



Le journal **ADRIENNOIS**

NEUVIÈME ÉDITION - MARS 2023





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



Éditorial

Derrière un journal se cache une équipe dynamique et mouvante.

Vous avez aimé les articles de Christine-Claire, tarolière? Sarah Houle prend la relève en réalisant pour nous un tirage de tarot et en écrivant un article méditatif sur notre observateur intérieur.

Vous êtes plusieurs à connaître Isabelle Therrien, artiste engagée et coordonnatrice de notre journal, je vous invite à en découvrir un peu plus sur son parcours de voyageuse et à vous imprégner, avec elle, de la plage et du soleil de Tofino. Sous nos bordées de neige, c'est tentant, n'est-ce pas?

Pour cette neuvième édition, marquée sous le signe du rêve en numérologie et du désir de transformer notre monde, nous espérons que nos chroniques vous feront sourire et réchaufferont votre cœur.

Vous êtes plusieurs à nous faire part de votre engouement face au renouvellement de votre journal, n'oubliez pas qu'une copie virtuelle est disponible sur le site du village.

Bonne lecture!

Lyse Trottier

TABLE DES MATIÈRES

Le St-Vrac, par Fanny Héraud.....	2
Le courrier du cœur, par Gen câlins.....	5
Rituel, par Héloïse Roy.....	7
Nouvelles de la Meunerie, par Isabelle Therrien.....	8
Chronique du Bureau de poste, par Marie-Soleil Jacques.....	10
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	11
Chronique du comité de développement, par Léa C.Brillant.....	12
Des nouvelles de l'école, par Joanie Bélanger.....	14
La Sage Maison, par Lucie Benoît.....	14
Gîte sur l'arc en ciel.....	15
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	16
Espace Nature Petit Ham.....	19
Chronique FADOQ, par Pauline Dumoulin.....	20
La pastorale, par Pierrette Poirier.....	23
L'art de l'écoute et l'oracle, par Sarah Houle.....	24
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	27
Le terrain de jeux, par planète Iz.....	28
Le Quiz, Par Line Mallet.....	32
Le Mont Ham.....	34
Chronique MovMan.....	35
Folie douce et spiritualité des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	36
Une journée à la ferme, par Aline Piché.....	39
Histoire et ancêtre, par Jean-Marie Dubois.....	41
Terre-mère en santé; Humanité enchantée, par Sylvie Berthaud.....	46
La chronique Desjardins, par Caroline Massicotte.....	48

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

Photographes: Antoine Dolé, Annie Bourgeois

Jean-Pierre Chapleau

Correctrices: Sabrina Lucas, Marion Deschênes,

Marie-Mai Barlow, Aline Piché, David Savoie

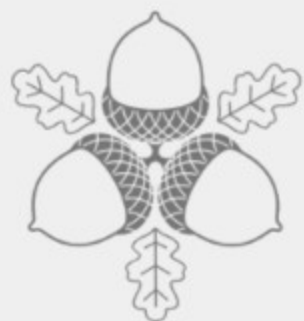


NOUVEAU PRÊT-À-MANGER POULET FUMÉ SUR PLACE 1 JEUDI SUR 2

La cuisson lente à basse température dans un fumoir donne une viande tendre et juteuse!

La fumée de bois ajoute une saveur riche et un arôme alléchant au poulet.





COMPTOIR ST-VRAC

ALIMENTATION EN VRAC | FRUITS & LÉGUMES
VIANDES, POISSONS & FRUITS DE MER
METS CUISINÉS | BIÈRES, CIDRES & VINS
SANTÉ | HYGIÈNE | PRODUITS MÉNAGERS

NOUVEAUTÉS

CAFÉ MYSTIQUE
Nicaragua bio
454 g

16⁰⁰
membre



CAFÉ MYSTIQUE
Décaféiné à l'eau biologique
395 g

16⁰⁰
membre



EARTH BALANCE
Tartinade d'huile végétale biologique
425 g

6⁹¹
membre



NUTS TO YOU
Beurre d'amandes et de noisettes bio
365 g

14⁶³
membre



NUTS TO YOU
Beurre de cajou biologique
365 g

12⁸²
membre



DUNAHM
Zibeline & Simplexité
473 ml

5⁴⁷
membre



MOULIN 7
Bières en cannettes
473 ml à partir de

4⁹³
membre



LE CASTOR
Supasesh & NZ Haze
473 ml à partir de

4⁴⁵
membre



BARILLA
Pâtes alimentaires sans gluten
340 g

5⁰⁰
membre



MARKAL
Bouलगour fin biologiques
500 g

4⁹³
membre



EARTH'S CHOICE
Crème de coco sans guar bio
400 ml

4⁶⁶
membre



CLEF DES CHAMPS
Onguent Arnica & Plantain
50 ml

17⁴⁹
membre

ZAYAT AROMA
Huiles essentielles biologiques
5 & 11 ml à partir de

5⁰⁰
membre



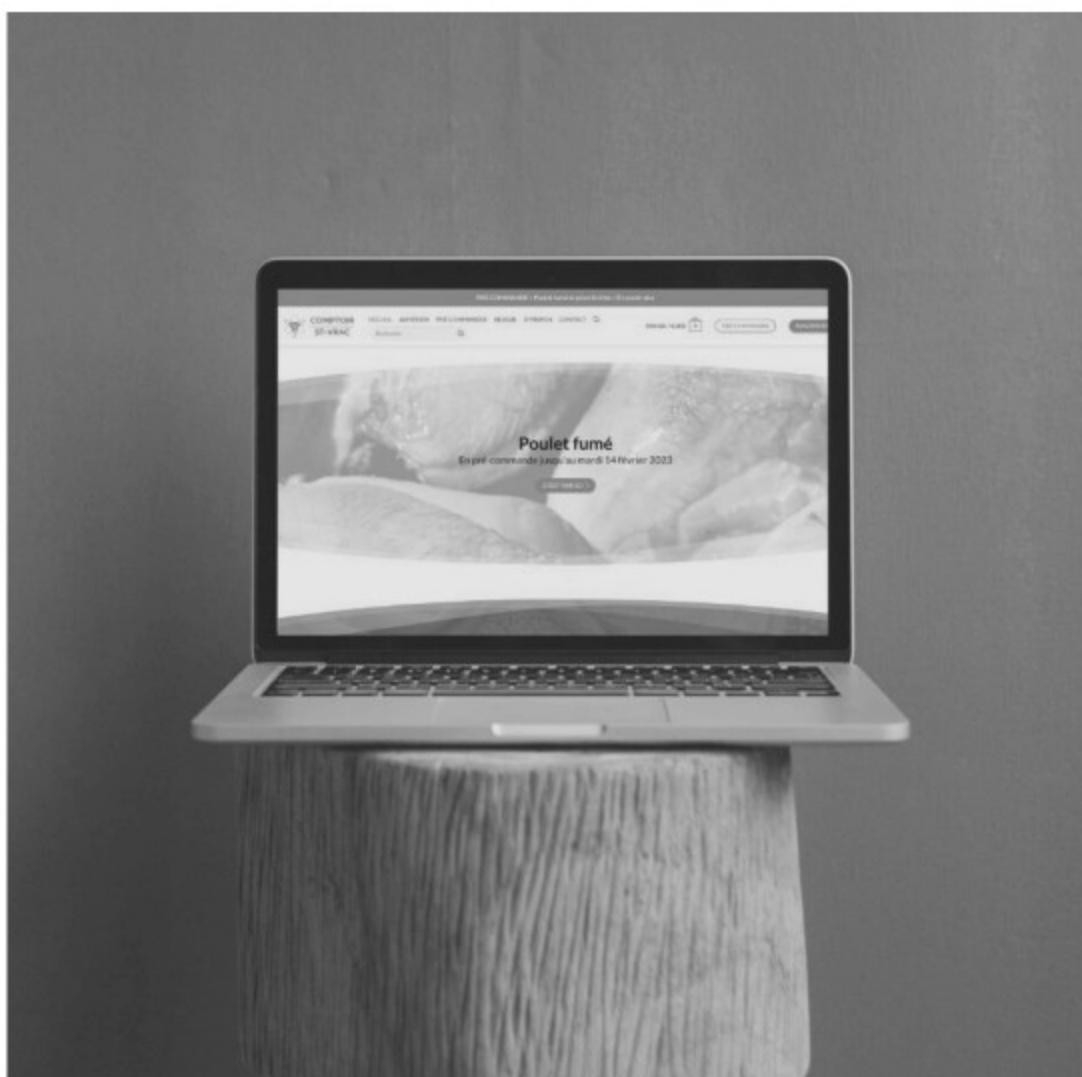
EN VEDETTE



MAISON ST-VRAC
Pain aux bananes
au kg

9¹⁰
membre

Notre tout nouveau pain aux bananes moelleux est disponible en magasin dans sa version non-tranchée pour emporter et il est fabriqué avec amour, comme toujours!



DU NOUVEAU

Pré-commandes en ligne simplifiées

Les pré-commandes constituent une partie importante de notre modèle de souveraineté alimentaire, puisqu'elle vous permettent d'économiser tout en nous assurant un fond de roulement.

Après avoir expérimenté avec plusieurs outils au fil des ans, nous avons lancé il y a quelques semaines notre toute nouvelle plateforme de pré-commandes en ligne!

D'une simplicité à toute épreuve, elle vous permet d'ajouter les produits directement dans votre panier et d'effectuer votre paiement sans quitter notre site web.

Il vous suffit ensuite de mettre la date de cueillette à votre calendrier et de passer chercher vos produits un fois qu'ils sont arrivés en magasin.

4

Jetez-y un coup d'oeil par ici :
<https://comptoirstvrac.com/pre-commandes/>

LE SAVIEZ-VOUS?

Produits de santé et d'hygiène dispos sur commande

Vous avez peut-être déjà visité notre section Produits de santé et d'hygiène, mais saviez-vous que nous pouvons obtenir pour vous TOUS les produits dont vous avez besoin?

En effet, aucun défi n'est trop grand pour notre acheteur Conrad et c'est avec un malin plaisir qu'il part chaque semaine à la chasse aux demandes spéciales!

D'année en année, notre banque de fournisseurs s'élargit, si bien que nous avons accès à une très grande variété de produits, surtout en ce qui concerne les produits de santé et d'hygiène.

Alors, n'attendez plus et mettez Conrad au défi en lui faisant des demandes spéciales!

COMPTOIR ST-VRAC
 VALORISONS NOTRE TERROIR


LE COURRIER DU *Cœur*

par Gen Câlin

Mais quel beau village nous avons! N'est-ce pas? GRATITUDE!!

Deux villageois au grand coeur ont aidé au développement de celui-ci en misant sur l'offre alimentaire : **Lise et Jocelyn du Buffet Lise!** À travers les activités de La Meunerie, mes collaborations avec eux étaient assurément simples et fluides, que ce soit en nous prêtant du matériel pour nos activités, en commanditant l'organisme ou en venant offrir de délicieux repas sur place. Toujours une expérience de partage avec le sourire! Merci pour votre offre alimentaire durant toutes ces années! Toute l'équipe de La Meunerie vous souhaite une douce retraite!!!

J'aimerais aussi prendre un moment pour honorer le père de mon enfant, **Mathieu Crête**. Les séparations, ce n'est pas toujours facile; ça nous a pris un temps d'adaptation, c'est bien sûr! Maintenant, nous pouvons être fière de notre relation, de la qualité de nos partages et surtout de l'exemple que nous offrons à Naomie. J'ai beaucoup de reconnaissance pour tout le soutien que tu m'offres et pour l'amitié authentique que nous entretenons. Nous ne sommes plus un couple d'amoureux, mais nous serons parents pour la vie! Merci d'être un papa si exceptionnel, Nao est chanceuse et moi aussi!!!



Cher **Philippe**,
Merci de ta patience, de ta disponibilité, de ta prévenance et de ta confiance. Grâce à toi, j'ai pu réaliser quelque chose qui me tentait depuis longtemps, et dans des conditions que je n'aurais pu espérer. Tu es vraiment une personne fantastique, et un colocataire merveilleux.

Marie Eve



Pour **Maryse et Michel**

"Home sweet home"

On es-tu ben chez-nous! C'est ce qu'on se dit à chaque fois qu'on revient à la maison.

Merci à nos propriétaires et voisins Maryse et Michel, des humains en or qui partagent avec nous leur propriété magnifique. En plus! ils chauffent le poêle en notre absence pour que notre maison demeure bien chaude et douillette. Nous sommes très reconnaissants d'habiter près de vous dans ce lieu parfait pour nous, merci!

*Isa, Enric, Gisèle
et Gilbert*

SPÉCIAL Buffet Lise



Bonjour citoyens, citoyennes,
Aujourd'hui j'aimerais prendre un instant pour rendre hommage à deux personnes extraordinaires qui ont su, durant ces nombreuses années, monter une entreprise de qualité supérieure. Dotées de valeurs bien senties, soit : la rigueur, le respect, la fierté, elles ont atteint un créneau d'excellence inégalée.

Lise et Jocelyn, en développant votre entreprise, vous nous avez rendus si fiers que, sans l'ombre d'un doute, vous étiez incontestablement notre fleuron à nous. Profitez maintenant de votre retraite avec la satisfaction du devoir accompli. Merci et longue vie à vous deux.

Pierre Therrien

À nos chers pourvoyeurs alimentaires, Lise et Jocelyn.

J'aimerais souligner et reconnaître de grands piliers alors que leurs carrières remarquables tirent à leurs fins. Au courant des 5 dernières années, j'ai pu découvrir l'ensemble de leur œuvre à travers les paroles honorifiques de plusieurs villageois. Leur standard de qualité de service et de présence au sein de la communauté sera un phare d'inspiration pour la relève. J'aimerais surtout remercier Lise et Jocelyn pour leur générosité de partage dans nos échanges. Je vous souhaite une douce et longue retraite remplie de temps et de plaisir.
D'un épicier en devenir :)

*Conrad,
Comptoir St Vrac*



J'ai connu **Jocelyn et Lise** alors qu'ils étaient tout jeunes. Jocelyn travaillait, à ce moment, au magasin général de Léo Larrivée, qui devint, peu de temps après, leur propre épicerie. Je me rappelle leur présence authentique et l'écoute de leur clientèle qui les caractérisaient. Ils ont été aussi de gros travailleurs, autant dans leur épicerie que, par la suite, dans leur entreprise Buffet Lise. Lise et Jocelyn, votre vie est un beau modèle pour notre communauté. Votre retraite est bien méritée! On vous aime... autant que vous avez aimé votre communauté!

