux et conjoints de fait et au mécanisme de transfert de crédits d'impôt inutilisés entre conjoints
- Possibilité de cotiser au REER du conjoint*
- Possibilité de léguer le CELI ou le REER au conjoint sans affecter ses droits de cotisation en cas de décès
- Possibilité de fractionner jusqu'à 50 % des revenus de pension admissibles avec le conjoint, ce qui permet de réaliser des économies d'impôt
- Possibilité de transférer des actifs au conjoint sans impacts fiscaux immédiats

Un aspect important pour les nouveaux mariés : la constitution d'un patrimoine familial (Québec) ou de biens familiaux (Ontario)

Le mariage, c'est la célébration de l'amour. Mais c'est également un contrat légal qui unit deux personnes et qui a diverses implications, notamment financières. Une caractéristique propre au mariage est la constitution d'un « patrimoine familial » au Québec et de « biens familiaux » en Ontario. Voici plus de détails sur ces concepts, qui ont de grandes répercussions en cas de divorce.

Qu'est-ce que le patrimoine familial?

Le patrimoine familial se constitue durant le mariage ou l'union civile par la mise en commun de certains biens vous appartenant, à vous ou à votre conjoint, et qui sont utilisés pour les besoins de votre famille — que vous ayez des enfants ou non. La création du patrimoine familial vise l'atteinte de l'égalité juridique et économique entre les conjoints en cas de divorce ou de décès.

Comment s'effectue le partage du patrimoine familial en cas de divorce?

Lors d'un divorce ou d'un décès, la valeur des biens faisant partie du patrimoine familial est déterminée et partagée entre les conjoints. Voici une liste non exhaustive des biens sujets au partage du patrimoine familial².

Biens du patrimoine familial

Résidences familiales et secondaires

Véhicules et meubles

Produits d'épargne-retraite (REER, CRI, FERR, FRV et fonds de pension)

Gains inscrits en application de la Loi sur le régime de rentes du Québec (RRQ)

Biens exclus du patrimoine familial

Immeubles à revenus

Entreprises

Épargnes et comptes personnels (sauf ci-dessus mentionné)

Actions et obligations détenues individuellement

Bijoux et autres biens personnels

Biens reçus en cadeau ou en héritage

Toutefois, il est important de noter que selon le régime matrimonial³ choisi par les époux (par exemple, un mariage en société d'acquêts ou autre), d'autres biens pourraient devoir être partagés.

Le saviez-vous?

Au Québec et en Ontario, lors d'une séparation, les conjoints de fait ne sont pas tenus de partager à parts égales les biens acquis pendant leur union, sauf si un contrat de vie commune le spécifie. Ils restent toutefois responsables des dettes qu'ils ont contractées conjointement.

Que devient votre plan de retraite lors d'un divorce?

Si vous aviez établi un plan de retraite à deux, vous devriez le réviser à la suite d'un divorce ou d'une séparation. En effet, la plupart des rentes et des fonds liés à vos régimes de pension devront faire l'objet d'un partage avec votre conjoint ou votre conjointe, notamment les gains inscrits au RRQ, au RRPO ou à d'autres programmes équivalents et les régimes de retraite (REER, FERR, fonds de pension, etc.).

Pour vous assurer de conserver le niveau de vie espéré, nous vous suggérons de réévaluer vos épargnes et d'adapter votre plan de retraite. Vous pourrez ainsi tenir compte de votre nouvelle situation et des conséquences qui en découlent sur votre budget.

Quelques pistes de réflexion à l'aube d'un nouveau chapitre

Votre séparation est maintenant chose du passé et une nouvelle flamme vous fait envisager la possibilité de vivre en couple à nouveau? Prenez le temps de penser à différents aspects de la gestion de vos finances et de la vie commune. Par exemple :

Interrogez-vous sur la nécessité d'ouvrir un compte conjoint. Bien que cette solution présente son lot d'avantages, réfléchissez aux bénéfices et aux inconvénients qui s'y rattachent pour vous. Vous pourriez préférer détenir vos propres comptes bancaires.

Évaluez la pertinence d'un contrat de vie commune. Pour définir vous-même le partage équitable de vos biens ou les obligations de chacun en cas de séparation de votre union de fait, vous pourriez opter pour un contrat de vie commune⁴ (Québec) ou un contrat familial, aussi appelé accord de cohabitation⁵ (Ontario).

Des conseils pour vous simplifier la vie

Chaque changement important que vous vivez, comme la modification de votre état matrimonial, est une occasion de revoir certains aspects de vos finances et de réexaminer vos priorités. Profitez-en, par exemple, pour passer en revue vos protections d'assurance et vos bénéficiaires désignés. Et pourquoi ne pas aussi réviser votre testament⁶ afin de vous assurer que vos dernières volontés sont toujours d'actualité?

En cas de doute, n'hésitez pas à tendre la main et à solliciter l'aide de professionnels du domaine juridique.

Contactez également votre conseiller ou votre conseillère, dans les bons moments comme dans les mauvais! Il ou elle saura vous aider à établir un budget⁷, à bâtir un plan de retraite détaillé ou encore à l'ajuster en fonction de votre nouvelle réalité et de vos objectifs.

P A R
K I N
S O N

ESTRIE

#parcoursparkinson



ÉDITION septembre 2023

Bouger c'est la vie,
**DONNER C'EST
L'ESPOIR**

Donnez en ligne sur notre site internet au www.parkinsonestrie.org et aidez-nous à atteindre notre objectif de **45 000\$!**



Joignez-vous à nous et **Alex Nevsky**, notre porte-parole, lors de notre traditionnelle marche autour du Lac-des-Nations. Il s'agit de notre plus grande **campagne de financement!**

Évènement **festif et familial**, tirage de **prix de présence**, animation pour petits et grands, **musique** et autres **surprises** vous attendent!

**Samedi
9 septembre 2023
départ à 13h30**

au Pavillon
Armand
Nadeau à
Sherbrooke



Portez un chandail bleu ou blanc et n'oubliez pas votre gourde d'eau!

Nous joindre

819 239-6232
estrie.parkinson@gmail.com

333- 300 rue du Conseil, Sherbrooke, J1G 1J4
www.parkinsonestrie.org