



Le journal **ADRIENNOIS**

DOUZIÈME ÉDITION - DÉCEMBRE 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

Voici une autre collaboration de votre équipe de feu, à l'image du dynamisme de notre village.

En parlant de "dynamisme", jetez un coup d'œil à la chronique de "Movman". Formé à une approche qui valorise les mouvements naturels, ce coach charismatique fait de plus en plus d'adeptes!

À la fin de l'été, un homme, qui a marqué l'histoire de St-Adrien, nous a quitté. Un article lui avait d'ailleurs été consacré, à lui et son épouse Carmen, dans un précédent numéro. Je n'oublierai jamais sa sérénité malgré la S.L.A. qui lui volait peu à peu ses forces vives. Au revoir Gérald Auger.

Sur une note plus joyeuse, un gros merci à Ginette Bellavance pour la photo de sa grange en page couverture.

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

Bonne lecture!

Lyse Trottier

TABLE DES MATIÈRES

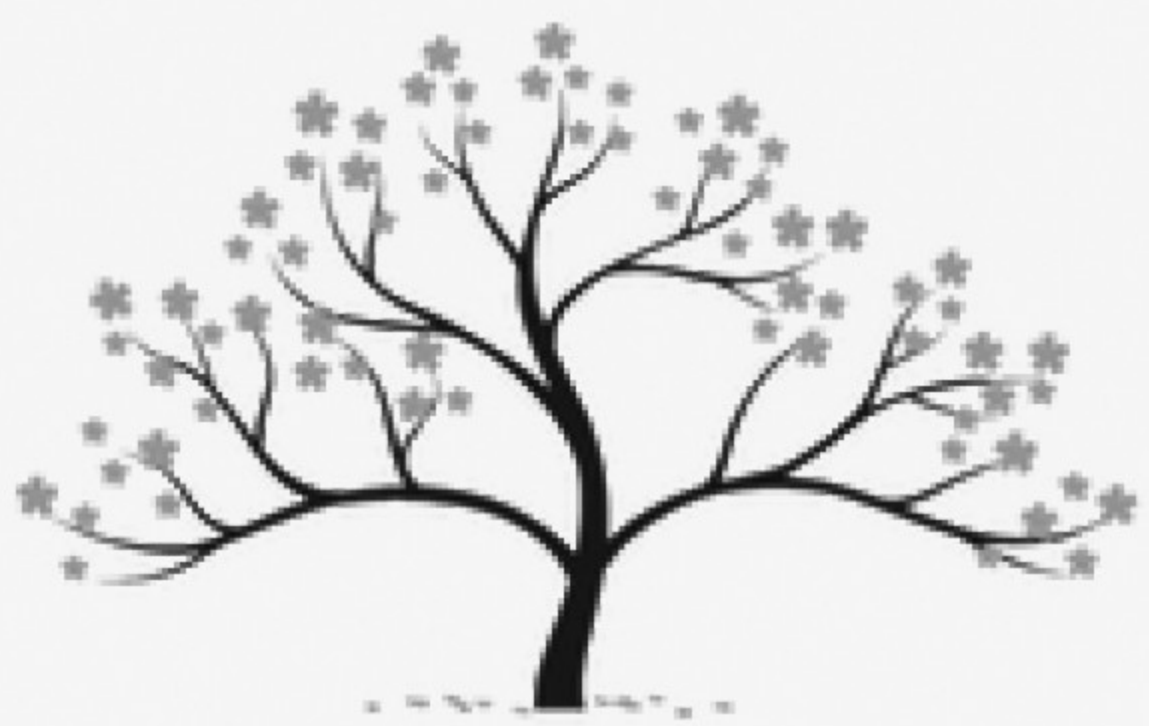
Chronique du comité de développement, par Léa C.Brillant.....	3
Le St-Vrac, par Conrad Goulet.....	4
Chronique de La Meunerie, par Isabelle Therrien.....	6
Vivre ensemble au cœur de nos différences.....	8
Le Beam, par Myriam Rioux Denis.....	9
La friperie mobile.....	11
Gîte sur l'arc en ciel.....	13
La chronique municipale, par M-P Therrien et Maryse Ducharme.....	14
Soins énergétiques, par Mathieu Larrivée.....	20
Chronique du Bureau de poste et Le Centre Odaina.....	21
Chronique FADOQ, par Pauline Dumoulin.....	22
La Sage Maison et des nouvelles de l'école.....	25
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	26
La pastorale, par Pierrette Poirier.....	29
Le courrier du cœur, par Gen câlins.....	30
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	32
Le terrain de jeux, par Sarah Houle et ses enfants.....	34
Le Quiz des fêtes, Par Line Mallet.....	38
Histoire et ancêtre, par Jean-Marie Dubois.....	41
Un slam, par David Savoie.....	43
Le Mont Ham.....	44
Chronique MovMan.....	45
Folie douce des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	46
Une saison à la ferme, par Aline Piché.....	48
Texte d'inspiration et Oracle, par Sarah Houle.....	50
Chronique de La Caisse Desjardins.....	54
Halte 161, nouveau restaurant.....	57
Espace Nature Petit Ham.....	58

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

Photographes: Jean-Pierre Chapeleau, Jonathan Mercier

Correction de texte: Aline Piché, David Savoie,
Marie-Mai Barlow, Marion Deschênes.





FLORENCE CHAPUT-BOUCHARD

ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE ET TUTRICE EN PRATIQUE PRIVÉE

Enchantée chers concitoyens ! Je suis nouvelle dans la région des Sources et je travaille à mon compte comme éducatrice spécialisée. J'offre différents services qui pourraient vous intéresser.



AEESSQ
Association des
Éducatrices et Éducateurs
Spécialisés du Québec

Service privé en éducation spécialisée

Une éducatrice spécialisée peut contribuer de façon importante à l'adaptation d'une personne. Elle se déplace dans divers milieux et offre relation d'aide, accompagnement et bien plus, peu importe la difficulté vécue.

Clientèle cible:

- jeune - *anxiété, difficulté relationnelle, trouble d'apprentissage*
- adulte - *santé mentale, dépendance, crise psychosociale*
- famille - *enfant à besoins particuliers*

Tutorat et soutien académique

⇒ **niveau primaire et secondaire**

Le tutorat est une forme d'enseignement où l'élève bénéficie des avantages de la relation formative **individuelle**. J'ai à mon actif plus de 400 heures de tutorat effectuées auprès de jeunes de **9 à 16 ans**, principalement pour les matières français et anglais.

OFFERT

100% EN LIGNE

Introduction au yoga et à la méditation

J'offre des ateliers d'introduction au yoga et à la méditation à domicile. La pratique du yoga est un moyen efficace pour:

- calmer l'anxiété
- bouger plus
- mieux respirer
- se reconnecter à son corps
- et bien plus...

Pour s'offrir un moment de douceur et de lâcher-prise.
Séance de 1h30 en individuel ou en groupe !

CONTACTEZ- MOI !



819-990-0033



www.florencecbtes.com



florencecb.tes@gmail.com



Florence CB,
Éducatrice spécialisée

Confidences de sorciers

Service d'écoute
pour vos expériences extraordinaires:
prémonitions, visions, intuitions, etc.

pour infos ou prendre rv
(présentiel ou à distance)
lysetrottier@icloud.com



Confidences de Sorcières



Au fil du temps, ma vie artistique de conteuse m'a donné une grande liberté: celle de porter attention à mes rêves, visions et prémonitions.

Des régressions en hypnose ont même ravivé des souvenirs de plus loin que l'on croit habituellement possible de se rappeler. Et vous?

Vous est-il arrivé de vivre des prémonitions? D'avoir des visions d'âmes ayant quitté notre dimension matérielle, ou encore d'entendre leur message? Avez-vous expérimenté la communication par télépathie? Vos rêves tentent-ils de vous envoyer des signes?

Vous aimeriez vous confier ET vous ne cherchez pas un service de psychothérapie: je suis là!

Je peux vous accompagner à vous interioriser par la sagesse des osselets chamaniques, vous aider à écrire votre histoire et bien d'autres choses encore.

Ne condamnez plus votre balai magique à pousser vos précieuses expériences sous le tapis!