Jean Pierre Chapeleau

RITUEL



* Au plaisir de vous
faire découvrir ma
magie & mes encens!
xx

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!

Mes encens sont tous fabriqués à la main, à base de plantes aromatiques brutes. Les résines, les herbes, les fleurs et les bois qui composent mes confections sont tous issues de cultures biologiques et/ou sauvages et récoltées de façon durable et éthique. Mes encens uniques sont fabriqués avec minutie, conscience et intentions en honorant les méthodes traditionnelles et ancestrales de l'art de l'encens. Chaque encens a été canalisé afin de ritualiser le quotidien et les passages et ainsi honorer notre divinité. Mes encens sont de puissants porteurs d'espaces sacrés.

* J'OFFRE DES ENCENS SUR MESURE *

Pour vous procurer mes encens, pour
réserver votre place aux ateliers, pour plus
d'informations ou pour me contacter visitez
mon site web au:

www.rituel.site

Héloïse Roy

ST-ADRIEN, QC

Les mardis communautaires



7 mars.....Conférence sur les libellules
avec *Jean Girard*

14 mars.....Projection: Les lettres de ma mère
avec *Sylvie Van Brabant et Serge Ciguère*

21 mars.....Atelier d'art
avec *Louise-Andrée Roberge*

28 mars.....Atelier d'initiation au Gumboot et Body Clap
avec *Eaudrey Camirand*

4 avril.....Atelier sur la respiration guidée
avec *Marie-Reine Chaput*

Chaque mardi soir dès 19h, La Meunerie invite la communauté à se réunir autour d'une discussion ou d'une activité. Les thèmes varient de façon hebdomadaire selon l'élan ou le besoin. Visitez notre page Facebook ou notre site web pour plus d'informations sur ce qui s'en vient!

lameunerie.org



☎ 819 432-0705
🌐 lameunerie.org

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



ÉVÉNEMENTS À VENIR

11 mars - Roman Zavada en Ciné-concert

Une activité familiale originale à ne pas manquer!

19 mars - Assemblée générale annuelle, 15 h

AGA des membres de la Meunerie, bienvenue à toutes et à tous! Nous sommes à la recherche de bénévoles pour s'impliquer au cœur de notre conseil d'administration. Ça t'intéresse? Présente-toi à la Meunerie lors de l'assemblée!

25 mars , 20h - Chaloupe en spectacle, pré lancement d'album

Chaloupe offre un spectacle de pré lancement de son premier album éponyme! C'est en cadeau pour ses admirateurs que Chaloupe offrira un spectacle complet et la vente en primeur de l'album en format CD à prix réduit spécialement pour l'événement! Il y aura une captation audio/vidéo du spectacle également. Veuillez apporter de l'argent comptant pour obtenir votre copie et embarquez dans Chaloupe!

22 avril, 20 h - Talent Chaud avec Joanny Vincent

Joignez-vous à nous pour ce Talent Chaud animé par Joanny Vincent. Vous avez envie de partager votre art avec nous sur scène, que ce soit en musique, en danse, en poésie, en cirque ou autres? Inscrivez-vous au contact@lameunerie.org. 8 \$ en prévente ou 15 \$ à la porte.

5 mai, 20 h - Kon-Fusion en spectacle

Variant des rythmes autochtones et occidentaux et mélangeant des instruments sud-américains avec d'autres, plus communs, Kon-Fusion nous fera bouger à sa façon aux pas de la cumbia, du reggae, du ska, du funk, de la rumba et du rock! 20 \$ en prévente ou 25 \$ à la porte.

12 mai, 20 h - Les Brides Slacks en spectacle

La Meunerie est heureuse d'accueillir sur ses planches Les Brides Slacks, un quatuor de gars de la campagne qui nous chantent les vertus de la bière, de la gasoline et de la vie rurale. Compositions originales aux sonorités à mi-chemin entre le rock, le blues et le folk, votre soirée sera tout sauf reposante! 12 \$ en prévente ou 18 \$ à la porte.

2 juin, 20 h - Talent Chaud spécial Masq'AlOFF

Pour cette édition en temps de Festival Masq'Alors, nous vous proposons un spécial MASCARADE! Portez votre plus beau masque pour l'occasion! Animation de la charmante Brigitte Charpentier. Vous avez envie de participer? Inscrivez-vous au contact@lameunerie.org. 8 \$ en prévente ou 15 \$ à la porte, gratuit pour les 14 ans et moins.

Les mardis communautaire

Chaque mardi soir dès 19 h, La Meunerie invite la communauté à se réunir autour d'une discussion ou d'une activité. Les thèmes varient de façon hebdomadaire selon l'élan ou le besoin. Visitez notre page Facebook ou notre site web pour plus d'information sur ce qui s'en vient!



CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Bonjour à tous,

Pour une autre année consécutive Postes Canada n'augmentera pas ses tarifs actuels pour les timbres permanents vendus en carnets, en feuillets et en rouleaux. Ceux-ci demeureront au même tarif que l'année dernière ainsi que le timbre vendu à l'unité. N'hésitez pas à passer au bureau de poste pour vous en procurer et pour découvrir nos nouveaux timbres ainsi que tous nos produits offerts (cartes prépayées Visa, carte Cash Passport, produits prépayés et cartes cadeaux diverses, etc).

Voici un rappel des heures d'ouverture :

Lundi:

09h - 11h / 12h30 - 16h30

Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi:

09h - 11h / 13h - 16h30

Samedi & Dimanche:

Fermé

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

- Vendredi le 7 avril 2023
(Vendredi saint)
- Lundi le 10 avril 2023
(Lundi de Pâques)
- Lundi le 22 mai 2023
(Fête de la Reine et Journée nationale des Patriotes)

Au plaisir de vous servir prochainement !
téléphone: (819) 828-0235



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

Bienvenue à tous!



MUNICIPALITÉ SAINT-ADRIEN

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

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

Remboursement — Loisirs

Saviez-vous que la municipalité rembourse en partie les frais de loisirs des jeunes de moins de 18 ans pour les activités sportives ou culturelles ayant lieu à l'extérieur de Saint-Adrien, mais dans la MRC des Sources?

Pour être admissible, l'activité ne doit pas être déjà offerte à Saint-Adrien. Vous devez envoyer la facture ou le reçu au bureau municipal. Les frais d'inscription sont comptabilisés et remboursés en fin d'année au prorata du montant total budgété par le conseil municipal, soit 2 500 \$.

Pour les activités offertes seulement à l'extérieur de la MRC, une demande doit être faite au conseil municipal.

Remboursement — Écocentre

L'écocentre réouvre le vendredi 31 mars. Toute l'information concernant l'écocentre se trouve au verso de votre calendrier des matières résiduelles. La municipalité rembourse également une partie des frais associés à l'écocentre. La municipalité reçoit directement une copie des factures de ce dernier. Vous n'avez donc pas à les apporter vous-mêmes. Elles sont également remboursées en début d'année au prorata de la disponibilité budgétaire de l'année antérieure.

Accès à la propriété et Habitation Durable

Le programme d'accès à la propriété a pris fin le 31 décembre 2022. Le programme Habitation Durable est maintenant en vigueur. Vous trouverez les documents sur le site Web de Saint-Adrien ou en contactant l'officier municipal au (819) 828-2872 le jeudi ou par courriel à inspecteur@st-adrien.com

Salle communautaire

Rappel : la salle communautaire est disponible pour de la location au tarif de 30 \$ par séance pour des cours offerts à la communauté et de 80 \$ par soirée pour les locations privées. Ces montants sont sujets à changement en tout temps.

Merci de nous aider à maintenir ce service en informant la municipalité si vous ne prévoyez pas vous présenter à la location.

On vous invite également à vous déchausser ou à apporter une paire de souliers d'intérieur afin de réduire le travail lié au ménage et à l'entretien des planchers.

Merci de votre collaboration!

NOUVELLES DE VOTRE COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Jean-Pierre Chapleau, Président

Du nouveau au comité Bienvenue aux nouveaux élus !

Votre Comité de développement a tenu son assemblée générale le 12 décembre dernier. Ce fut l'occasion de rendre des comptes sur activités de la dernière année et de recevoir les commentaires et suggestions de la population.

Nous accueillons trois nouvelles personnes élues au sein de notre Conseil d'administration.

Ces personnes sont :

- Pauline Fabri
- Samir Chaib-Draa
- Gaëtan Lehouiller

Merci à ces personnes de s'impliquer et d'apporter une énergie nouvelle à notre Comité. Outre notre représentante municipale (Pauline Dumoulin), quatre autres personnes restent en poste pour une autre année. Il s'agit de Jocelyn Larrivée, Salomé den Hartog, Léa C. Brillant et moi-même, Jean-Pierre Chapleau.

Nomination des officiers

Lors de notre premier CA nous avons procédé à la nomination de nos officiers pour l'année.

Voici le résultat :

- Président : Jean-Pierre Chapleau
- Vice-président : Gaëtan Lehouiller
- Secrétaire : Samir Chaib-Draa
- Trésorière : Léa C. Brillant

Un grand merci !

J'en profite pour remercier du fond du cœur les trois personnes qui nous quittent. Merci Mélanie St-Pierre. Merci Virgil Dupras. Merci Jacinte Pouliot. Merci pour tout ce que vous avez apporté à notre comité. Ce fut un plaisir de travailler avec vous. Mais ce plaisir se poursuivra puisque chacun et chacune a exprimé le souhait de rester en lien avec le Comité via diverses formes d'implication.

Modification de nos lettres patentes

Nous avons entamé une démarche pour mettre à jour nos lettres patentes, afin qu'elles reflètent mieux l'évolution de nos préoccupations au fil des années. Le nouveau libellé d'introduction résume bien nos orientations actuelles :

« Favoriser, dans une perspective durable, le développement du bien-être de la collectivité humaine de Saint-Adrien, notamment...

de sa santé, de celle de son environnement et de son milieu de vie;

de son éducation et de son accès au savoir;

de sa vie communautaire, de l'entraide et

de la collaboration entre citoyens, entre

générations et entre organismes. »

À terme, nous souhaitons que cette version actualisée de nos lettres patentes nous permette d'obtenir un statut d'organisme de bienfaisance, afin de faciliter l'accès à des contributions de donateurs, ce qui nous permettrait notamment d'élaborer une stratégie pour regarnir les coffres de notre Fonds d'aide au développement communautaire. D'autres causes communautaires pourraient aussi bénéficier de ce nouveau levier.



Légende de l'image : Le conseil d'administration du Comité de développement. De gauche à droite : Salomé den Hartog, Pauline Fabri, Gaëtan Lehouiller, Jean-Pierre Chapleau, Jocelyn Larrivée, Samir Chaib-Draa et Léa C. Brillant.

Bienvenue à Saint-Adrien

Accueil des nouveaux arrivants

Au début janvier avait lieu notre traditionnelle distribution des paniers d'accueil à dix individus et familles qui se sont récemment installés à Saint-Adrien. Le tout a été rendu possible grâce à l'implication de notre sous-comité Voisins, voisines, composé de Salomé den Hartog et Jacinte Pouliot. Ces dernières ont rassemblé avec attention les produits de 17 artisans et producteurs locaux.

Merci aussi à Sylvie Bertaud qui a confectionné les magnifiques paniers ainsi qu'à toutes les personnes et organismes qui ont partagé leurs beaux produits !

Appel de projets

Fonds d'aide au développement communautaire de Saint Adrien

Je vous rappelle que nous avons un fonds financier pour supporter les projets à portée communautaire. Si vous avez des projets, qu'ils soient de petite ou de plus grande envergure, n'hésitez pas à consulter nos critères d'accessibilité via le site web de la municipalité (Accueil > Milieu de vie > Comité de développement).

Session de réflexion

Planification stratégique

Le 4 mars prochain, les membres de notre Comité participeront à une courte retraite d'une journée pour entamer une réflexion sur les enjeux majeurs de notre communauté. Nous sommes confiants que cet exercice nous aidera à optimiser nos actions pour la prochaine année.

Un gros merci au passage à Émilie Windsor, notre agente de développement, pour avoir organisé une grande rencontre des organismes adriennois le 26 janvier dernier. La richesse des échanges lors de celle-ci fut remarquable. Toutes ces idées alimenteront notre réflexion le 4 mars prochain.

Saint-Adrien nourricier

Des repas locaux et solidaires

Grâce à une subvention de 15 000 \$ obtenue par Valérie Blanchette auprès de l'organisme 100 degrés, les élèves de l'école NDL auront l'opportunité de recevoir un repas chaud à l'école, un midi par semaine.



Légende de l'image : Pauline et Léa se sont jointes à Salomé pour la chaleureuse distribution des paniers d'accueil.

En ce début d'année, Léa C. Brillant, notre coordinatrice du PDCN, travaille avec le concours de l'école et du Comptoir Saint-Vrac afin de concrétiser le projet.

La subvention permettra non seulement de subventionner une partie des aliments pour la mise en place du projet, mais aussi de proposer des activités culinaires à l'école, des visites éducatives chez des producteurs de la région et d'équiper l'école de tous les outils nécessaires pour faciliter la participation des élèves à toutes ces activités — des planches à découper aux électroménagers !

Notre coordinatrice travaille également auprès de la Municipalité de Saint-Adrien à la rédaction d'une politique nourricière qui balisera le Fonds PDCN. Ce fonds est un nouvel outil financier créé pour soutenir des initiatives du milieu en lien avec le nourricier.

Nous vous rappelons que vous pouvez consulter le portrait agroalimentaire de Saint-Adrien sur le site web de la Municipalité (Accueil > Notre administration > Documents).