Marché de Noël de Saint-Adrien



9 décembre

11h à 17h | Le BEAM
1606 rue Principale, Saint-Adrien

La Communauté nourricière de Saint-Adrien (PDCN) vous invite à son Marché de Noël, samedi 9 décembre de 11h à 17h, dans l'ancienne église, Le BEAM.

Célébrons un marché aux couleurs de notre communauté ! Ambiance musicale, gastronomie locale, activités pour les petits et les grands !

Célébrons nos producteurs et artisans régionaux en participant à une consommation locale pendant le temps des fêtes. Plus de 25 exposants présents pour nous nourrir de beauté et d'aliments *de chez nous*.

Célébrons ensemble !

MANGER SUR PLACE | Des mets préparés avec amour et produits régionaux par *Chez Guigui*, des boissons réconfortantes de la distillerie **B I R S T E R** et du bar d'elixirs Hawwah, sans compter nombre de délicatesses festives proposées par les exposants.

ACTIVITÉS POUR ENFANTS | Des contes de Noël qui font rêver, un combat des chefs aux saveurs des fêtes, des maquillages colorés, une visite surprenante du Père-Noël et une grande distribution de cadeaux.

Retrouvez l'horaire des activités et la liste des exposants sur l'événement Facebook : Marché de Noël de Saint-Adrien

NOUVELLES DE VOTRE COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Rencontre des organismes adriennois

Dans le cadre de notre nouvelle initiative *agoras*, tous les organismes adriennois sont conviés à une rencontre d'une demi-journée le 24 janvier prochain à 9h, à la salle communautaire municipale. Nous souhaitons favoriser une meilleure connaissance mutuelle des organismes adriennois. Quels sont leurs projets, leurs enjeux, leurs besoins ? Ceci est dans le but de développer une meilleure concertation et de faciliter la collaboration. Il sera agréable de dîner sur place pour ceux qui le souhaitent. Plus d'information suivra. Réservez dès maintenant cette date à votre agenda.

Il s'agit d'une initiative conjointe du Comité de développement et de la Municipalité. Adresse courriel de contact : developpement@st-adrien.com

AGA du Comité de développement

L'Assemblée générale annuelle (AGA) du Comité de développement aura lieu le 7 décembre à 19h à La Meunerie. Tous et toutes sont les bienvenus. Venez prendre connaissance du bilan de la dernière année et discuter des orientations pour la suivante.

Comptoir St-Vrac

COMPLÉMENTS À VOS FÊTES

* Prix membres affichés *



Nectar de rhubarbe

Jardin des Buttes

Se boit allongé avec de l'eau pétillante ou en cocktail

16.20\$
750 ml



Cheddar double fumé

Balderson

Fumé à froid deux fois en utilisant un mélange de bois durs

56.00\$
le kg
≈ 200g/pqt



Saucissons séchés

Fou Du Cochon

Biologique. Saveurs: Vin rouge, fromage bleu, bière noire

8.75\$
90g



Crème glacée vanille

Organic Meadow

Biologique. Fait de vraie crème

10.53\$
946ml



Bécher à infuser

Camellia Sinensis

Petit pichet à infuser vos thés et tisanes

23.63\$
chaque



Farine tout usage

Moulin Les Cèdres

Biologique. Produit au Québec à partir de semences du patrimoine

58.88\$
20 kg



Formules homéopathiques

Le Capucin

10 remèdes en magasin pour soulager plusieurs maux

27.95\$
50ml



Bières locales

Wick Station

Jackalhop

L'Ardoise

6.35\$
+tx + consigne
473ml

Un Noël Saint-Vrac

Un cadeau aux 1001 saveurs! Avec Noël à nos portes, les chèques-cadeaux du Comptoir St-Vrac permettent de nourrir ceux qui vous aimez tout en soutenant ce qui s'offre de mieux dans votre terroir.



**COMPTOIR
ST-VRAC**

CHÈQUE-CADEAU

À :

VALEUR DE :

NUMÉRO :

1610, rue Principale, Saint-Adrien
www.comptoirstvrac.com

HORAIRE des Fêtes

Fermé au public 24-25-26-27-31 décembre
1-2 janvier

Ouvert au public 22-23-28-29-30 décembre

Retour à l'horaire normal le 3 janvier

Toujours ouvert 24/7 aux membres



Réservez
La Meunerie
pour vos soirées et
événements





☎ 819 432-0705
🌐 lameunerie.org

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



ÉVÉNEMENTS HIVER 2023-2024

2 décembre, 20h - Soirée des membres avec Pat D'Hamérick en musique

C'est à notre tour de vous dire MERCI !!! Vous êtes membres de La Meunerie? Vous êtes donc invités à la soirée avec Patrick Vachon alias le Pat D'Hamérick: Évadé de la banlieue pour enfin vivre en campagne, Pat Vachon a maintenant la tête dans les histoires et le cœur dans les chansons. Auteur-compositeur francophone, le chercheur de bonheur vous invite à un spectacle inspiré de la nature et de son vivant. Accompagné de gentils collaborateurs, vous serez charmés par ses mélodies envoûtantes et ses textes parfois drôles, souvent touchants. Suivez le sentier qui mène à une soirée musicale bienveillante et colorée.

13 janvier, 20h - Soirée Danse avec DJs Vinyl

Venez danser avec nous sur les plus grands classiques des années 80 par le duo de DJs Vinyl Simon Goulet et David Gouvard. C'est une soirée déguisée «inspiration année 80» alors soyez audacieux et n'ayez pas peur de «flasher»! La Meunerie s'est récemment équipée de black light... Il va faire chaud dans la place!

27 janvier, 19h - Théâtre La Maison qui marche par Fanny Tousignant

La Maison qui marche raconte le parcours onirique vécu par une enfant, la nuit, dans la maison de sa grand-mère, alors que les petits coins d'intimité s'animent d'éléments de la nature. Le récit, porté par la musicalité du souffle et de la parole, se mêle à la marionnette, à l'ombre, au papier et au tissu, en une poésie multisensorielle célébrant la présence à l'espace porté en soi. Le déploiement d'un étonnant castelet vous attend : il deviendra de plus en plus vivant au fil du sentier traversant le tapis d'entrée, la salle de bain, la chambre, le grenier...

10 février, 20h - Talent Chaud Amour

Joignez-vous à nous pour le traditionnel Talent Chaud, spécial amour!

Vous avez envie de partager votre art avec nous sur notre scène, que ce soit en musique, en danse, en poésie, en cirque ou autres? Inscrivez-vous pour un numéro d'un maximum de 15 minutes en écrivant à contact@lameunerie.org.

24 février- Événement à venir, plus de détails à venir.

Suivez-nous sur Facebook ou consultez notre site web lameunerie.org

LES MARDIS SOIRS COMMUNAUTAIRES

Après une pause pour le temps des fêtes, les mardis soir à La Meunerie reprendront dès le 16 janvier! Chaque mardi soir, à 19 h, La Meunerie invite la communauté à se réunir autour d'une discussion ou d'une activité. Les thèmes varient hebdomadairement selon l'élan ou le besoin et seront dévoilés en janvier.