Vous trouverez, au même endroit, un lien pour adhérer à notre groupe Facebook Saint-Adrien nourricier, pour vous tenir au courant des projets nourriciers au village et partager vos savoirs !

DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

En décembre a eu lieu la 2e édition du buffet de Noël qui est réalisé grâce à la contribution des parents. Un beau moment d'échanges et de partages entre parents, enfants et équipe-école!

Les enfants ont fait une pièce de théâtre à Noël et ils ont fait une sortie au théâtre de la Dame de cœur.

Cet hiver, ils iront à la base de plein-air André-Nadeau pour faire du fat bike et du ski de fond. Ils vont poursuivre leurs activités de plein air en allant glisser à Gleason.

Il y aura aussi quelques activités à venir pour la semaine de la persévérance en février. Le reste des activités se dessinera au fil des semaines qui sont déjà bien remplies.

Une activité bien spéciale organisée par des parents commence à mûrir pour la fin de l'année scolaire. On espère qu'elle se concrétisera! Vous serez informés d'ici là.

JARDIN COMMUNAUTAIRE PÉDAGOGIQUE

Même si l'on est au plein cœur de l'hiver, le jardin pédagogique est toujours en mouvement! Ce jardin sert d'outil pédagogique pour l'école tout au long de l'année scolaire et, en été, il se transforme en jardin communautaire pour le bonheur des petits comme des grands. C'est un projet villageois qui, selon nous, doit faire partie intégrante de l'école et de la communauté afin de poursuivre sa vocation. Pour cela, nous travaillons à restructurer le comité jardin pour impliquer davantage d'acteurs. Nous vous tiendrons au courant des développements et souhaitons que ce projet vive encore longtemps au cœur du village!



Chère communauté adriennaise,
Les membres de notre C.A. s'affairent à établir un plan d'affaires pour notre projet d'habitation coopérative. Avec l'accompagnement de Tiphaine Delhommeau, notre chargée de projet d'Entraide Habitat Estrie, nous présenterons sous peu une autre demande de subvention au Fédéral. C'est un nouveau programme de la SCHL (Société canadienne d'Habitat et de Logement) qui correspond très bien à notre projet de logements pour personnes âgées.

De plus, avec la subvention déjà reçue pour notre développement initial, nous travaillerons auprès d'experts pour élaborer nos plans d'architecture, d'ingénierie et de développement durable et sain. La question de trouver un terrain propice à notre maison est entre les mains du conseil municipal.

En parallèle aux planifications physique et matérielle du projet, nous restons fidèles à notre vision d'entraide et de partage entre les locataires de la coopérative. Entre nous, bien sûr, mais aussi entre toutes et tous les citoyennes.ns de Saint-Adrien. Nos expériences et nos vécus sont une richesse qui « cimenteront » la force de notre solidarité.

Lucie Benoit pour la Sage Maison.

GÎTE SUR L'ARC EN CIEL

Havre de paix

Dans les Cantons de l'Est à moins de 5 km du cœur du village
Saint-Adrien et 12 Km du Mont-Ham



Deux chambres

Salle de bain semi-privé et salle d'eau
Literie et paignoirs de qualité, produits bio

Établissement climatisé. WI-FI

Petit-déjeuner copieux

Peuvent être offerts en version sans gluten,
sans lactose, à faible teneur en F. O. D. M. A. P.

Sans supplément à votre facture

BBQ au gaz et/ou BBQ au charbon de bois

292670

Étang de baignade

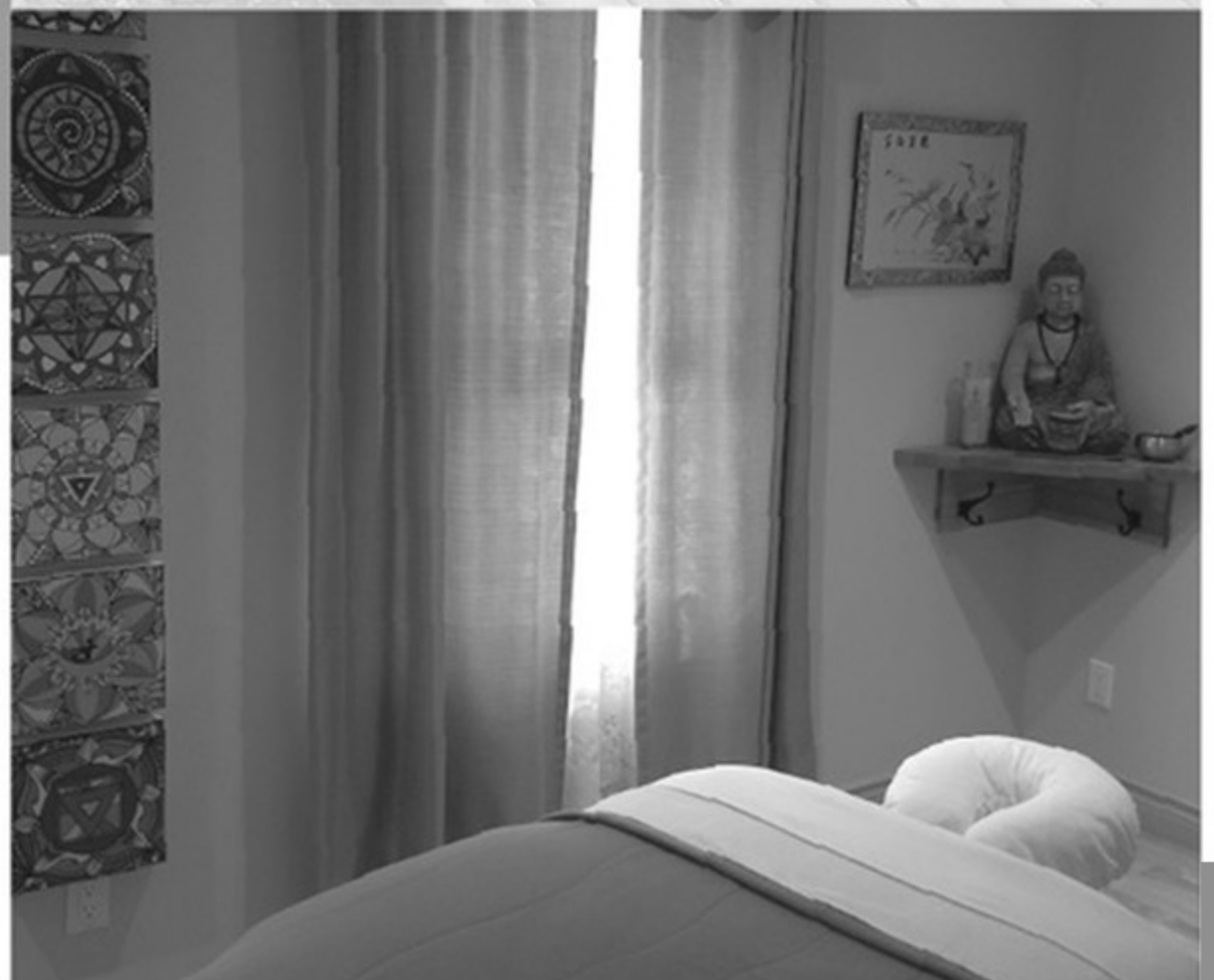
Filtres mécaniques et naturel

Quai au bout d'une petite grève accueillante
Espaces de repos avec hamacs et chaises longues

Feu de camp

Spa extérieur

Massothérapie sur place



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

Des nouvelles de la bibliothèque



Les Temps d'Arts Populaires

Les livres de la collection de l'organisme *Les Temps d'Arts Populaires* sont maintenant disponibles à la consultation et au prêt. Il y a là plus d'une centaine de livres ainsi que des magazines sur l'agronomie, l'environnement, l'écohabitation, la cuisine et la santé, l'artisanat et le savoir-faire. C'est une belle richesse qui s'offre à nous!

Le livre que vous cherchez n'est pas sur nos étagères?

Grâce au Réseau Biblio Estrie, la bibliothèque de Saint-Adrien offre le service de prêts entre bibliothèques (PEB). Depuis le catalogue disponible en ligne sur le site reseaubiblioestrie.qc.ca, vous pouvez commander des livres dans toutes les régions du Québec.

- ➔ Vous voulez de l'aide pour apprendre à commander vos livres? Demandez au bénévole au comptoir de la bibliothèque qui se fera un plaisir de vous aider.
- ➔ Besoin d'une solution plus simple? Envoyez vos demandes par courriel (biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca) et nous les passerons pour vous et vous préviendrons de leur arrivée!

Club de lecture

La bibliothèque a maintenant son club de lecture qui se réunira tous les deux mois selon différentes formules : parfois nos lectures seront toutes différentes, mais réunies par une thématique, parfois nous lirons tous le même livre pour échanger nos impressions.

Ouvert à tous, sans obligation de participer à toutes les rencontres!

HORAIRE

Lundi de 15 h 30 à 17 h

Jeudi de 18 h 30 à 20 h

819 828-0137

reseaubiblioestrie.qc.ca

biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca

Suivez notre page Facebook pour être au courant des dernières nouvelles :

Biblio de Saint-Adrien

La bibliothèque municipale est un service gratuit pour tous les résidents de Saint-Adrien. Elle est dans l'école, l'entrée se fait par la porte blanche située sur le pignon opposé à l'église. Bienvenue!

Présentation des bénévoles

Bénévole à la bibliothèque depuis un an et demi, vous n'aurez pas manqué le sourire chaleureux et la gentillesse de Serge, qui est présent le jeudi soir une fois par mois. Il est d'une grande aide pour faire l'échange de la collection en consigne plusieurs fois par an. Ses habiletés incluent aussi le dépannage de dernière minute et le montage de meubles! Découvrez-en davantage sur ses goûts littéraires grâce à ses réponses à nos quelques questions...

Quel est ton marque-page? Mon marque-page est ce qui me tombe sous la main au moment où j'en ai besoin.

Quel livre a marqué ton enfance? Les livres qui ont marqué mon enfance faisaient partie d'une collection d'encyclopédies illustrées dont je ne me souviens plus du nom.

Quel personnage de livre aimerais-tu être? J'aurais aimé être cette astronaute qui avait été oubliée sur une planète peuplée de dinosaures. Elle finit par en devenir la reine.

Comment choisis-tu tes livres? Je choisis mes livres d'abord par le titre, ensuite, je lis le résumé qui figure en général au dos de celui-ci.

Quel est ton lieu favori pour lire? Mon lieu favori pour lire est d'abord chez moi, sinon dans un café.

As-tu besoin de silence pour lire? Je n'ai pas besoin de silence pour lire.

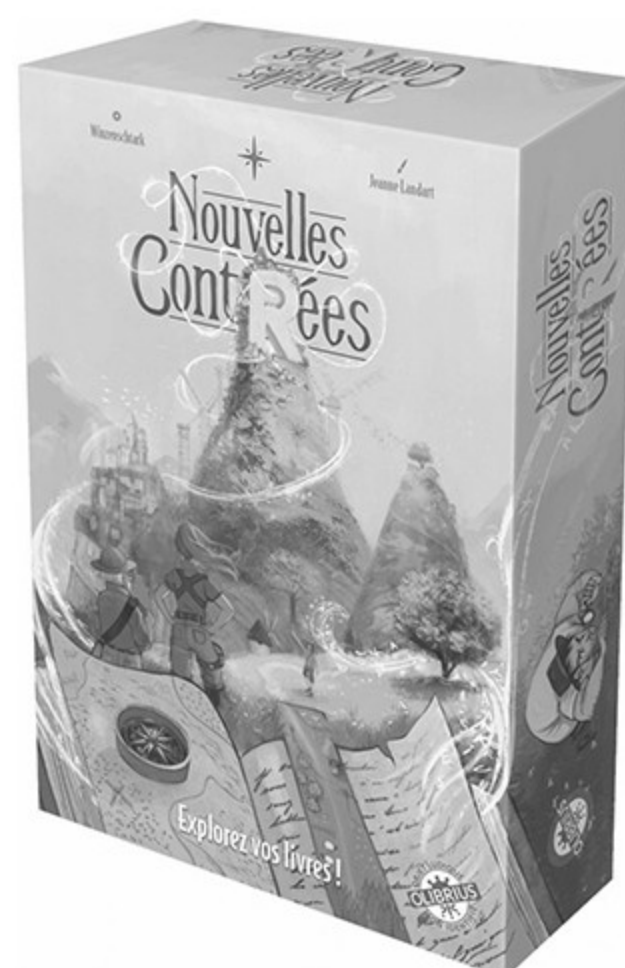
10 livres que tu as aimés :

- *Le fou de l'île* de Félix Leclerc,
- *L'élégance du hérisson* de Muriel Barbery,
- *2001 odyssée de l'espace* de A C Clarke
- *Le guide du voyageur galactique* de Douglas Adams
- *La mort heureuse* d'Albert Camus
- *Chroniques du disque-monde* de Terry Pratchett,
- *Comment voyager avec un saumon* d'Umberto Eco
- *Les enquêtes du juge Ti* de Robert van Gulik
- *Un pont sur l'infini* de Richard Bach
- *L'enchanteur* de René Barjavel

En vrac, quelques nouveautés des derniers mois :

- *Femme fleuve*, Anaïs Barbeau-Lavalette
- *Elles ont fait l'Amérique*, Serge Bouchard, Marie-Christine Lévesque, Francis Back
- *Là où je me terre*, Caroline Dawson
- *Chasseur, cueilleur, parent*, Michaela Douclev
- *Nos oiseaux*, Éric Dupont et Mathilde Cinq-Mars
- *Outlander t.9, L'adieu aux abeilles*, Diana Gabaldon
- *Maple*, David Goudreault
- *Tresser les herbes sacrées*, Robin Wall Kimmerer
- *Le pendu*, Louise Penny


Aussi disponible à la location, le jeu **Nouvelles Contrées** : explorez n'importe quel roman de votre bibliothèque avec ce jeu coopératif qui fait de vous des aventuriers à la recherche du sens caché du livre!