Informations

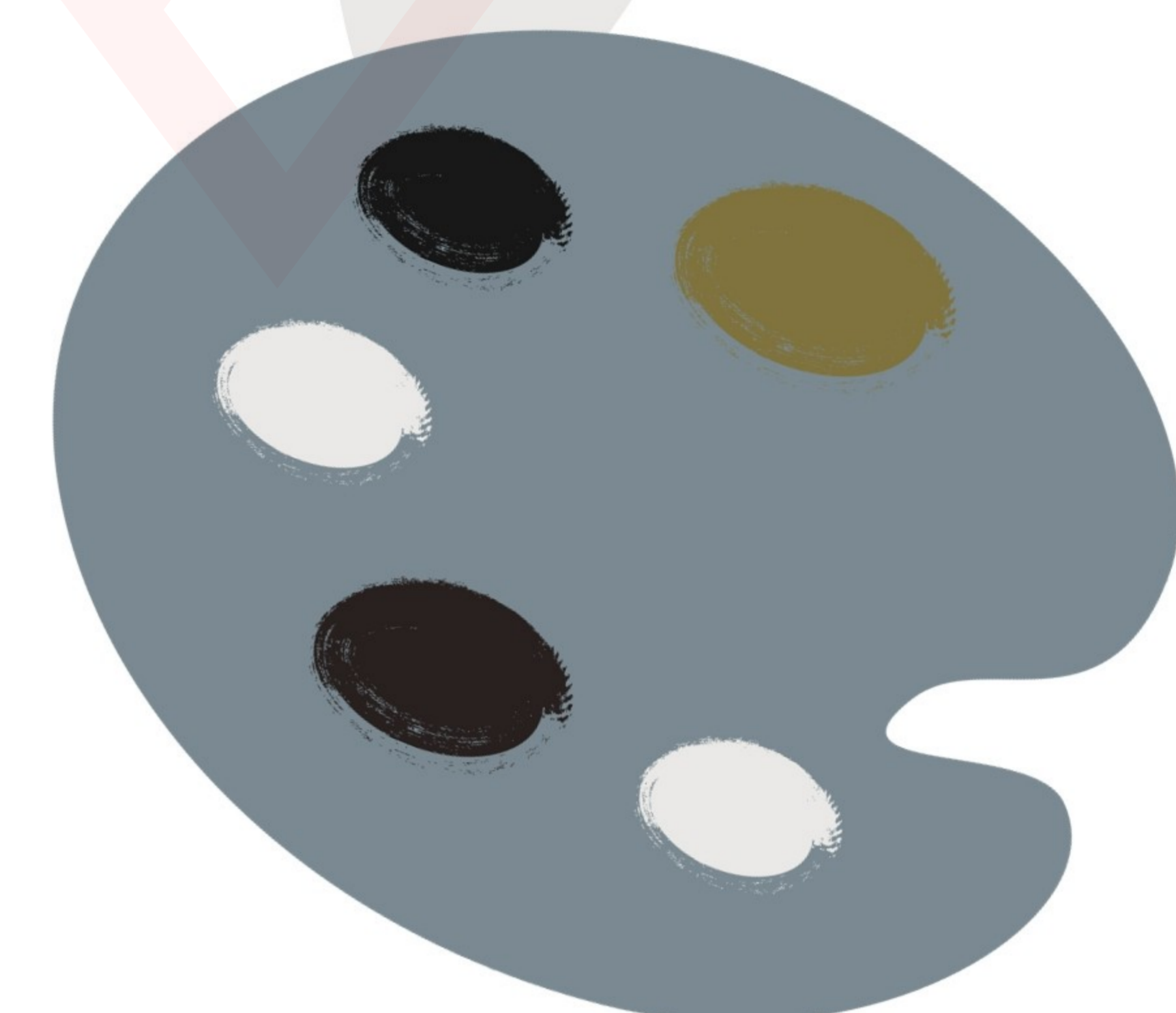
LA CHAUMIÈRE ENCHANTÉE et DANVILLE en TRANSITION

vous invitent à

Vivre ensemble au cœur de nos différences

Rencontrer
Explorer
créer

C'EST GRATUIT!



LA CHAUMIÈRE ENCHANTÉE est à la fois un lieu qui accueille des femmes avec une déficience intellectuelle et un collectif à caractère ARTISTIQUE, SOCIAL ET INCLUSIF.

Vivre ensemble au cœur de nos différences, c'est reconnaître la contribution importante des personnes avec une déficience intellectuelle dans notre communauté.

POUR QUI?

Nous priorisons les personnes avec une déficience intellectuelle et les personnes qui désirent nourrir leur sentiment d'appartenance à leur communauté.

COMMENT?

- Nous vous proposons 3 rencontres. Dans chaque atelier artistique vous explorerez différents médiums : collage, peinture, sculpture, dessin...
- Vous repartirez avec vos réalisations et une feuille-mémo qui facilitera la poursuite de votre exploration à la maison.

OÙ ET QUAND?

WOTTON; Les lundis 13 et 27 novembre et le 11 décembre. (13h à 16H)

VAL-DES-SOURCES; Les mardis 14 et 28 novembre et le 12 décembre. (13h à 16h)

ST-ADRIEN; Dates à venir

DANVILLE; Dates à venir

Une seule obligation de votre part : vous inscrire pour participer !

Écrivez-nous à :

danouskalevesque@gmail.com
et nous vous informerons de la date et du lieu !

St-Adrien
Wotton
Val-des-Sources
Danville

Merci à nos
précieux
partenaires



MUNICIPALITÉ DE
ST-ADRIEN



De la créativité et de la revitalisation patrimoniale au menu!

Par Myriam Rioux-Denis

Un premier matin créatif au BEAM

- 13 décembre 9h

Le mercredi 13 décembre, de 9h à midi, venez participer à un premier matin créatif dans la sacristie du BEAM! Pour cette occasion, l'espace coworking sera disponible gratuitement et café et viennoiseries vous seront offerts. Ne soyez pas gênés et venez nous rencontrer autour d'un bon café!

Louer notre salle

Nous vous rappelons que notre grande salle multifonctionnelle est disponible pour vos partys de Noël, rencontres familiales ou tout autre type d'événement privé. Vous avez la chance d'avoir un tel espace tout près de chez vous, profitez-en! Information : info@lebeam.ca

Un nouveau membership

Depuis le début de la transformation de l'ancienne église, Le BEAM se fait approcher par diverses organisations, municipalités ou individus qui souhaitent eux aussi acquérir ou revitaliser l'église de leur village. On le sait, ces énormes bâtiments qui occupaient autrefois une place majeure dans la vie communautaire des citoyens sont aujourd'hui délaissés peu à peu par les communautés religieuses. Sans projet de transformation pour les habiter, l'avenir de plusieurs d'entre eux est plus qu'incertain. Devant cette demande de plus en plus grande, Le BEAM a décidé d'implanter un nouveau membership

Patrimoine pour tenter d'aider les porteur.se.s de projets dans leurs efforts de sauvegarde. Ainsi, les membres Patrimoine ont accès à une consultation gratuite de 30 minutes sur son projet spécifique, à une bibliothèque de contenus regroupant divers conférences, informations, liste de subventions disponibles sur le sujet de la revitalisation patrimoniale, ainsi qu'à des activités de réseautage et d'autres avantages qui feront leur apparition en cours de route. Le BEAM offre également des services-conseils pour accompagner ces membres Patrimoine à travers les nombreuses étapes qui les attendent. Déjà, un des projets que nous avons accompagnés s'est vu remettre une subvention par le Conseil du Patrimoine Religieux du Québec tandis que les démarches d'un autre ont été officiellement approuvées par les instances décisionnelles de sa région. Nous sommes fiers d'être au cœur de ce grand mouvement pan-québécois qui vise à remettre en valeur ces joyaux d'architecture et de pouvoir mettre notre expertise acquise avec l'église de Saint-Adrien au profit d'autres communautés!

Pour devenir membre Patrimoine:

lebeam.ca/fr/devenir-membre

À la recherche de vieilles photos de Saint-Adrien

Il n'est pas trop tard pour nous envoyer vos vieilles photos de Saint-Adrien, qui serviront à un futur projet touristique avec la municipalité. On cherche particulièrement de vieilles photos (idéalement avant 1970) montrant les paysages et bâtiments emblématiques de Saint-Adrien.

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



© Catherine Légaré-Pelletier

Légende : Pierre-Philippe Côté a récemment participé au Colloque annuel de la Fédération des Municipalités du Québec en tant que panéliste lors d'une discussion sur la Revitalisation du patrimoine bâti et religieux. Saint-Adrien a alors attiré l'attention de plusieurs maires, mairesses et autres intervenants du monde municipal en pleine réflexion sur la place des églises dans leur région.



Alain RAYES

Député de Richmond—Arthabaska

alainrayes.ca

alain.rayes@parl.gc.ca



1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375

3, rue de la Gare, Victoriaville (QC) G6P 6S4



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

fermefp@hotmail.com
819-993-0067



La Friperie mobile

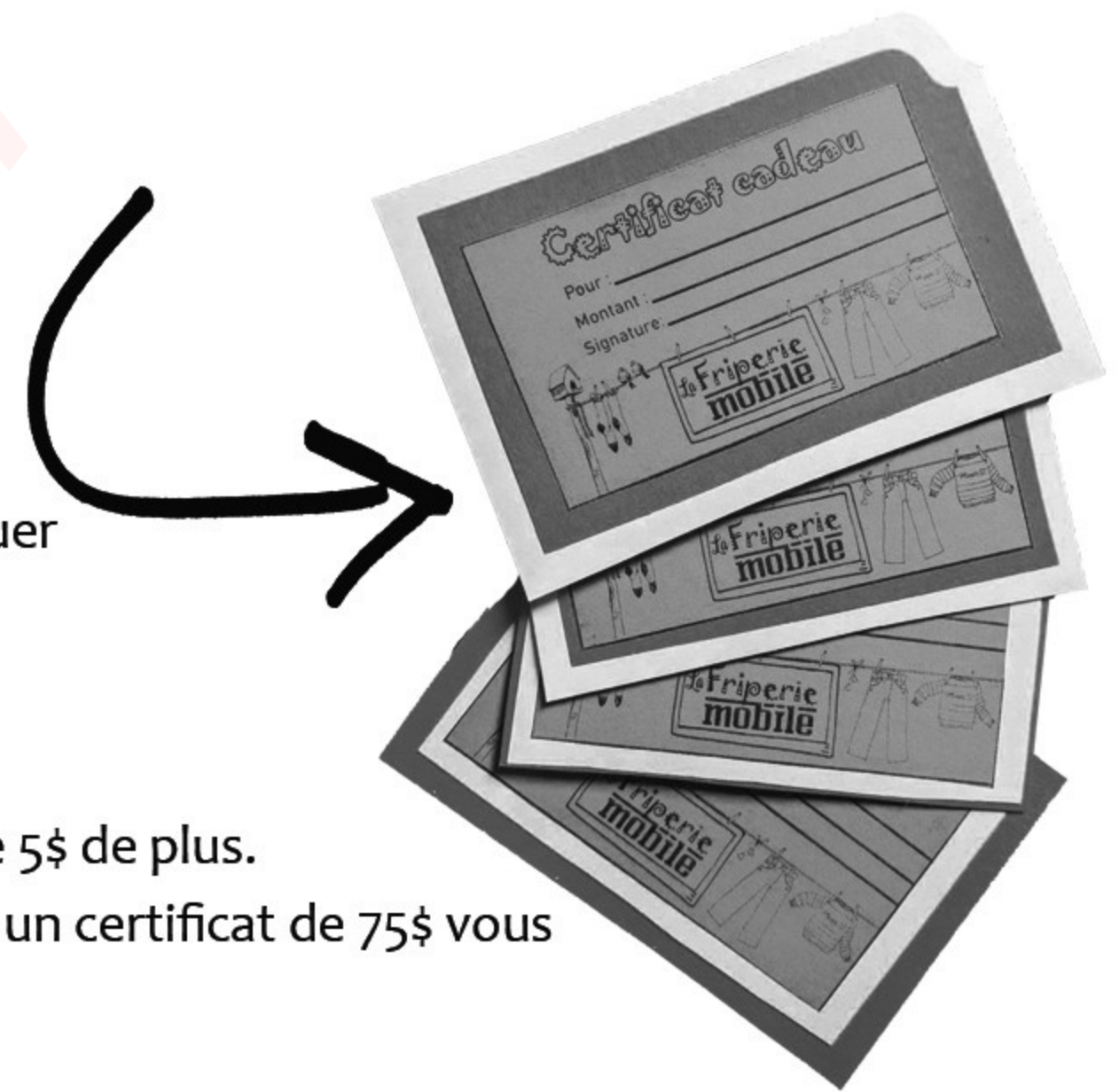
Vêtements, accessoires et art.

Le temps des fêtes est enfin arrivé, c'est le moment de l'année où l'on prend le temps de célébrer avec nos familles et amis et de s'offrir des petites attentions. Saviez-vous que nous avons toujours eu un volet produits locaux dans notre boutique? Que ce soit les chouchous fabriqués avec amour à partir de tissus recyclés par Enola, des cartes de souhaits d'artistes d'ici ou des produits dérivés de créations artistiques adriennes, ce ne sont pas les idées cadeaux qui manquent! Nous avons toujours une grande sélection de vêtements, d'accessoires et de bijoux qui se renouvelle constamment.

CERTIFICAT CADEAU

Offrir un certificat cadeau de la friperie à un être cher, c'est une idée cadeau à la fois originale et utile, mais c'est surtout:

- encourager l'achat local et l'économie circulaire;
- soutenir une nouvelle entreprise adrienne;
- encourager la récupération de vêtements et ainsi participer à diminuer les impacts environnementaux du commerce de vêtements.



SPÉCIAL TEMPS DES FÊTES

Pour chaque tranche de 20\$ de certificat cadeau, obtenez un ajout de 5\$ de plus.

OUI OUI, un certificat cadeau de 50\$ vous en coûtera seulement 40\$, un certificat de 75\$ vous en coûtera que 60\$ et ainsi de suite!

Profitez-en!

Un cadeau pour vous jusqu'à la fin de l'année:

Amenez un ou une amie à découvrir la friperie avec vous et obtenez le morceau de votre choix gratuitement! Vous amenez trois amis? Vous avez droit à 3 morceaux gratuitement! Une autre bonne raison de venir nous voir!

10% de rabais pour les membres de la FADOQ

10% de rabais sur votre prochaine facture pour les dons de vêtements

20% en points JEU pour les membres du JEU

Câlins gratuits

Vous trouverez nos horaires sur notre page Facebook: www.facebook.com/friperiemobilestad

5639, chemin St-Rémi, Saint-Adrien

Tél: 819 990-0072

PUB CRÉATIF



675 RUE ST-JEAN, WOTTON Qc.

J0A 1N0

WAGON VOLANT

**MERCREDI AU SAMEDI
11H À 22H+**

BAR - RESTAURANT - SPECTACLES - EXPOSITIONS - AUBERGE

**Informez-vous
pour connaître
l'horaire des
fêtes !**

RÉSERVEZ



**POUR VOTRE
SOIRÉE DE NOËL
6 7 3 - 5 4 2 - 8 2 2 2**



ENTRE AMI.E.S, COLLÈGUES, OU EN FAMILLE

**MERCI à nos
producteurs d'ici !**



gitesurlarcenciel.com

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



**NOS MEILLEURS VOEUX DE PAIX ET DE JOIE
EN CETTE SAISON DES FÊTES ET
PENDANT TOUTE LA NOUVELLE ANNÉE 2024**

TROIS CHAMBRES

La Campagnarde, lit Queen

La Zénitude, 2 lits simples

La Suite L'indépendante, lit Queen

Avec cuisinette, salle d'eau,
entrée privée

inclus

litterie, peignoirs, produits bio

Petit-déjeuner de produits locaux

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

Numéro d'enregistrement 292670

L'HÉBERGEMENT INCLU AUSSI

WI-FI, BBQ

SPA EXTÉRIEUR, FEU DE CAMP

**AIRE DE DÉTENTE INTÉRIEURE
AVEC FOYER**

**MASSOTHÉRAPIE SUR PLACE
(AVEC SUPPLÉMENT)**

facebook.com/gitesurlarcenciel

gitesurlarcenciel@outlook.com

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

Booking.com

Traveller Review Awards 2023

9,9
out of 10

13



Comment faire ma demande?

- 1 Faites votre achat du ou des produits d'hygiène personnelle durables.
- 2 Remplissez le formulaire. Prenez soin d'y inclure une preuve de résidence, la ou les preuves d'achats effectués après le 1er janvier 2024. Vous pouvez effectivement soumettre plusieurs reçus différents, en autant qu'ils soient tous joints à une seule et même demande. La preuve d'achat devrait être en dollars canadiens. Assurez-vous que le nom des produits achetés et le montant total apparaissent bien sur la preuve d'achat!
- 3 Un chèque du montant du remboursement sera effectué dans les 40 jours ouvrables suivants la réception de la demande.

Notez que les demandes seront traitées par ordre de réception et jusqu'à épuisement des fonds disponibles!

Politique incitative à l'achat de produits d'hygiène personnelle durable

Les avantages:

- ✓ Réduction du volume de nos matières résiduelles
- ✓ Réduction de notre empreinte écologique
- ✓ Réduction du volume de nos achats

On évalue qu'une femme utilisera en moyenne 15 000 protections hygiéniques au cours de sa vie

Composées de différents mélanges de plastiques, ces protections jetables sont non recyclables et non compostables. Ces produits prendront environ 450 ans à se décomposer complètement.

À combien ais-je droit?