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



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



An aerial black and white photograph of a natural landscape. A dense forest of evergreen trees covers most of the area. A light-colored, winding road or path cuts through the forest, starting from the left and curving towards the center. In the foreground, a dark, meandering river or stream flows through a less densely forested area. Several small, light-colored buildings or houses are scattered throughout the forest, some near the road and others more isolated.

ESPACE-NATURE PETIT-HAM

Gilles Pellerin

gpellerin@hotmail.com

Tél.: 819 828-2341

WWW.PETITHAM.COM

Bonjour à tous,

Une grande partie de l'hiver vient de se terminer et le printemps va bientôt pointer le bout de son nez. La période des sucres est à nos portes et cela signifie que d'autres formes d'activités seront au rendez-vous.

Que va-t-il se passer dans les mois à venir pour vous chers membres? Voici des dates à retenir :

Le 18 mai, à St-Georges-de-Windsor, il y aura un *Salon des Aînés* qui regroupera plusieurs organismes de la MRC des Sources qui peuvent vous renseigner et vous outiller sur plusieurs sujets. Bienvenue à tous.

Le 19 mai, à la salle communautaire de votre village, il y aura pour vous, chers membres, un souper chaud qui sera suivi de votre assemblée générale annuelle (AGA). Vous aurez d'autres informations à la fin du mois d'avril et au début du mois de mai.

Les lundis matins, les exercices de Vie-Active continuent jusqu'à la mi-avril.

À la saison plus tempérée et dès que la patinoire sera sèche, nous pourrons jouer au **pickleball**: aussi appelé tennis léger. C'est un jeu qui combine les éléments du badminton, du tennis et du tennis de table. On peut y jouer à 2 ou à 4 participants.

Merci. Je tiens à remercier les gens qui ont assisté au souper de la Saint-Valentin du 18 février. Ce fut un succès grâce à vous tous. La Fadoq va remettre un chèque à la Fondation du CSSS des Sources en votre nom. Merci à tous.

Je veux vous parler de **Monsieur Lunette**. C'est une lunetterie communautaire basée à Longueuil, mais qui couvre la Montérégie, Sherbrooke, Montréal et Laval.

La devise est «La vue pour tous». Ce sont des lunettes à des prix que tout le monde peut se payer. Ce sont des lunettes et des verres d'excellente qualité. Tous les verres incluent un traitement antireflets multicouches sans frais additionnels et sont résistants aux égratignures. Pour des montures complètes (monture, verres, traitements) les prix commencent à \$130.00 pour la simple vision et à \$ 240.00 pour les progressifs HD.

Pourquoi je vous parle de Monsieur Lunette? Car c'est une belle initiative qui mérite d'être mieux connue (surtout en ce moment avec l'inflation) et c'est offert à toute la population.

La petite équipe d'opticiens mobiles veut d'abord et avant tout informer et guider les gens à travers le monde de l'optique. Comment? En vous expliquant, à partir de vos prescriptions, les choix qui s'offrent à vous pour répondre à vos besoins, toujours en fonction de votre budget. Des explications claires, des conseils avisés et une offre répondant au budget de chacun.

Comment procéder? Ayez en main votre prescription de vision et prenez rendez-vous sans frais au **1-844-693-0852** ou en ligne sur monsieurlunettes.net. Le point de rencontre à Sherbrooke est à tous les jeudis au bureau de la Fadoq au 2050 rue King Ouest #020, Sherbrooke. Le stationnement et l'entrée sont à l'arrière de l'édifice.

Voici les nouveautés fiscales 2022 pour vos impôts. Je vous transmets les grandes lignes, alors n'hésitez pas à en parler à votre comptable, c'est pour vous.

Provincial

Augmentation de \$400.00 à \$ 2000.00 du montant maximal (crédit impôt) pour le soutien aux aînés pour les 70 ans et plus.

Modification du crédit d'impôt remboursable pour le montant de maintien à domicile des aînés (CIMAD).

Fédéral

Nouveau crédit pour la rénovation d'habitations multigénérationnelles.

Le crédit d'impôt non remboursable pour l'accessibilité domiciliaire est doublé en 2022.
Traitement fiscal des prestations pour la COVID-19 reçues en trop en 2020 et en 2021, mais remboursées en 2022.

Rappel :

il faut produire sa déclaration de revenus provinciale de l'année 2021 au plus tard le 30 juin 2023 si on veut avoir droit au montant ponctuel pour le coût de la vie.

Le 12 mars : on avance l'heure

Le 9 avril : on fête Pâques

Le Conseil d'administration du Club Fadoq Saint-Adrien :

Jeannine Picard, Céline Fréchette, Gaétan Larrivée, Aimée D. Côté, Madeleine P. Bergeron et Pauline Dumoulin



LEPOUVOIRAUPEUPLE.COM

le POUVOIR AU PEUPLE!

BOUTIQUE D'ARTICLES PROMOTIONNELS D'ÉVEIL EN CONSCIENCE

T-shirts, autocollants, kangourous, tasses...

Fréquence musicale à **432Hz** SVP! pour résonner en harmonie

PeaceLove PaixAmour

Arbre de vie MES PENSÉES ATTIRENT LE BONHEUR Dans ma vie

ARTICLES PERSONNALISÉS

1-819-200-6805 1633 RUE PRINCIPALE À SAINT-ADRIEN

Outilthèque Saint-Adrien

Nouvelle initiative d'économie circulaire

RECHERCHE OUTILS POUR VOS RÉALISATIONS

Si vous pensez avoir des outils ou objets chez vous que vous aimeriez en faire profiter les autres,

SVP les apporter au : 1633 rue principale

Saint-Adrien



Idées et suggestions, bienvenues

Outiltheque@protonmail.com



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.

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

Par Pierrette Poirier

Messe de la nuit de Noël réinventée

Avec la venue de notre nouveau curé, l'Abbé Gilles Baril, des manières différentes ont été mises en place pour la célébration de la messe de la nuit de Noël pour Wotton et Saint-Adrien. D'abord, la messe a eu lieu à 20 h 30. Comme d'habitude, la chorale a mis de la joie dans les cœurs des quelque deux cents personnes présentes en offrant un concert de chants variés avant la messe et pendant la messe. Pour ne pas prolonger la messe indûment, toute la liturgie de la parole a été remplacée par la présentation d'une crèche vivante. Les enfants de la catéchèse et quelques adultes ont joué les rôles.

L'histoire du premier Noël a été racontée, suivie d'une actualisation de l'histoire. Un Roi Mage et son petit prince font leur apparition et cherchent l'étoile pour aller offrir des cadeaux à Jésus. Malheureusement, le Mage ne veut pas amener le petit prince, car, dit-il, la route est trop longue. Le petit prince laissé seul décide d'y aller plus tard avec ses cadeaux. En route, il rencontre un malade et une personne seule ; il leur donne ses cadeaux. Arrivé à Jésus, il se désole devant Marie de ne pouvoir lui offrir un cadeau et raconte son histoire. Alors, Marie lui répond : « Ne sois pas triste, petit prince, car toutes ces bonnes actions que tu as faites pour donner de la joie et de l'amour, ce sont là de beaux cadeaux pour mon fils Jésus ». Pour conclure, M. le curé et tous les personnages sont allés déposer l'enfant de la crèche dans son berceau.

Un bénévole qui veut garder l'anonymat a fabriqué une nouvelle crèche et réparé les personnages endommagés.

À l'homélie, M. le curé a renchéri sur l'importance des bonnes actions à poser dans notre vie pour soulager la misère humaine. «Le Seigneur», dit-il, « a besoin des personnes pour passer son message d'amour et ça peut être par n'importe qui et n'importe quelle situation. Mais le plus beau cadeau, c'est le Seigneur qui se donne à nous. » À la fin de la messe, l'abbé Baril a donné la bénédiction tenant bébé Théodore dans ses bras.



Photo de la bénédiction :
Abbé Gilles Baril, bébé Théodore, ses parents, Sylvain Lavigne et Guy-Anne Provencher

Célébrations de la Semaine sainte

Jeudi saint, 6 avril, 19 h : église St-Isaac, 19 h 30 : Wotton
Vendredi saint, 7 avril, 15 h :
St-Georges, St-Isaac-Jogues et Danville
Samedi saint, 8 avril, 20 h : St-Isaac-Jogues
Pâques, 9 avril : Messes aux heures habituelles

La fin de vie

Invitation à participer à une série de trois conférences sur la fin de vie. Les dimanches après-midi, de 14 h à 16 h, 26 février, 12 et 26 mars
Église St-Jean-Bosco, 900 rue Sherbrooke, Magog
Sujets : Différence entre acharnement thérapeutique et soins palliatifs.

Entre euthanasie et arrêt de traitement
Valeurs qui influencent nos décisions
Pistes pour accompagner chrétiennement une personne en fin de vie.



par **Sarah Houle**

Partie 1

À la fois subtile et tangible, l'écoute est un art.
Si importante pour tous.

Quel est le but de l'écoute?
Après tout,
L'écoute n'est-elle point un grand pouvoir personnel?

L'écoute que nous offrons, à ce qui nous entoure, est-elle le reflet de notre propre écoute intérieure?

Savoir s'écouter... ressentir ce *feeling* intérieur,
Être à l'écoute de soi,
Ressentir ce qui vibre, pour vrai.

De façons plus ou moins subtiles, le discours mental et les perturbations électromagnétiques dissipent la concentration et la focalisation.

Savoir écouter.
Entendre,
Vraiment,
Ce que la portée des mots et du silence peut nous transmettre.

Être en mesure d'offrir l'écoute,

Sans avoir le besoin « urgent » de répondre.

Et si on écoutait vraiment l'autre? Nos enfants?
Qu'en serait-il de ce monde?

Tout d'abord,
C'est une invitation à s'observer soi-même, en position d'écoute de l'autre.
Observer l'effet sur ton corps, des mots, de la voix de la personne qui s'adresse à toi.

Observe simplement.
Sois à l'écoute de comment ton corps te parle face à ce qui se présente à toi.

Revenir à toi.
Simplement.
Et si revenir à soi, était la clé pour mieux écouter, pour mieux offrir l'écoute?

Oracle

-Par Sarah Houle

C'est une invitation à choisir une carte. Tu peux poser une question ou demander une guidance. Puis regarde ce que te partage la carte.



9 of Cups



Page of Swords



7 of Cups

Carte 1 : 9 of Cups

Cette carte apporte un flow de cadeaux, abondance, manifestation. Être au bon moment, au bon endroit.

Ouvre ton cœur avec gratitude sur tout ce qui se présente à toi.

Carte 2 : Page of Swords

Représente idées créatives, imaginations, curiosités. Nouvelles opportunités. Garde à l'esprit que la curiosité envers ce que les autres savent ou connaissent est importante aussi.

Carte 3 : 7 of cups

Discernement, créativité et intuition. Plusieurs options possibles. Écoute ce qui te fait vraiment vibrer. Ce n'est pas toujours ce qui brille en apparence qui est la voie juste pour toi. Carte «down-to-earth» dans les choix à faire.

Tarot: The light seer's tarot, Chris-Anne



Violette Tattoo

facebook.com/
violettetattoo



À Saint-Adrien



YOGA

COEUR DANSANT

(819) 828-0325

<https://yogacoeurdansant.com/cours/>

CAMILLE DENIS

Somayog

lundi 19h

Yoga Danse

mardi 17h30

Friprie 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

Planète IZ

Graphiste
création de logo, mise en page,
affiche, retouche photo.

**Disponible pour projets
personnalisés:**

Murales,
peintures,
vêtement
personnalisé.

Produits disponibles en stock:

-Au comptoir St-Vrac

-Au Mont-Ham

-À la Maison grise

-À la Meunerie durant les
marchés



Visitez ma boutique virtuelle
pour une grande sélection de
vêtements et d'accessoires

fabriqués au Québec:

[https://artofwhere.com/
fr/artistes/planete-iz](https://artofwhere.com/fr/artistes/planete-iz)

Isabelle Therrien

Tél.: 819.990.0072

iz.earthling333@gmail.com



Planète Iz



Planète Iz

lysetrottier.qc.ca

formatrice

contes, écriture

(873) 542-8108

**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



Chronique d'une MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

L'hiver nous donne parfois (souvent) envie de nous encabaner et de nous préparer de bons plats typiques de "comfort food". J'ai trouvé cette recette de soupe-repas sur le web au début de l'hiver et je l'ai tout de suite retranscrite dans mon petit cahier de recettes prefs en sachant que ça deviendrait un classique à faire et refaire. C'était dé-li-cieux! Je vous propage donc la bonne nouvelle afin que vous puissiez, vous aussi, manger ce plat riche et réconfortant, avec une petite note épicée bien plaisante!

Soupe crémeuse *aux saucisses italiennes fortes*

Prend environ une heure au total (prep et cuisson) et donne 8 portions.

Ingrédients

- 450 g de chair de saucisse italiennes fortes
- 1 tasse de pâtes à soupe
(n'importe lesquelles, moi je prend des Alphabits parce que mes enfants adorent ça!)
- 1 oignon haché
- 5 gousses d'ail
- 1 tasse de carotte en dés
- 3 branches de céleri en dés
- ¼ de tasse de farine
- 8 tasses de bouillon (poulet ou légumes)
- 400 ml de tomates en dés
- 1 cuillère à soupe d'origan frais
- 1 cuillère à soupe de romarin
- 1 ½ tasse de crème 15 % à cuisson
- 1 tasse de parmesan frais râpé
- 1 poignée de basilic frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Méthode

- Cuire la chair de saucisse dans l'huile
- Ajouter l'ail, l'oignon, le céleri, les carottes, l'origan et le romarin. Cuire à feu moyen-doux.
- Saler et poivrer et cuire jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents.
- Ajouter la farine et mélanger. Puis, déglacer avec le bouillon. Ajouter les tomates en dés et porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes.
- Ajouter les pâtes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient al-dente. (Elles continueront de cuire dans la soupe chaude).
- Retirer du feu et ajouter le parmesan, la crème et le basilic frais.
- Rectifier l'assaisonnement et servir.