Des coûts de la facture admissible peut être remboursé par la municipalité de Saint-Adrien, et ce, avec un montant plafond de 100\$ maximum. Une demande par année par personne citoyenne



L'aide financière est versée en un versement par chèque suivant le dépôt de la demande

Quels produits sont admissibles?

- ✓ Coupes menstruelles
- ✓ Culottes menstruelles
- ✓ Serviettes hygiéniques lavables
- ✓ Protèges-dessous lavables
- ✓ Les sous-vêtements avec protection pour l'incontinence ;
- ✓ Les protections réutilisables pour l'incontinence.
- ✓ Les pochettes de transport pour produits d'hygiène féminine réutilisables



Comment faire ma demande?

- 1** Faites votre achat de produits admissibles au remboursement.
- 2** Remplissez le formulaire. Prenez soin d'y inclure une preuve de résidence, la ou les preuves d'achats effectués après le 1er janvier 2024. Vous pouvez effectivement soumettre plusieurs reçus différents, en autant qu'ils soient tous joints à une seule et même demande. La preuve d'achat devrait être en dollars canadiens. Assurez-vous que le nom des produits achetés et le montant total apparaissent bien sur la preuve d'achat!
- 3** Un chèque du montant du remboursement sera effectué dans les 40 jours ouvrables suivants la réception de la demande.

Notez que les demandes seront traitées par ordre de réception et jusqu'à épuisement des fonds disponibles!

Politique incitative à l'achat de couches lavables

Les avantages:

- ✓ Réduction du volume de nos matières résiduelles
- ✓ Réduction de notre empreinte écologique
- ✓ Réduction du volume de nos achats

Un bébé utilise environ 5 000 couches jetables

Une couche lavable remplace 230 couches jetables

Entre 5 et 12 arbres sont coupés pour fabriquer les couches jetables utilisées par un seul bébé jusqu'à ce qu'il soit propre

À combien ais-je droit?



Des coûts de la facture admissible peut être remboursé par la municipalité de Saint-Adrien, et ce, avec un montant plafond de 150\$ maximum. Une demande par année par personne citoyenne.



L'aide financière est versée en un versement par chèque suivant le dépôt de la demande

Quels produits sont admissibles?

- ✓ Toutes couches lavables et réutilisables pour bébé (neuves et **usagées***)
- ✓ Couches de piscine lavables et réutilisables
- ✓ Inserts lavables et réutilisables pour couches
- ✓ Sacs de transport des couches lavables
- ✓ Culottes d'apprentissages à la propreté lavables et réutilisables

***Avec preuve d'achat (facture ou reçu)**

CHRONIQUE MUNICIPALE

Comme la révision de la réglementation municipale est en cours, voici quelques informations pertinentes en attendant que celle-ci soit accessible sur le site web.

STATIONNEMENT DE NUIT DURANT L'HIVER

Article 12 - Il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule sur le chemin public entre 23h et 7h du 15 novembre au 1er avril inclusivement et ce, sur tout le territoire de la municipalité.

DÉNEIGEMENT DES ENTRÉES PRIVÉES

Nous désirons vous rappeler que, selon le règlement municipal sur les nuisances, il est interdit de jeter ou déposer de la neige ou de la glace venant d'un terrain privé sur les chemins municipaux et que, quiconque contrevient à cette règle commet une infraction et est passible d'une amende pouvant aller jusqu'à 300 \$.

De plus, le Code de la sécurité routière du Québec stipule que nul ne peut jeter, déposer, lancer, ni laisser se détacher du véhicule qu'il conduit, ne permettre que soit jeté, déposé ou lancé de la neige, de la glace ou une matière quelconque sur un chemin public et que quiconque contrevient à cette règle commet une infraction et est passible d'une amende pouvant aller jusqu'à 100 \$.

Nous vous demandons donc de ne pas transporter de l'autre côté du chemin ou étendre le long des accotements la neige résultant du déneigement de vos entrées privées car ces gestes encombrant la chaussée, la rendent moins sécuritaire pour les usagers et peuvent causer des problèmes lors du déneigement.

ABRI D'HIVER TEMPORAIRE ET CLÔTURES À NEIGE

Les structures temporaires telles que les abris temporaires (Tempo) et les clôtures à neige sont autorisées du 15 octobre au 1er mai et ne sont pas tolérées en autre temps. La Municipalité tient à vous rappeler que ces éléments à caractère temporaire doivent être enlevés complètement (toile et structure) au plus tard le 1er mai. Les abris d'hiver doivent être localisés sur l'aire de stationnement ou sur la voie d'accès y conduisant, être situés à une distance minimale de 1 mètre du trottoir ou, en l'absence de trottoir, de la bordure de la rue.

DISPOSITIONS GÉNÉRALES

Leur implantation doit tenir compte des distances séparatrices au même titre qu'un élément fixe. Les usages et constructions temporaires ne peuvent être exercés que pendant une durée limitée. À l'expiration de la période d'autorisation, toutes les constructions temporaires et accessoires impliqués par l'usage doivent être immédiatement enlevés. Ces usages doivent nécessairement respecter les dispositions relatives au triangle de visibilité, à l'affichage, au stationnement hors rue et ne présenter aucun risque pour la sécurité publique ni aucun inconvénient pour la circulation des véhicules et des piétons.

Les bâtiments temporaires, quels qu'ils soient, ne peuvent comporter aucun logement.

TRIANGLE DE VISIBILITÉ

Toute plantation d'arbres, d'arbustes, de haies, toute érection de clôture et tout autre aménagement paysager doit respecter les dispositions relatives au triangle de visibilité du présent règlement.

BOIS DANS L'EMPRISE DES CHEMINS PUBLICS

Article 14 – Constitue une nuisance et est prohibé le fait de laisser, de déposer des billots de bois sur l'emprise des chemins municipaux.

La Municipalité tient à informer sa population qu'un règlement concernant les chiens est en vigueur sur son territoire, il s'agit en fait du règlement concernant les animaux et qu'il s'appuie sur le règlement provincial: Règlement d'application de la loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens.

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

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

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

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

Voici quelques articles du règlement :

16. Le propriétaire ou gardien d'un chien doit l'enregistrer auprès de la municipalité locale de sa résidence principale dans un délai de 30 jours de l'acquisition du chien, de l'établissement de sa résidence principale dans une municipalité ou du jour où le chien atteint l'âge de 3 mois.

20. Dans un endroit public, un chien doit en tout temps être sous le contrôle d'une personne capable de le maîtriser

21. Un chien ne peut se trouver sur une propriété appartenant à une personne autre que son propriétaire ou gardien, à moins que la présence du chien ait été autorisée expressément.

34. Le propriétaire ou gardien d'un chien contrevient à l'un ou l'autre des articles 16, 18 et 19 peut se voir remettre un constat d'infraction allant d'un montant de 250 \$ à 750 \$ doublé pour un chien déclaré potentiellement dangereux (art. 36) pour une personne physique et de 500 \$ à 1 500 \$ doublé pour un chien déclaré potentiellement dangereux (art. 36) pour une personne morale.

35. Le propriétaire ou gardien d'un chien contrevient à l'une ou l'autre des dispositions des articles 20 et 21 peut se voir remettre un constat d'infraction allant d'un montant de 500 \$ à 1 500 \$ doublé pour un chien déclaré potentiellement dangereux (art. 36) pour une personne physique et de 1 000 \$ à 3 000 \$ doublé pour un chien déclaré potentiellement dangereux (art. 36) pour une personne morale.

Pour toute plainte concernant ce règlement, veuillez noter que la municipalité ne recevra que les plaintes écrites.

À noter qu'aucun harcèlement concernant les plaignants ne sera toléré.

Les droits-responsabilités des propriétaires VS municipalités face à la tonte des bordures de routes ou sur les terrains (corridor routier, emprise routière et servitude)

Les citoyens souhaitent bénéficier d'un réseau routier sécuritaire et fonctionnel. C'est pourquoi le Ministère et la Municipalité y consacrent d'importantes ressources à l'entretien des routes. Toutefois, la collaboration des propriétaires riverains est essentielle pour respecter l'intégrité de la tonte des bordures de route*, du corridor routier** et en particulier l'emprise routière*** et l'emprise municipale (servitude)****.

***Bordure des routes :** La tonte municipale s'effectue sur 2 périodes par année soit début juin et fin août. Le fauchage peut se faire une fois par année, elle est complémentaire à la tonte dans des endroits moins accessibles. Dépendant de plusieurs facteurs, la tonte peut varier de 1,8 mètre à 5 mètres de largeur.