Entoure les 7 différences entre les 2 dessins



MOTS CACHÉS

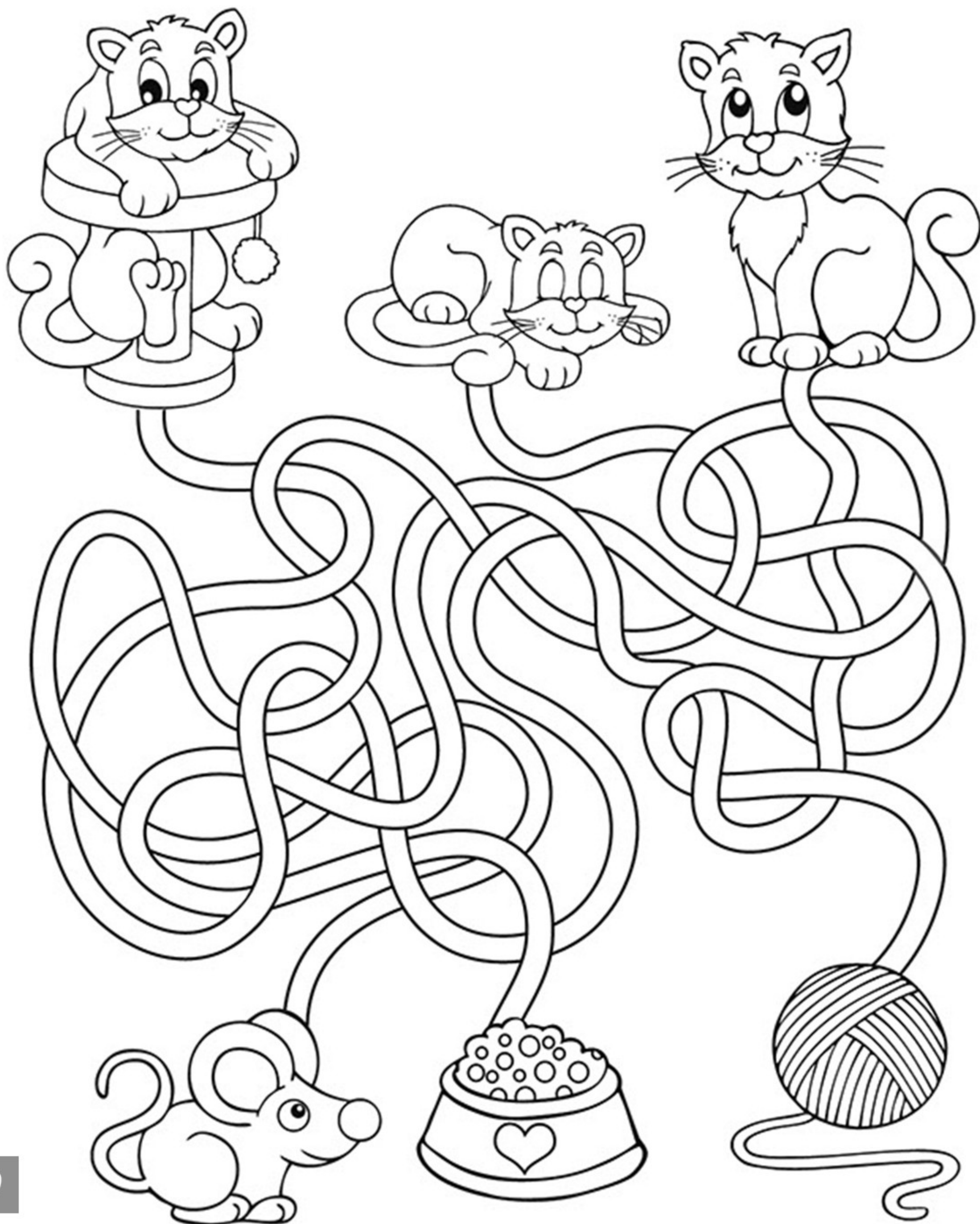
Retrouve les mots suivants dans la grille.

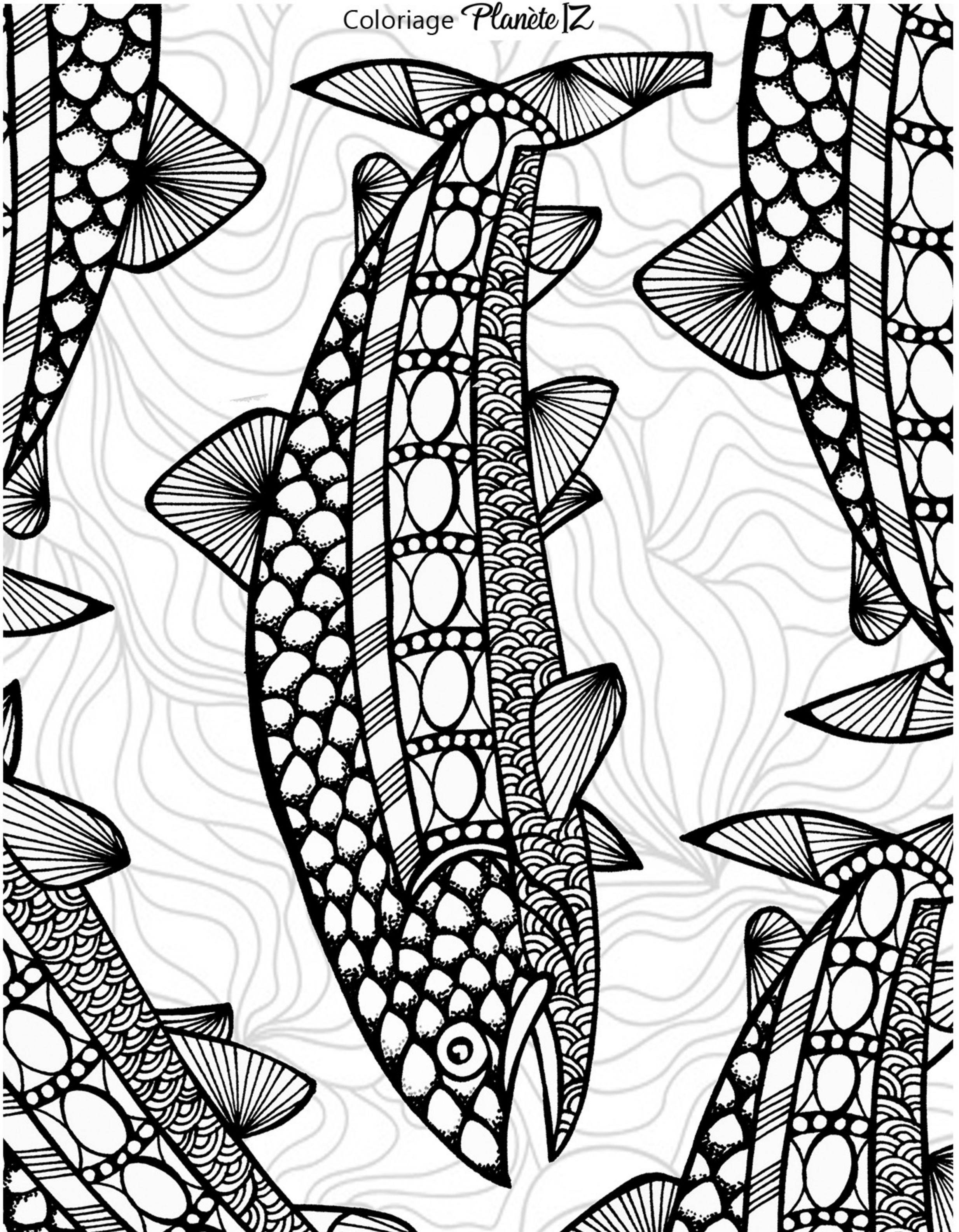
U	H	J	W	K	O	R	E	I	L	L	E	A
H	X	O	M	O	P	L	A	T	E	C	E	P
G	F	C	C	T	R	O	N	C	P	H	G	J
X	K	E	O	P	Q	O	C	I	F	E	S	C
C	G	D	U	O	I	I	N	X	K	V	H	H
F	L	W	D	I	P	O	I	G	N	E	T	E
N	E	A	E	T	S	O	J	O	L	U	L	V
J	P	L	V	R	D	V	R	S	M	E	U	I
A	A	Z	B	I	I	O	X	T	H	G	N	L
Y	U	M	A	N	C	G	I	C	E	O	D	L
K	L	J	B	E	H	U	N	G	L	I	X	E
D	E	O	G	E	J	A	L	A	T	O	L	Z
R	C	V	H	E	H	Z	T	E	N	H	N	J



cheville - epaule - poitrine
tronc - ongle - jambe - oreille
cheveu - hanche - clavicule
omoplate - poignet - coude
talon - doigt - orteil

Avec des crayons de trois couleurs différentes,
trace le chemin qui conduira chaque chat vers son occupation favorite.







-Par (Pau)Line

Bien le bonjour à toi!

Merci pour ta participation lors de la seconde édition du Quizz des fêtes ; c'est toujours un plaisir de lire tes réponses et tes notes :)! Voici donc les résultats des gagnant-e-s de la précédente édition :

Mme Manon Labrecque et Mme Andréa Corbeil

Félicitations, vous allez chacune être contactée prochainement et recevoir vos prix!

À présent, je te propose de découvrir ensemble les événements ou les personnages historiques du mois de mars jusqu'à aujourd'hui!

Bonne chance!

1- le 16 mars 597 : Date de prise de possession de Jérusalem par :
Le roi Nabuchodonosor | Le roi de Saxe Ethelbert

2- Le 1er mars 1445 : Date de naissance du peintre italien :
Sandro Botticelli | Donatello

3- Le 16 mars 1475 : Date de naissance du sculpteur, peintre, architecte et poète :
Michel-Ange | Annibale Carracci

4- Le 16 mars 1802 : le président Thomas Jefferson fonde :
La première Académie militaire des États-Unis, pour la formation des futurs officiers de l'armée fédérale | la Déclaration d'indépendance des États-Unis

5- Le 31 mars 1596 : Date de naissance de la personne célèbre pour son « Discours de la méthode » :
René Descartes | Nicolas Machiavel

6- Le 18 mars 1662 : C'est la toute première fois au monde que cela se produit grâce à Blaise Pascal
Le premier transport en commun | la première machine à calculer de l'histoire

7- Le 31 1685 : Naissance du célèbre compositeur allemand :
Jean Sébastien Bach | Ludwig Van Beethoven,

8- Le 23 mars 1778 : Une mère arrive pour la première fois à Paris avec son fils :
Wolfgang Amadeus Mozart | Nicéphore Niepce

9- Le 4 mars 1817 : Date de l'entrée en fonction du cinquième président des États-Unis :
John Quincy Adams | James Monroe

10 - le 1er mars 2023 : Parution d'un journal local animé par plusieurs citoyens :
Le journal Adriennois | Le Tou-Cha-Tou

RÉPONSES DU QUIZ

1 - Le roi Nabuchodonosor. Le 16 mars de l'an 597 av. J.-C., Jérusalem tombe aux mains de Nabuchodonosor. Le roi de Babylone emmène les habitants en captivité et, l'année suivante, détruit le temple de Salomon. Il reçoit la soumission du royaume de Juda, ultime survivance du royaume d'Israël fondé quatre siècles plus tôt par Saül, David et Salomon.

<https://francechretienne.forumactif.com/t44p25-c-est-arrive-le-18-avril-l-histoire-d-un-jour-sur-terre>

2 - Sandro Botticelli

<https://www.calagenda.fr/histoire-mois-mars-3.html>

3 - Michel-Ange

<https://www.calagenda.fr/histoire-mois-mars-3.html>

4 - La première Académie militaire. Elle est inaugurée le 4 juillet suivant à West Point, au nord de New York, sur un vaste domaine de 65 km².

<https://francechretienne.forumactif.com/t44p25-c-est-arrive-le-18-avril-l-histoire-d-un-jour-sur-terre>

5 - René Descartes.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Descartes

6 - Sa dernière invention est la création des carrosses à cinq sols, premier système de transport en commun à Paris.

<https://www.bibmath.net/bios/index.php?action=affiche&quoi=pascal>

7 - Jean Sébastien Bach.

<https://www.rhapsody.fr/blog/compositeur-allemand/>

8 - Mozart. Sa mère Anna Maria tombe malade et meurt le 3 juillet 1778 rue du Gros-Chenet (actuellement au 8 rue du Sentier où se trouve une plaque commémorative) à Paris. Elle est inhumée sur place après une messe à l'église Saint-Eustache en présence de son fils qui signe sur le registre paroissial de cette église.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Wolfgang_Amadeus_Mozart

9 - James Monroe. Connue sous le nom de «doctrine Monroe», cette démocratie américaine officialise la volonté des États-Unis d'influer sur le continent américain, la fin de la colonisation européenne et la non-intervention américaine dans les affaires européennes.

10 - L'illustrissime Journal Adriennois



PARC RÉGIONAL DU
Mont-Ham

CRAMPONNE-TOI!

360 DEGRÉS DE DÉCOUVERTES DANS VOTRE COUR ARRIÈRE!

RABAIS SUR L'ABONNEMENT ANNUEL POUR LES RÉSIDENTS DE LA MRC DES SOURCES. FAMILIAL: 70\$ INDIVIDUEL: 50\$

HÉBERGEMENTS DISPONIBLES

Camps rustiques, tentes prospecteurs, tipis, espaces tente.

CAMPING AU SOMMET

Activité organisée - calendrier sur le site Web.

AVEC MON CHIEN

Dernier week-end de chaque mois
Calendrier sur le site Web.

Informations et réservations au montham.ca

SOYEZ FIER DE VOTRE MONTAGNE!

MOVMAN

L'entraînement du félin

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

Un chat a capté mon attention récemment. Je l'ai observé déambuler dans la rue, courir pour se sauver de moi, s'accroupir dans un fossé, grimper au tronc d'un arbre, se laisser retomber au sol — en atterrissant sur ses pattes, c'est connu — et se faufiler par un orifice sous un bâtiment.