****Un corridor routier :** c'est un couloir de largeur variable qui inclut notamment l'emprise routière et la route qui en fait partie, les entrées privées, l'affichage publicitaire ainsi que les lots riverains ou situés à proximités et dont la présence ou l'utilisation qui en est faite pourrait avoir un effet direct ou indirect sur la circulation et la sécurité des usagers de la route. *Pour vivre en bon voisinage avec le Ministère ou votre municipalité, il est important de demander les autorisations appropriées avant d'entreprendre des travaux ou activités sur ce corridor ou sur l'emprise.*

***** L'emprise routière :** est une surface occupée par une route et ses dépendances et incorporée au domaine de la collectivité publique. Cela comprend entre autres : Les voies de circulation et les accotements, les fossés, les bandes de terrain additionnelles, de dimensions variables, permettant au gestionnaire de la route de réaliser les opérations d'entretiens. Tout propriétaire d'un terrain situé en bordure d'une route, soit ministérielle ou municipale, ne doit pas oublier que sa propriété ne débute qu'à la limite de l'emprise routière.

******L'emprise Municipale :** est un droit imposé à une propriété en faveur soit d'une autre propriété ou à la municipalité. Une servitude sur votre propriété vous oblige à supporter certains usages et peut vous empêcher d'exercer certains droits sur la partie affectée par ce droit. Ex; Hydro-Québec pour passer des fils aériens ou souterrains sur votre terrain, ex; pour le réseau de voirie.

La Municipalité de Saint-Adrien a une servitude sur vos terrains. Le règlement # 301 fait mention de ne pas planter d'arbres, clôture, mur, haie ou autre emprise sur une distance de 3 mètres (9,8 pieds) de la rue ou du trottoir.

Si vous le faites, il se peut que lors de travaux municipaux ou tontes que votre bien installé soit détruit. Pour un bon voisinage et surtout pour éviter de la confusion n'hésitez pas à contacter la municipalité avant d'entreprendre quoi que ce soit.

Voici quelques mesures à mettre en place pour éviter les dommages aux toitures et aux structures, et même leur effondrement, en raison du poids combiné de la neige et de la glace :

-Faites inspecter vos toitures pour déterminer celles qui sont plus fragiles aux surcharges.

-Faites déneiger de manière préventive vos toits; vos bâtiments ne s'en porteront que mieux.

-Consultez un professionnel pour comprendre ce qui cause la formation de glace. Des glaçons qui pendent d'un toit indiquent un problème et des dommages imminents.

-Inspectez et faites vérifier vos structures. Des déformations d'éléments structuraux, des joints fissurés ou des portes et fenêtres qui fonctionnent moins bien sont des indices de surcharge du toit.

-Installez des affiches préventives et empêchez l'accès aux zones dangereuses, lorsqu'il y a un risque de chute de neige ou de glace près d'un toit.

Quoi faire pour éviter la surcharge de neige sur les toits cet hiver?

Les toitures québécoises sont conçues pour affronter nos rudes hivers. Toutefois, l'accumulation de neige et de glace combinée à de la pluie et à des redoux peut augmenter significativement la charge sur le toit de vos immeubles, même si l'épaisseur totale de l'accumulation semble raisonnable. Enlever la neige constitue le meilleur moyen de protéger la structure d'une toiture et de prévenir son effondrement. Par contre, cette tâche peut aussi causer des dommages au bâtiment en plus de comporter son lot de risques pour la sécurité des personnes qui s'en acquittent ou qui circulent à proximité. Voici des mesures préventives à mettre en œuvre pour protéger vos toitures, vos employés et vos visiteurs.

À quelle fréquence doit-on déneiger?

Effectuer régulièrement l'inspection de vos toitures peut réduire les risques. Par exemple, un surplus de glace sur les bords du toit peut indiquer un problème d'isolation. De plus, cette barrière de glace peut à son tour provoquer des infiltrations d'eau. Par ailleurs, les toits plats ou ceux à faible pente doivent être déneigés plus fréquemment, car une trop forte accumulation peut augmenter le risque de bris à la structure. Assurez-vous d'examiner et de déneiger vos toits de façon préventive.

Quels signes démontrent une surcharge?

Quelques signes peuvent démontrer que votre toiture est en surcharge : un plafond qui semble déformé, des portes intérieures qui se coincent, des fissures qui apparaissent, etc. Dans de tels cas, faites évacuer le bâtiment, car un effondrement pourrait survenir et prenez les mesures nécessaires pour faire enlever rapidement la neige du toit. Si vous avez un doute sur le stress structurel que subit l'une de vos toitures, n'hésitez pas à consulter un ingénieur spécialisé en la matière.

Comment effectuer un déneigement sécuritaire?

Pour procéder au déneigement des toitures, votre municipalité peut avoir recours à ses employés ou elle peut privilégier une entreprise qui possède l'équipement et le savoir-faire appropriés pour réduire les risques. Il n'est pas obligatoire que celle-ci détienne une licence de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ), mais elle doit posséder une couverture d'assurance entreprise appropriée qui comprend minimalement l'assurance en responsabilité civile.

Dans les deux cas, lors du déneigement, vous devriez vous assurer que les travailleurs sont attachés de manière sécuritaire lors du travail en hauteur afin de prévenir les chutes. De plus, une légère couche de neige devrait être laissée sur le revêtement de la toiture afin de ne pas l'abîmer. Également, des zones de protection au sol devraient être délimitées aux endroits où la neige est projetée. Les fenêtres et les façades de vos bâtiments municipaux devraient être également protégées des projections. Finalement, les prises d'air et les appareils présents sur les toits ou le long des murs de vos bâtiments devraient être dégagés en tout temps.

Quoi faire en cas de danger imminent?

En pareil cas, installez rapidement une barrière autour de la zone dangereuse et faites déneiger la toiture. Il est aussi possible d'installer des dispositifs pour retenir la glace et la neige, mais leur installation exige une évaluation préalable de la capacité structurale du toit. Si la chute de neige ou de glace ne semble pas imminente, mais tout de même éventuelle, installez des affiches d'avertissement bien visibles sur vos bâtiments et évaluez s'il devrait être interdit de circuler ou de stationner à ces endroits.



CHRONIQUE PRÉVENTION

Une urgence? Vite le 911.

C'est un numéro si universel qu'on n'y pense même plus.

En cas d'urgence, il est important de contacter les services d'urgence appropriés. Au Québec, le numéro d'urgence est le 9-1-1. Vous pouvez composer ce numéro pour appeler les pompiers, la police ou l'ambulance en cas de situation d'urgence qui menace votre sécurité, celle des autres, vos biens ou l'environnement.

Mission première d'un pompier : Sauver des vies, sauver des biens

De nos jours, le service incendie répond à de plus en plus de tâches diversifiées. Les incendies de bâtiment sont la principale vision que nous avons quand on pense aux pompiers, mais c'est loin d'être la seule fonction. Le service incendie répond aussi lors de feux de forêt, d'accident de la route ou même hors route et industriel pour la désincarcération. Les pompiers sont appelés pour les sauvetages en milieu isolé avec un VTT, pour un accident de motoneige, de VTT, un malaise en forêt, etc.

Les pompiers sont souvent appelés en urgence, mais une de leur fonction est aussi la prévention incendie. C'est pourquoi, chaque année, ils visitent des bâtiments, qu'ils soient industriels, commerciaux ou résidentiels.

Le service incendie répond souvent aussi en entraide aux policiers et ambulanciers.

En cas d'urgence nécessitant le service incendie, pourquoi faire le 911?

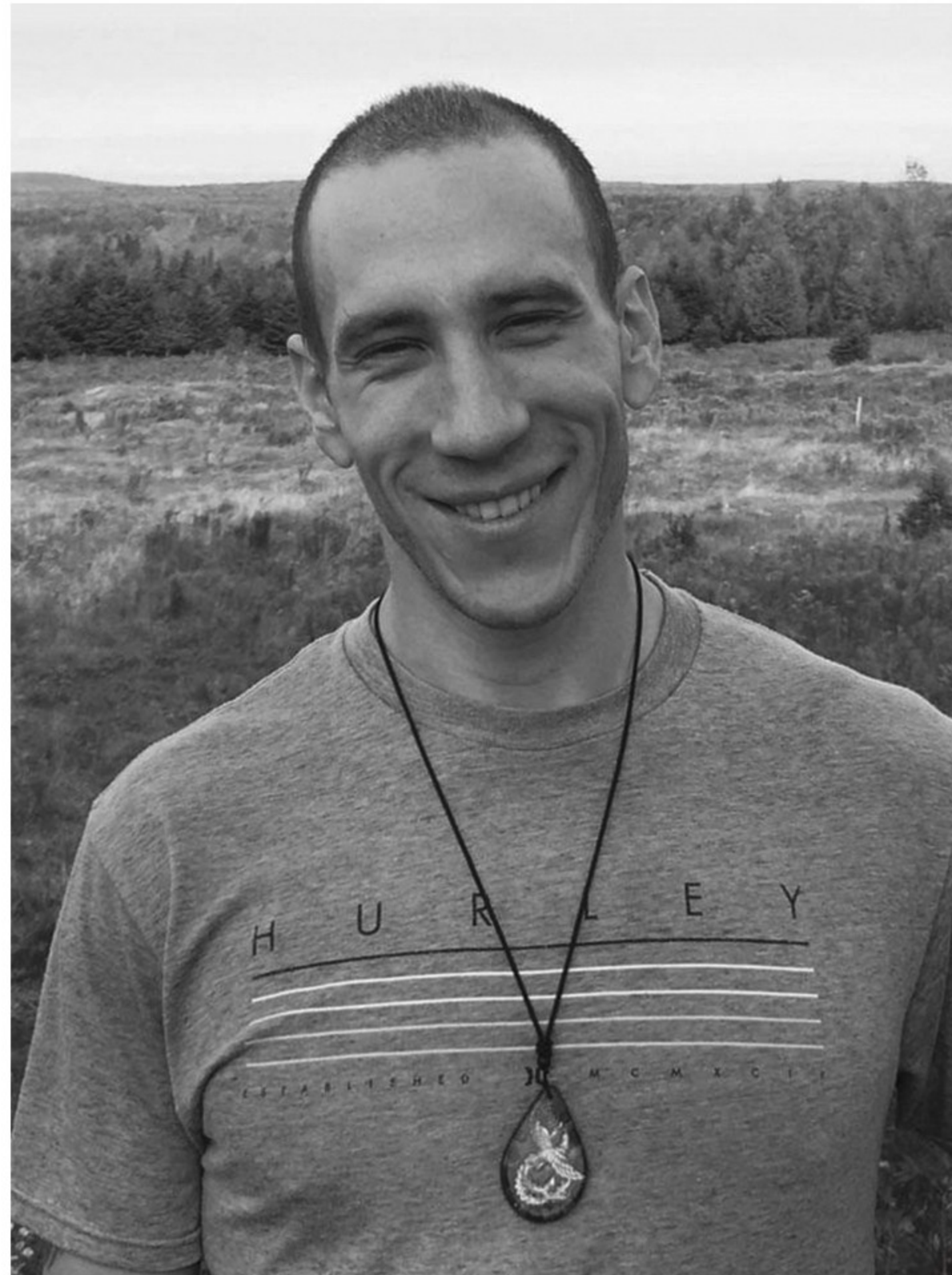
- Le répartiteur du 911 prendra votre urgence et la dirigera vers le bon service.
- Pendant la prise d'appel, un autre répartiteur signale déjà l'appel et la nature de l'urgence au service incendie.
- Le 911 transmet les infos à tous les pompiers du service et dirigera les véhicules et autres services incendie en entraide si nécessaire en suivant un protocole clair et préétabli pour chaque bâtiment.

Donc, un appel se fait en simultané pendant que les pompiers se dirigent vers la caserne et le lieu de l'intervention.

À NE PAS FAIRE ! Depuis un certain temps, plusieurs citoyens téléphonent directement à un pompier afin de signaler un incendie en pensant que ce sera plus rapide. **Ce qui est totalement faux.**

- Vous devez dans certains cas chercher le numéro de téléphone de ce pompier (perte de temps).
- Le pompier reçoit l'appel qu'il doit rediriger (perte de temps).
- Ce pompier pourrait pour une raison ou une autre être incapable de retransmettre votre urgence. Vous n'aurez donc jamais le service demandé et même que des services d'urgence pourraient être à sa recherche s'il a lui-même fait le 911 sans être capable de leur parler. Ils auront donc localisé une urgence à son emplacement.
- Aucun pompier ne se met en direction immédiatement (perte de temps).
- Les services incendie demandés en entraide ne seront pas avisés, car ceci est fait par le centre 911 par manque d'effectifs.

En résumé, s'il s'agit d'une urgence, faites le 911.



MYOFASCIALOGIE-MASSOTHERAPIE-REIKI

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

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

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

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

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

Mathieu Larrivée

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

Courriel : mathieu-soins@hotmail.com



CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Le temps des Fêtes se pointe déjà le bout du nez et vous songez peut-être déjà à préparer vos jolies cartes des Fêtes et vos colis. Venez découvrir nos timbres de Noël qui égayeront vos magnifiques cartes de vœux et nos cartes cadeaux pour effectuer vos achats en ligne ou en boutique. Nous avons des cartes prépayées VISA ainsi que des cartes VISA prépayées rechargeables qui peuvent être rechargées en ligne, au bureau de poste ou par l'application "Postes Canada Carte Prépayée". Nous avons également différentes cartes cadeaux pour satisfaire vos besoins (Amazon, Cineplex, Itunes, Canadian Tire, Air Canada, etc...). Vous partez plutôt à l'étranger ? La carte prépayée Cash Passport Mastercard de Postes Canada est une belle option. Passez me voir pour plus d'informations ou visiter le site postescanada.ca pour l'ensemble de nos produits et services.

Pour vous assurer que vos cartes ou colis des Fêtes arrivent dans le délai convenu, consultez les directives et les outils sur le site: postescanada.ca/datesexpedition.

Petit rappel : Pour ceux qui désirent écrire au Père Noël, sachez que vos lettres ne nécessitent aucun timbre.

***Prenez note que le bureau de poste sera FERMÉ**

- Lundi 25 décembre 2023 (Noël)
- Mardi 26 décembre 2023 (Après-Noël)
- Lundi 1 janvier 2024 (Jour de l'An)

Heures d'ouverture régulières :

Lundi : 09h - 11h / 12h30 - 16h30

Mardi au Vendredi : 09h - 11h / 13h - 16h30

Samedi & Dimanche : Fermé

Passez de belles Fêtes!

Tél. : (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/cnaïla>

Centre de santé globale, lieu de ressourcement et d'ancrage, espace de transformation personnelle et collective, cœur de cocreation 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/cnaïla>

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES

Bienvenue à tous!

Bonjour à tous.

Plusieurs activités se sont déroulées cet automne.

Samedi, le 9 septembre, nous avons ouvert la saison avec le comité MADA (Municipalité amie des aînés) par un souper. Nous avons l'honneur de recevoir un futur chef en la personne de Guillaume La Berge qui nous a préparé un succulent repas avec sa sœur. Le jeu-questionnaire a replongé les gens dans l'histoire de Saint-Adrien et nous avons clôturé par de la belle musique avec M. André Côté et son fils Pierre-Philippe (Pilou). Merci à toute l'équipe des deux comités pour l'organisation de cette soirée. 85 personnes inscrites pour finir avec 89. Merci Léa et Geneviève!

Nous avons reçu le 27 septembre les membres FADOQ du secteur qui ont assisté à la pièce de théâtre présentée à la salle communautaire. Plus de 44 personnes étaient présentes. Bravo!

Le dimanche 1er octobre avait lieu une cérémonie pour souligner le 50e anniversaire de la FADOQ Estrie et la Journée internationale des aînés à la cathédrale de Sherbrooke. L'événement a été fêté par un goûter et un cocktail en après-midi, puis par la célébration de la messe avec le Chœur symphonique de Sherbrooke. C'était grandiose! Félicitations! Pour ma part, il y a toutefois une petite déception : le secteur Val-des-Sources, qui regroupe sept clubs FADOQ, n'était représenté que par sept d'entre nous... Le 1er décembre au soir, le souper de Noël avec danse a eu lieu à la salle communautaire et le souper a été préparé par Buffet Lise. Merci à toutes les personnes présentes.