Bien qu'il ait démontré une maîtrise d'une grande variété de mouvements, qu'il a effectués avec puissance et agilité, d'aucune façon je n'ai vu ce félin « s'entraîner » systématiquement. Au contraire, tout semblait un jeu : ses activités se succédaient selon l'inspiration du moment et les contextes auxquels il devait s'adapter.

Si un humain s'exerçait de la sorte, on aurait tendance à croire qu'il ne progresserait à peu près pas, qu'il ne deviendrait jamais fort, habile, flexible ou mobile. On lui proposerait un programme, un horaire, des machines, quelque chose de mesurable... Or, je l'ai bien constaté de mes yeux, ce minou était on ne peut plus en forme !

Le chat ne se pose pas de questions; il affine à l'usage ses habiletés instinctuelles de chats, qu'il connaît subconsciemment depuis sa naissance. Le fait qu'il ait accès à un environnement naturel lui donne par ailleurs des possibilités beaucoup plus vastes pour les mettre en pratique.

De la même manière, les enfants (humains!) ne se questionnent guère sur les mouvements de leur espèce. Ils ont généralement peu d'intérêt pour les séances d'entraînement structurées. Essayez de motiver un groupe de jeunes — je parle d'expérience — en leur proposant des séries de répétitions d'exercices isolés... assez tôt, ils se remettront à jouer ou à se tirer.

Pourtant, bien des adultes reconnaissent — ou démontrent — qu'ils seraient incapables de suivre leurs rejetons dans les jeux qu'ils s'inventent : traverser les barreaux de singes, grimper sur un poteau, sauter d'une balançoire en plein élan, pénétrer à quatre pattes dans un tunnel...

Les mouvements naturels humains sont ceux généralement tenus pour acquis, ceux qui, à travers les cultures et les âges, sont connus de chaque individu de notre espèce. Malgré les barrières de la langue, des peuples culturellement différents s'entendraient sur la signification de traverser un obstacle en équilibre, sauter au-dessus d'un trou, soulever une charge...

Mais alors, si ces mouvements sont naturels et innés, pourquoi devrait-on les pratiquer ? Ne sont-ils pas toujours disponibles lorsque l'on en a besoin ? Allons, diantre ! N'avez-vous jamais vu de gros chat amorphe et indolent blotti en boule dans le coin d'un appartement ? Croyez-vous réellement qu'il pourrait suivre le jeune félin agile qui chasse les oiseaux à la cime des arbres ? Ne vous fait-il pas penser à certains de vos congénères humains ?

Lorsque l'on cesse d'utiliser les mouvements que l'évolution a raffinés pour nous pendant des centaines de milliers d'années, ils s'atrophient. Le corps perd sa capacité à les réaliser, puis oublie même la manière de les exécuter.

Les mouvements naturels humains (pas ceux des chats) peuvent être intégrés dans toutes vos activités. Bougez pour le plaisir, aussi souvent et longtemps que possible ! Le matou léthargique ne l'a pas toujours été...



Entrevue;

Spiritualité et folie douce des gens d'ici

Présente Isabelle Therrien, artiste et femme engagée dans sa communauté
Par Lyse Trottier

Lyse : Allô Isabelle ! Quand je pense à toi, je pense à ta polyvalence, au fait que tu t'impliques dans plein de projets. As-tu toujours été comme cela, à t'impliquer dans autant de choses ?

Isa : Non, ça a explosé quand j'ai pris la décision de revenir ici, dans une petite communauté. Ça m'a amenée à faire plein de choses différentes pour connecter avec les gens et contribuer avec mes couleurs.

Lyse : Tu parles de tes couleurs et tout de suite, je pense à ton art qui est assez caractéristique. Peux-tu me parler de ta démarche artistique ?

Isa : La créativité avec un crayon a toujours fait partie de ma vie. À l'école, beaucoup de gens dessinent dans leur agenda, mais moi, c'était intense, je dessinais tous les jours. En général, je ne montrais pas ce que je faisais, mis à part pour un concours de graffiti, que j'ai gagné.

Lyse : On sent quelque chose de spirituel dans ton art. D'ailleurs, j'ai vu ton exposition intitulée Vortex énergétiques à l'hôpital de Val-des-Sources et au resto santé de la Manne à Victoriaville.

Isa : Quand j'étais en voyage, à un moment, j'ai senti que je devais délaissier la vie que je menais, celle de prioriser la découverte de nouvelles expériences, de faire beaucoup de social, afin de partir toute seule avec un backpack à la rencontre de moi-même, sans aucune substance. Je suis allée à Tofino, un endroit magnifique, autant sur le plan naturel que culturel. Là-bas, j'ai lu des livres de développement personnel, j'ai médité pendant des heures sur la plage, j'ai écrit mon journal intime et ... j'ai dessiné.

Lyse : On comprend mieux que tes dessins sont porteurs d'un état.

Isa : Un ami qui pratique l'hypnose et qui a étudié en art m'a parlé de ma technique, celle de ne rien dessiner et de tout dessiner à la fois. On a fait ensemble du Doodle Art et des gribouillis. Ça a été comme un élément déclencheur. Après, je passais des après-midis à dessiner, à mettre des couleurs et à faire des agencements.



Crédit photo: Lyse Trottier

On me dit souvent que je suis patiente, mais en fait, c'est un choix que je fais, de prendre ce temps.

Lyse : Oui, et tu me fais réaliser que lorsque l'on se procure une œuvre de toi, on se connecte à cette permission que tu te donnes de t'accorder du temps. Je pense que c'est très thérapeutique.

Isa : Au début, je ne pensais pas vendre mes créations. Une amie qui tenait une table dans un marché à Banff m'a donné un coin pour mes cartes. J'en ai vendu beaucoup. C'était parlant. La demande est venue de façon très organique. On me disait : «J'aimerais avoir quelque chose de toi sur mes murs !», puis j'ai eu l'idée de produits dérivés, de bandeaux, de bas, etc.

Lyse : Tu peins aussi sur des objets.

Isa : Je peins présentement sur de vieux masques en bois. Cela donne des œuvres uniques. Il y a eu ma période lampes, puis j'ai aussi fait des maisons d'oiseaux, des boîtes, des cadres de photos... C'est un de mes trips de visiter les friperies. J'aime donner une deuxième vie à des objets.

Lyse : Je vais saisir la balle au bond et te parler de ta friperie que tu opérais cet été au cœur du village, dans une adorable micro-maison. Pour moi, tu es une sorte de magicienne qui crée de l'abondance. J'ai vu des gens acheter des choses à de si bons prix qu'ils se sentaient comme si tu leur faisais un cadeau.

Isa : Pour moi aussi c'est un cadeau, car on me donne la matière première. Il ne me reste qu'à la laver et la placer. Je veux que la joie se communique.

Lyse : En parlant de communication, peu de gens savent que tu as démarré la page Facebook du village et, de plus, tu orchestres ce journal.

Isa : La page Facebook, le poste de traite de Saint-Adrien, est un concept que j'ai importé de Tofino à une époque où l'on n'avait encore rien ici de ce genre. Avant, on n'avait pas de façon de faire circuler nos demandes, nos offres, etc.

Pour le journal, comme je suis graphiste et artiste, ça allait de soi pour moi. Je suis arrivée au bon moment, celui où l'ancienne responsable avait le goût de passer le flambeau.

C'est un gros projet mais en même temps, pas tant que ça, parce que l'on est nombreux à s'impliquer. Il y a une partie que je fais en bénévolat et une autre où j'ai une compensation pour mon implication en graphisme.

Lyse : Je suis rassurée que tu retires une compensation pour ton implication, car je sais que c'est beaucoup de temps et j'espère qu'il t'en reste pour créer. Ce qui me frappe dans le journal, c'est que nous sommes plusieurs personnes de différents horizons.

Isa : C'est ce qui fait que le lecteur va y trouver son compte. D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours rallié des gens différents. Quand j'étais jeune, on venait à mes partys, peu importe la gang d'appartenance. J'aime faire du réseautage. C'est un de mes super pouvoirs !

Lyse : Je dirais un autre de tes super pouvoirs !

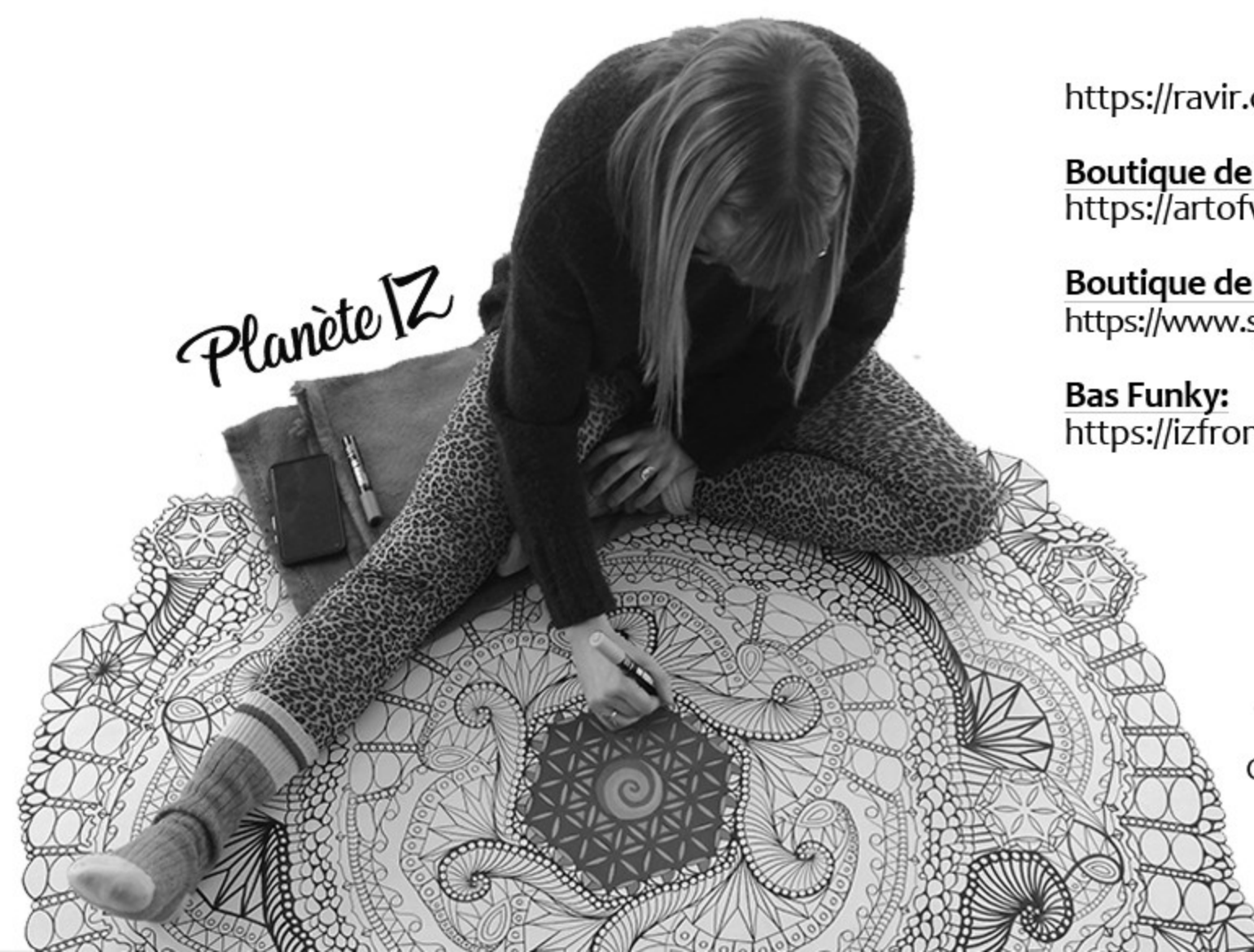
On peut voir les talents d'Isabelle à différents endroits : au Centre Odaïna, sur le plancher de la grande salle ou encore sur internet.

<https://ravis.ca/bottin-des-membres/isabelle-therrien>

Boutique de vêtements et accessoires:
<https://artofwhere.com/fr/artistes/planete-iz>

Boutique de tissus et emballages
<https://www.spoonflower.com/profiles/izcolorfuluniverse>

Bas Funky:
<https://izfromearth.threadless.com/mens/socks>



Crédit photo: Sophie Maui

AUBERGE RESTAURANT

La Mara

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

819.877.5189

aubergelamara.com

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir
Apportez votre vin!

**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



Les débroussailleurs

GSL inc

5640, chemin St-Rémi
Saint-Adrien
Qc, Canada, J0A 1C0

Tél.: (819) 828-2880
Fax: (819) 828-0350

KOMBUCHANV

KOMBUCHANV™

DISPONIBLE AU

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

KOMBUCHANV

UNE SAISON À LA FERME – par Aline Piché

Si vous imaginez la vie de fermier comme étant prévisible, simple ou même romantique, détrompez-vous! C'est une aventure pleine de rebondissements qui demande parfois d'être fort comme un chêne ou souple comme le roseau, et de cultiver la sagesse de savoir quelles occasions requièrent l'un ou l'autre.

Plutôt que de vous écrire ma rubrique habituelle, en ce début de printemps, je vous partage un conte zen, écrit il y a quelques 700 ans, qui nous rappelle que les émotions que l'on ressent face aux événements de la vie ne sont que le reflet du regard que l'on porte sur une situation, et autant de distractions qui nous éloignent de l'essentiel. Et c'est dans cet état d'esprit que nous poursuivons notre aventure de nouveaux fermiers, les pieds bien enracinés dans nos valeurs, et les yeux fixés sur notre rêve!

Un pauvre paysan chinois travaillait dur. Il était aidé dans les travaux des champs par son fils. Un jour, rassemblant toutes ses économies, il partit au marché acheter une bête pour soulager leur labeur. Il ramena un superbe cheval blanc pour tirer la charrette, rentrer les récoltes, rapporter le bois et faire bien d'autres tâches encore. Ce qui satisfaisait les deux hommes.

Leur voisin voyant cela se montra jaloux et proposa au pauvre paysan d'acheter le cheval. Le paysan répondit : « Ce cheval est beaucoup plus qu'un animal pour moi, c'est un ami, je ne veux pas le vendre. »

Un jour, le cheval sauta au-dessus de la clôture et disparut. Le voisin passant devant l'écurie vide dit au fermier : « C'était prévisible qu'on volerait cette bête ! Pourquoi ne me l'avez-vous pas vendue ? Vous n'avez pas de chance ! ». Le paysan se montra plus circonspect : « N'exagérons rien dit-il. Le cheval ne se trouve plus dans l'écurie, c'est un fait ! Tout le reste n'est qu'une question d'appréciation de votre part. Comment savoir si c'est une chance ou une malchance ? Nous ne connaissons qu'un fragment de l'histoire. Qui sait ce qu'il adviendra? ». Le voisin se moquait du vieil homme. Il le considérait depuis longtemps comme un simple d'esprit.

Le fermier n'étant pas assez riche pour s'acheter un autre cheval, il continua de travailler dur avec son fils. Quinze jours plus tard, le cheval revint. Il n'avait pas été volé ; il s'était tout simplement mis au vert et ramenait une douzaine de chevaux sauvages de son escapade. Le voisin du fermier vint lui rendre visite : « Vous aviez raison, ce n'était pas un vol. Vous avez de la chance! » « Je n'irais pas jusque-là » dit le paysan. « Je me contenterais de dire que mon cheval est revenu. Comment savoir si c'est une chance ou une malchance ? Ce n'est qu'un épisode. »

Le paysan demanda à son fils de dresser les étalons sauvages, ce qu'il entreprit. Au cours d'une séance de dressage, un des chevaux jeta son cavalier à terre et le piétina, lui cassant une jambe. Le voisin vint une fois de plus donner son avis : « Pauvre ami, vous n'avez pas de chance, voici que votre fils unique est estropié. Qui donc vous aidera pour les travaux de la ferme ? Vous êtes vraiment à plaindre. » « Voyons, » rétorqua le paysan, « n'allez pas si vite. Mon fils a perdu l'usage de sa jambe, c'est tout. Qui peut dire ce que cela nous apportera ? Nul ne peut prédire l'avenir ».

Quelque temps plus tard, la guerre éclata. Tous les jeunes hommes du village furent enrôlés dans l'armée, sauf le fils du pauvre paysan qui était invalide. « Vieil homme, » se lamenta le voisin, vous aviez raison ; « votre fils ne peut plus marcher, mais il reste auprès de vous, tandis que nos fils vont se faire tuer à la guerre. » « Je vous en prie » répondit le paysan, « ne jugez pas hâtivement. Vos jeunes sont enrôlés dans l'armée, le mien reste à la maison, c'est tout ce que nous puissions dire. Est-ce un bien ou un mal ? Qui peut le dire ? »

« Les choses ne changent pas. Change ta façon de les voir, cela suffit. »

- Lao Tzu



Histoire et ancêtres

Quand le téléphone était à manivelle

-par Jean-Marie Dubois

C'est en observant « les passeurs de fils » de Cooptel que m'est venue l'idée de parler de l'histoire du téléphone en général et de son introduction à Saint-Adrien.

On ne saurait vivre aujourd'hui sans électricité et sans téléphone. Pourtant ces deux technologies, indispensables maintenant, ne se sont implantées au Québec que peu de temps avant les débuts de notre municipalité de Saint-Adrien en 1878. Dans plusieurs régions, le téléphone a même devancé l'électricité.

Un rappel sur les débuts du téléphone

L'Italo-Américain Antoni Meucci a fabriqué plusieurs dispositifs téléphoniques entre 1849 et 1870 et a déposé une demande de brevet descriptif le 28 décembre 1870. S'il avait été capable de payer les frais pour maintenir la promesse de brevet après 1874, aucun brevet n'aurait pu être accordé à Bell. (Wikipedia)

Alexander Graham Bell dépose sa demande de brevet américain sur l'invention du téléphone le 14 février 1876, deux heures avant celui d'un autre scientifique, Elisha Gray. Bell fonda la Bell Telephone Company en 1877.

J'ai appris en faisant des recherches pour cet article qu'un Québécois s'est illustré dans les débuts du téléphone. **Le premier février 1878, le québécois Cyrille Duquet, orfèvre, luthiste et inventeur qui correspondait avec Bell, obtient un brevet canadien pour le combiné téléphonique qui regroupe l'émetteur et le récepteur.** Il en a cédé les droits à La Compagnie de Téléphone Bell du Canada le 15 mai 1882 pour la somme de 2100 \$.

À Montréal, en 1878, cinq jeunes, dont l'électricien Mathias Jannard, ont installé les premières lignes téléphoniques entre différents endroits sur la rue Sanguinet (près de la rue Emery) et les rues St-Hubert et St-Denis.

En 1880, un premier bureau central est ouvert par la Compagnie Bell dans la côte de la Fabrique à Québec (voisin de l'actuel Simons) ; il y a alors 79 abonnés.

Cyrille Duquet



Naissance	31 mars 1841 Québec (Canada)
Décès	1 ^{er} décembre 1922 (à 81 ans) Québec (Canada)
Profession	Inventeur, homme politique, joaillier, horloger

Il faut se rappeler que le téléphone est un appareil électrique. « Le rôle du microphone est de traduire des variations de pression créées par la parole en variations de courant. Ce courant est alors transmis par câble électrique jusqu'au récepteur. Pour le récepteur, son principe est dit électromagnétique : une bobine placée autour d'un aimant permanent est excitée par le courant microphonique du correspondant. Une membrane en acier est attirée ou repoussée par le champ magnétique ainsi produit, transformant le courant en ondes sonores. » Comme chaque téléphone a ses batteries, il est donc possible d'installer une ligne téléphonique dans une région sans qu'il y ait de ligne pour l'électricité domestique dans cette région.

Le téléphone à Saint-Adrien

« À Saint-Adrien, le conseil municipal accordait des droits à la compagnie de téléphone de Notre-Dame de Ham pour l'installation d'une ligne dans les rangs 1 et 2 de Saint-Adrien le 6 mai 1912. Quelques postes téléphoniques étaient déjà en fonction à l'extrémité du rang 10, reliés ceux-là à Wotton. C'est le 5 septembre 1916 que la Compagnie de téléphone de Saint-Adrien obtiendra la permission de la municipalité pour installer le téléphone d'abord dans le village, puis avec les années, dans les rangs. La Compagnie a opéré pendant longtemps jusqu'à ce que, en 1968, on accepte de la vendre et de se joindre au réseau de la Compagnie Bell, acceptant la majoration inévitable des coûts en contre-partie de l'accroissement des facilités de communication. » (Album du Centenaire, p. 22). En 1929, le Canada comptait 2400 compagnies de téléphone indépendantes!

Le téléphone à manivelle et la centrale téléphonique

Dans mon enfance (décennie 1950), je me souviens que le téléphone était accroché au mur de la cuisine, près de la porte d'entrée de la maison, et c'était un téléphone à manivelle, semblable à celui de la photo ci-contre.

À cette époque, les communications ne se faisaient pas automatiquement entre les abonnés. Il fallait passer par la centrale téléphonique. On disait « la centrale » ou « le central », même si l'appellation correcte était « le standard téléphonique ». On décrochait le cornet, on écoutait pour savoir si la ligne n'était pas déjà utilisée, et on faisait un tour de manivelle. Quand ça sonnait à la centrale téléphonique, l'opératrice répondait et demandait qui on voulait appeler. Elle faisait ensuite le lien entre notre ligne et la ligne de la personne qu'on voulait appeler en connectant (ploguant!) les fiches correspondantes aux lignes nécessaires pour relier les deux usagers.

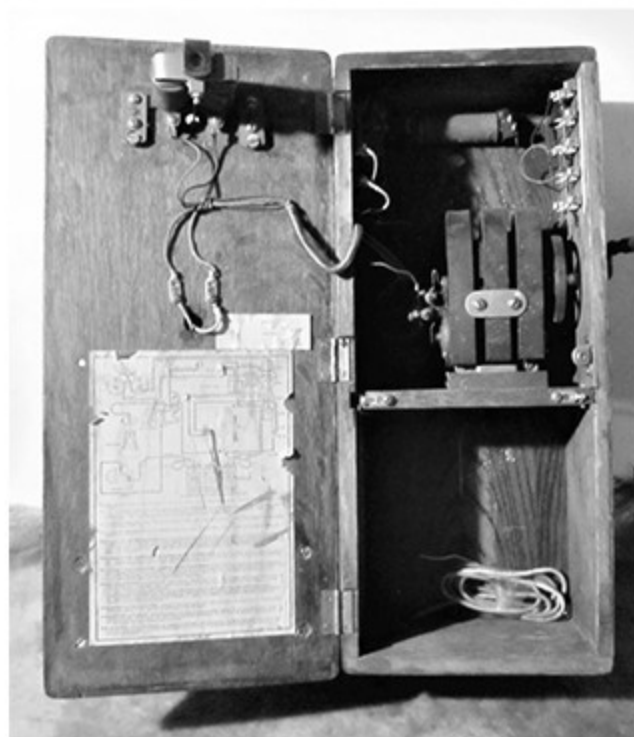
À moins d'avoir payé pour une ligne privée (qui n'était pas toujours disponible au début dans les rangs), il y avait plusieurs abonnés sur une même ligne. C'est le nombre et la longueur des coups sonnés par la manivelle de l'opératrice de la centrale qui déterminait à quel abonné s'adressait l'appel : « un grand sonné deux petits » (une sonnerie longue suivie de deux plus courtes) ou « deux grands sonnés un petit », comme on disait dans le temps.

Évidemment, certaines personnes se permettaient d'écouter sur la ligne et décrochaient même si la sonnerie indiquait que l'appel n'était pas pour eux, mais pour un voisin partageant la même ligne. Quand on entendait plusieurs déclics sur la ligne, il fallait donc dire : « Heille, les écornifleux! Raccrochez! ».

L'un des avantages de la centrale téléphonique était l'appel général. Moyennant certains frais, on pouvait demander un appel général, pour annoncer un encan par exemple. L'opératrice (la standardiste) branchait alors les fiches de toutes les lignes pour rejoindre d'un seul coup tous les abonnés. Elle sonnait ensuite un très

long coup et laissait un certain temps pour que tout le monde décroche, puis elle commençait le message : « Ceci est un appel général pour annoncer un encan des animaux de la ferme de M. Untel, telle date à telle heure... » L'appel général était utilisé aussi pour annoncer un incendie pour que les volontaires puissent se rendre aider à éteindre le feu.

La centrale téléphonique de Saint-Adrien a été installée en premier lieu chez M. Alexandre Gagné, grand-père d'Henriette, et son épouse Lumina Poirier fut la première opératrice pendant 27 années, de 1917 à 1944. J'ai eu connaissance quand j'étais jeune que la centrale téléphonique était chez M. Odilon Richer, voisin de la Boucherie Vaillancourt ; c'est l'épouse d'Odilon, Rosa Nolet, qui était l'opératrice. Je ne sais pas si la centrale téléphonique a été opérée ailleurs.



Quand on voulait faire un appel « longue distance », on donnait à l'opératrice le nom de la personne, son lieu de résidence, son numéro de téléphone et le nom de sa centrale téléphonique. L'opératrice disait « je vais vous rappeler quand je l'aurai en ligne ». Suivant l'augmentation du nombre d'abonnés, les numéros de téléphone sont passés rapidement de trois chiffres à 5 chiffres, puis à 7. L'ajout du nom de la centrale, dont les deux premières lettres devenaient un ajout au début du numéro, compléta l'expansion et facilita l'interconnexion au sein des grandes municipalités et entre les municipalités. Cette nomenclature a ensuite été remplacée par les numéros de zones que l'on retrouve dans la forme actuelle à 10 chiffres.

Je n'ai pas trouvé d'information sur les personnes qui ont formé la Compagnie de téléphone de Saint-Adrien, ni sur les coûts d'abonnement à une ligne téléphonique à cette époque ou sur les frais pour un appel interurbain. Les lignes téléphoniques d'aujourd'hui sont la fibre optique et permettent, en plus des échanges téléphoniques, l'accès à l'internet haute vitesse.

Principales sources d'information :

<https://www.journaldequebec.com/2018/09/25/photos-voici-la-petite-histoire-du-telephone-a-quebec>

<https://grandquebec.com/montreal-histoire/telephone-montreal/>

<https://gallica.bnf.fr/blog/14012021/histoire-du-telephone?mode=desktop>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Chronologie_du_t%C3%A9l%C3%A9phone

La technique et la mécanique du téléphone à ses débuts :

<http://www.l2l1.com/tech.htm#ecou>

<https://www.journaldequebec.com/2018/09/25/photos-voici-la-petite-histoire-du-telephone-a-quebec>



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!



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

fermefp@hotmail.com
819-993-0067



Si vous ne désirez pas garder votre copie du **Journal Adriennois** après avoir terminé votre lecture, veuillez le déposer au Comptoir St-Vrac ou au bureau municipal. Nous les redistribuerons aux amis de Saint-Adrien. Merci!

Terre-mère en *santé*, Humanité *enchantée*

9e épisode : ne pas faire grise mine

-Par Sylvie Berthaud (texte d'opinion)

Asbestos et la MRC de l'or blanc (amiante) ont changé de nom pour être plus attractives, devenant Val-des-Sources et la MRC des Sources. Après la fermeture de la mine d'amiante et le coûteux fiasco de Magnola : 1 milliard 300 millions pour moins de 3 ans de fonctionnement laborieux (auxquels s'ajoutent les frais de démantèlement), un fonds de 50 millions a été octroyé pour la diversification économique. Cette somme visait l'aide nécessaire pour sortir la région de la mono-industrie minière.

Depuis une quinzaine d'années, des mobilisations citoyennes ont préservé la région d'un méga-dépotoir (sur l'emplacement de la mine fermée), de forages pour le gaz de schiste (dont un puits d'exploration collé au village de Wotton a fait chuter la pression d'eau de la municipalité) et d'un projet de mine d'or à ciel ouvert (genre Malartic) entre Wotton et St-Camille. Cette dernière aurait balaféré les terres agricoles sur près de 2 km et les aurait gorgées de 0,5 tonne de cyanure résiduel, chaque jour pendant les 15 années d'exploitation prévues.

Qu'il a fallu de courage aux 2 premières générations qui ont défriché ces terres pour y permettre l'agriculture! À la sueur de leur front et à la douleur de leurs muscles, les anciens ont édifié graduellement granges, maisons, cabanes à sucre... **Un retour en force s'effectue actuellement dans nos petites municipalités ayant su préserver la qualité de vie.** Cette vitalité est plurielle et originale, pleine de talents.

À la mi-2018 a eu lieu « un forum public sur les activités minières et le développement de la MRC des Sources ». Un comité de citoyens s'est vu attribuer la tâche de déterminer **quels coins du territoire seraient incompatibles avec l'activité minière. Voilà le piège : outre que leurs recommandations ne seront pas forcément prises en compte, il ne leur était pas permis de protéger l'ensemble de la MRC. Ça revient à leur demander quelles portions de territoire seraient sacrifiées...** Comme si on vous demandait de désigner un de vos enfants pour l'envoyer à la guerre!

Le 20 janvier 2023, nous apprenons qu'une « ultime consultation » aura lieu le 15 février concernant les activités minières dans la MRC des Sources. Le journaliste de Radio-Canada mentionne que 73% du territoire sera préservé mais pas forcément toutes les terres agricoles. Certaines maisons ou hameaux pourraient aussi être expropriés pour satisfaire des entreprises privées, en quête de métaux rares principalement. Donc, **plus d'un quart de notre coin de pays est menacé...** Nous sommes tous concernés car nous partageons les mêmes nappes phréatiques et respirons le même air.

Il y a une douzaine d'années, des hélicoptères munis d'une bizarre coupole ont ratissé de larges régions pour y faire des relevés magnétiques, gradiométriques et des analyses de roche. Le petit paradis où vous habitez est-il menacé par des permis (claims miniers) déjà octroyés par le provincial? Allez consulter « mes requêtes SIGEOM ». Dans la MRC voisine d'Arthabaska, la société Ressources et énergie Squatex voulait procéder à des travaux, où elle avait acheté des claims en 2019. Grâce à la formidable mobilisation panquébécoise du RVHQ (regroupement vigilance hydrocarbures du Québec), l'exploitation de ces hydrocarbures non conventionnels (comme le gaz de schiste qui a empoisonné des aquifères aux États-Unis), est abandonnée dans le sud du Québec.

Notre province est encore assujettie à la loi sur les mines, vieille de plus d'un siècle, décrétant que le sous-sol et ses richesses appartiennent à l'État. Le gouvernement Legault a dévoilé son insatiable appétit industriel; voulant augmenter la production énergétique de 50%... Pas 5%, non, non, non! Moitié plus! Imaginez le nombre de barrages requis, de lignes de transport 735 Kw supplémentaires et l'entretien de ces dernières quand on connaît des pannes à répétition sur le réseau actuel. **Ce gouvernement a récemment octroyé 2 fois plus de permis miniers. Hormis une action collective, notre seul recours est de refuser l'accès à nos terrains à ces entreprises minières pour qu'elles ne puissent pas y faire les prélèvements nécessaires pour valider une possible exploration.**

Quels seraient ces besoins démesurés alors que la planète maganée requiert une sobriété de nos dépenses énergétiques?

Pour vendre de l'électricité aux États-Unis (et rapatrier en échange leurs boues toxiques maintenant interdites d'épandage sur les terres agricoles du Maine)? Pour avoir plus de centres de données aussi voraces en électricité qu'en données personnelles? Pour changer de cellulaire aux 3 ans? Pour n'avoir plus que des voitures électriques dont l'empreinte environnementale est très discutable. N'est-ce pas aussi fragile en cas de panne électrique prolongée, comme lors du verglas de 1998?

Notre région est déjà sous la menace de possibles émanations de l'usine d'Alliance magnésium, dénommée « Magnola 2 », par le ministère de l'environnement de l'Estrie. Malgré une demande auprès de la Commission d'accès à l'information pour connaître les émissions polluantes qui sont des données publiques, plus de 2 ans de démarches n'ont fourni que des documents pertinents vides, et non plus seulement caviardés, sous prétexte de secret industriel. Nous n'avons donc pas pu obtenir la preuve que la technologie qui sera en usage, inspirée de Magnola et Norks Hydro, ne générera pas comme celles-ci des poisons organochlorés (genre dioxines, furannes, BPC...); perturbateurs endocriniens à faible dose et très persistants.

Mais c'est si rigolo les technologies connectées, cette intelligence artificielle qui pourra même penser à notre place et imposer sa froide logique technocrate. Ce que font les firmes de conseil privées, grassement payées pour déshumaniser les services publics, leur tenir la tête sous l'eau tout en brandissant la bouée de sauvetage du privé, mettant la hache dans des services universels laborieusement acquis par les générations précédentes.

Chaque vidéo des acrobaties d'un mignon chaton, relayée des millions de fois, dénote la fascination pour ce qui se passe sur un écran. Quel est son impact énergétique? **Il est prévu que toute la sphère informatique avec ses objets et services connectés, ses voraces centres de données consommera bientôt 25% des réserves énergétiques. Est-ce ce que nous voulons?** Du personnel de la santé s'inquiète de ne pas réussir à rentrer le travail qu'ils ont à effectuer dans des logiciels rigides...

Là encore, la modération a bien meilleur goût et si les outils informatiques étaient conçus pour être facilement mis à jour et aisément recyclables, nous pourrions récupérer les métaux rares au lieu d'expédier dans des pays pauvres, à des milliers de kilomètres, ces déchets électroniques, potentiellement toxiques.

Alors, levons les yeux des écrans et observons pour vrai les prouesses des oiseaux de nos paysages, les mimiques du gamin ou du chien habitant notre entourage. La vie est d'abord là et saura nous combler pour peu qu'on y prête attention. **Célébrer l'intelligence naturelle ne requiert pas les exploitations minières qui menacent à nouveau nos milieux de vie. Nous sommes loin de réaliser l'immense potentiel du vivant dans cet « univers participatif », tel que décrit par plusieurs physiciens quantiques, dont John Wheeler.** Ça fera l'objet d'une autre chronique, tellement c'est fascinant!

À la prochaine; tricotons notre joie!
Sylvie Berthaud, ce 29-01-2023





VIEILLIR CHEZ SOI, UN PROJET QUI SE PLANIFIE

Vous êtes bien chez vous. Vous vous y sentez en sécurité et comme la majorité des Canadien(ne)s, vous souhaitez continuer à y couler des jours heureux et paisibles le plus longtemps possible. Comme l'espérance de vie moyenne des Canadien(ne)s est de 87 ans pour les hommes et de 89 ans pour les femmes, vous devez planifier soigneusement cette étape importante de votre existence pour pouvoir en profiter pleinement et en toute quiétude.

Franchir les années à venir selon vos volontés requiert une préparation

Que vous habitiez seul(e) ou avec votre conjoint(e), comptiez sur la présence d'un proche aidant ou utilisiez des services de maintien à domicile, rester dans votre demeure le plus longtemps possible est envisageable. Vieillir à la maison pourrait vous permettre de maintenir une qualité de vie à l'image de vos désirs. Et en plus d'être maître de votre environnement social, vous profiterez d'une pleine liberté quant à la fréquence et à la durée des visites de vos proches.

Comme c'est le cas pour tout projet important, il est nécessaire de prendre un moment pour réfléchir aux différents aspects qui entrent en ligne de compte. Mieux vaut commencer dès maintenant à vous préparer pour profiter de vos vieux jours en toute quiétude. Voici quelques-uns des principaux éléments à considérer.

Votre état de santé

Personne n'est à l'abri de certains soucis de santé qui pourraient survenir au fil des ans. C'est pourquoi il est important de discuter avec votre médecin de l'évolution probable de votre état de santé et des soins dont vous pourriez éventuellement avoir besoin. Cela vous permettra d'anticiper le budget qui pourrait être requis pour vos soins de santé ou l'installation d'équipement pour faciliter votre mobilité à la maison.

Puisque nul n'est à l'abri d'un pépin de santé, plusieurs démarches peuvent être entreprises en prévision d'une telle situation.

- Procuration¹ : il est possible de signer une procuration afin de désigner une personne de confiance qui pourrait, entre autres, effectuer les transactions financières que vous désirez, par exemple si vous avez de la difficulté à vous déplacer en caisse.
- Mandat de protection² : sachez qu'il est possible, avec un mandat de protection, de consigner vos volontés, notamment en ce qui concerne l'administration de vos biens ou votre santé et votre bien-être, dans l'éventualité où vous deviendriez inapte à prendre ces décisions vous-mêmes.
- Testament³ : si vous avez fait un testament par le passé, ou si vous envisagez d'en faire un, il faut vous assurer que celui-ci est toujours à jour et qu'il correspond à vos volontés.

L'inventaire personnel des biens et des documents légaux, un outil fort utile à votre disposition

Les informations sur vos contrats d'assurance, vos comptes et placements, vos obligations financières et vos dettes, les coordonnées de votre conseiller financier, etc. : ce sont toutes des informations importantes à répertorier et à conserver dans un endroit sûr afin d'assurer la protection de vos renseignements personnels. Cela permettra à vos proches ou au responsable désigné d'avoir en main les informations nécessaires advenant un imprévu.

Vous ne savez pas par où commencer ni quoi ne pas oublier? Référez-vous à notre outil Inventaire personnel des biens et des documents légaux⁴ ! Le document est téléchargeable et imprimable, ce qui vous permet de le conserver précieusement à la maison.

Les coûts à prévoir

Bien entendu, le désir d'habiter dans votre maison le plus longtemps possible entraîne certains coûts, ceux-ci variant en fonction de votre état de santé et de vos capacités. Il est donc important d'évaluer les coûts des services de santé, d'assistance personnelle ou de tout autre service dont vous pourriez avoir besoin.

Sachez que, si vous êtes admissible, vous pourriez bénéficier de services gratuits offerts par les CLSC en matière de soins à domicile (soins personnels et d'hygiène, aide au repas, entretien ménager, accompagnement, transport et autres). Renseignez-vous⁵ sur les services disponibles dans votre région et, si possible, inscrivez-vous rapidement, car la liste d'attente pour de tels services peut être longue!

En plus des soins à domicile, vous aurez peut-être besoin d'un coup de pouce pour vous occuper de votre résidence. Moyennant des frais, différents services sont offerts, comme l'entretien ménager et extérieur ou le déneigement, par exemple. Bien que des programmes d'aide soient offerts, il faut tout de même planifier les dépenses. Enfin, la règle d'or est de toujours s'assurer que votre domicile est sûr, peu importe votre état. Nous vous suggérons donc d'identifier les sources de risque pour votre sécurité et de déterminer si des rénovations doivent être effectuées pour les éliminer, rendre vos déplacements plus aisés et minimiser les probabilités de chute (p. ex. : solidification des rampes d'escalier, fixation de barres d'appui dans la salle de bain, ajout d'un monte-escalier électrique, etc.).

Les programmes d'aide offerts*

Les gouvernements des provinces et le gouvernement fédéral cherchent de plus en plus à soutenir l'aide au maintien à domicile, particulièrement pour les aînés qui souhaitent vieillir dans leur demeure. Plusieurs formes d'aide financière sont ainsi offertes et vous en découvrirez quelques-unes ci-dessous. À vous d'en tirer profit, si vous y êtes admissible.

Québec

Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique⁶

Ce programme permet aux Québécois de 18 ans et plus de bénéficier d'une réduction du tarif horaire pour des services offerts par une entreprise d'économie sociale.

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés⁷

Ce crédit d'impôt s'applique aux dépenses et aux services admissibles pour le maintien à domicile des personnes de 70 ans ou plus.

Ontario

Soutien à domicile et en milieu communautaire⁸

Découvrez comment les patients et les personnes âgées vivant à domicile en Ontario peuvent obtenir du soutien.

Canada

Crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire⁹

Ce crédit d'impôt s'applique aux dépenses admissibles engagées pour des travaux effectués ou des marchandises entreprises relativement à des rénovations admissibles pour une personne handicapée ou âgée de 65 ans ou plus, son conjoint ou un proche parent partageant la résidence.

Votre futur est chez vous!

Il est possible de continuer à vivre de bons moments chez soi et à y créer de beaux souvenirs. Avec une bonne planification menant à l'achat ou la location d'appareils et d'accessoires appropriés, l'accès à des services qui vous simplifient la vie et l'appui de vos proches, de belles années vous attendent dans votre logis que vous appréciez tant.

N'hésitez pas à communiquer avec votre conseiller, qui saura vous aider à établir un budget selon les besoins et les dépenses que vous aurez déterminés, et qui vous guidera parmi les options offertes quant à la protection de vos biens.

Au besoin, renseignez-vous auprès des services sociaux et gouvernementaux¹⁰ afin d'être dirigé vers les bonnes ressources pour prolonger au maximum votre vie dans votre chère résidence!

*. Desjardins n'est pas responsable de ces programmes d'aide. Veuillez vous référer aux ressources indiquées pour obtenir plus d'informations et connaître les conditions d'admissibilité.



L'HIVER!

Pause **CAFÉ**

Marché public

Studio

église

LOCAL ARTIST

VISION

Accueil

dynamique

DÉCOUVERTES

impliquée

accrochée



égoïsme



Mont-Ham

Yoga

communauté

Centre
du Québec

CANTONS DE L'EST

Érablière

PARQ
Parcs Régionaux du Québec

couleurs

BEAM

proactivité

MES ACHATS
À QUELQUES PAS

une avalanche
de plaisirs!

Créateur
100% LOCAL
de bon goût

OBNL

Sortir des sentiers battus

Projets

Place aux
jeunes
DES SOURCES

La petite
famille

MUNICIPALITÉ DE
ST-ADRIEN

MONTAGE:
FRED ET SAM THERRIEN

COUP DE COEUR

CRAMPONNE-TOI!

2023

Tai Chi