Le prochain souper de la FADOQ servi par Buffet Lise aura lieu le vendredi 23 février 2024 pour fêter la Saint-Valentin. Réservation requise.

Le 16 octobre avait lieu une conférence suivie d'un dîner à Val-des-Sources, une activité offerte gratuitement aux aînés de la MRC. Le conférencier, M. Yvon Riendeau, nous a entretenus sur les sujets du respect de soi, de l'intimidation et de l'âgisme. Il y a eu 120 personnes présentes. Le dîner a été servi par la Popote roulante et a été offert par la Table de concertation des aînés des Sources dont fait partie votre club FADOQ comme partenaire et membre.

L'âgisme : Regroupe les stéréotypes (la façon d'envisager l'âge), les préjugés (ce qu'inspire l'âge) et la discrimination (la façon de se comporter) dont on est soi-même victime ou dont autrui est victime en raison de l'âge.

La définition s'applique à tous les êtres humains : jeunes, adultes et aînés. Mais je vais me centrer sur les aînés pour cette rubrique par quelques exemples.

L'attitude : La personne mérite-t-elle mon attention, mon écoute de ses besoins, mon respect, ma patience, ma douceur, ma présence, mon aide, ma gentillesse, mon humour, mon amour, ma compassion, ma politesse, ma tolérance? Ou représente-t-elle quelqu'un que je dois ignorer, blâmer,

rejeter, mater, infantiliser, agresser, contrôler, ridiculiser, intimider, humilier, provoquer, instrumentaliser dans son quotidien sans tenir compte de ses droits et du respect de sa dignité? Vous allez dire : « Ben voyons, cela va de soi! » Et pourtant combien de gens subissent cette forme de maltraitance?

Les croyances qui datent de longtemps et qu'involontairement on accepte : Les vieux sont couteux (\$), improductifs, inutiles, etc. Discrimination face à une offre d'emploi par la limite d'âge ou de sexe, promotion de produits antiride, anti-âge, réprimandes si un parent veuf ou veuve rencontre une autre personne et que l'amour s'installe...

L'intimidation : Une menace de ne plus rendre de services à moins que tu me paies ou que tu sois soumise, une remarque quant au port ou à l'agencement des vêtements pour se moquer ou humilier, un manque d'intérêt face aux besoins (tasser la personne lente, ne pas offrir de l'aide pour un besoin spécifique...). Lever le ton, pointer du doigt, froncer les sourcils (pour écraser, abaisser la personne, lui faire peur), aider à contrecœur, brusquer, ne pas suivre son rythme, soupirer face à une demande ou faire la sourde oreille.

Intimidation dangereuse et inacceptable : Imposer de gérer ses avoirs, son NIP bancaire avec menace (« Arrange-toi! Sinon bien je vais le faire à condition que... »), piger dans le compte ou les effets personnels sans le consentement, imposer le relogement en hébergement sans en discuter, humilier, ridiculiser, dénigrer les valeurs...

L'intimidation est un droit reconnu dans le Code criminel. Il peut y avoir des poursuites. Je pourrais continuer longtemps, mais voilà pourquoi il me plaît d'assister à des conférences. Cela me reconnecte avec la bientraitance, la bienveillance. Vous êtes toujours les bienvenus aux activités et conférences, c'est aussi pour vous.

Passez de belles fêtes!

Le conseil d'administration du Club FADOQ de Saint-Adrien.

Pauline Dumoulin, présidente





Club FADOQ ST-ADRIEN
Pauline Dumoulin 286 8860

Qui sommes-nous ?

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

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

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

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

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



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

Bien à vous, *Gilles Hervieux*

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

DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

Comme toujours, il y a du mouvement dans notre école! Les élèves ont pu profiter de plusieurs activités spéciales lors de la rentrée scolaire et de l'Halloween.

Une collaboration entre l'école et La Meunerie pour l'Halloween a encore été réalisée cette année. Les élèves ont contribué à la création de décorations pour la Maison hantée.

Un lave-auto a eu lieu cet automne pour ramasser des fonds. Un énorme merci à Valérie Gagnon pour la coordination de cette activité! Merci à vous aussi d'avoir participé en si grand nombre! Cela fait une importante différence pour les élèves afin de leur permettre de vivre des activités spéciales pendant l'année scolaire. Avez-vous remarqué un nouveau cabanon près de l'école? Il a été construit par des parents bénévoles pour y mettre les équipements de jeux extérieurs. C'est une première étape vers la refonte du parc-école qui aura lieu dans la prochaine année, si tout va comme prévu. On se croise les doigts!

L'école tiendra un kiosque lors du Marché de Noël du 9 décembre à l'église. On vous invite à venir encourager les élèves qui auront confectionné diverses créations pour vous. Nous sommes à la recherche de décorations de Noël pour égayer l'école avant le temps des Fêtes. Si vous en avez à donner, écrivez à Valérie à valerita87@hotmail.com.

Le fameux dîner de Noël aura lieu encore cette année, le 22 décembre, pour les élèves et leurs parents. Une belle façon de souligner le début du temps des Fêtes avec l'équipe-école!

L'OPP cette année est composée de quatre membres : Alexis Gagnon, Geneviève Chenel, Valérie Blanchette et moi-même, Joanie Bélanger. L'OPP est un comité de parents bénévoles qui contribue à créer des activités et événements spéciaux pour les élèves. Si vous avez des idées à cet effet, n'hésitez pas à nous contacter pour nous en faire part! Nous sommes là pour faciliter le pont entre la communauté et l'école et nous serons ravis d'échanger avec vous.

Nous vous souhaitons un bel hiver!



La Sage Maison

Par Lucie Benoit

Ce mois-ci, notre C. A. a accueilli avec joie deux nouveaux administrateurs, Gaétan Lehouillier et Stephan Picard. Nous les remercions pour leur implication à la fondation de notre coopérative.

Trois de nos membres ont participé au Forum des coopérants vieillissants organisé par la Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie. C'est une journée inspirante pour nous lorsque nous rencontrons des gens pétillants d'enthousiasme et d'engagement dans leur milieu coopératif. Comme une « vraie journaliste », je vous rapporte ce que j'y ai entendu :

Qu'est-ce donc une coopérative d'habitation? C'est une structure légale d'entraide où vivent des proches « entraidants ». Cette habitation communautaire permet un maintien à domicile collectif aux personnes plus âgées non déracinées de leur communauté.

Plusieurs études et expériences ont démontré que ce lieu de partage et de coopération est un antidote au vieillissement à tous les niveaux : il prolonge l'autonomie, préserve des liens et l'intégration sociale, réduit l'isolement, éloigne la maltraitance, augmente la conscience collective, l'espoir de vie et la fierté des gens d'être reconnues pour leurs savoirs et leurs transmissions. C'est de plus, un levier municipal permettant une prise en charge des projets, une création d'emplois et une rétention de la population.

Dernière nouvelle : le C. A. aidé de notre chargée de projet a présenté à la fin septembre une deuxième demande de subvention au Programme d'habitation abordable québécois (PHAQ). Nous attendons la réponse, dans quelques mois, en nous croisant les doigts...

Mots de la fin : « Qu'est qu'un aîné ou une aînée? C'est une bibliothèque vivante dont l'entraide est la clé pour libérer ses trésors. »

Des nouvelles de la bibliothèque

La bibliothèque municipale de Saint-Adrien offre des services intéressants aux résidents. L'inscription est gratuite!



Quelques services offerts à votre bibliothèque municipale :

-Emprunt sur place parmi les 2000 livres de notre collection locale et les 1300 livres prêtés par le Réseau Biblio de l'Estrie (ces derniers étant fréquemment changés), comprenant des romans, documentaires, bandes dessinées et livres pour enfants.

-Prêt entre bibliothèques - le livre que vous recherchez n'est pas dans notre collection? Réservez-le et il sera livré pour vous! Les bénévoles peuvent vous aider avec la procédure ou écrivez-nous par courriel ou via facebook.

-Emprunt des livres de l'organisme adriennois "Les Temps d'Arts Populaires"

-Livraison - les locaux de la bibliothèque ne sont hélas pas facilement accessibles en raison de l'escalier qui y mène. Si c'est un frein pour vous, n'hésitez pas à nous contacter, nous pourrions sûrement trouver une solution pour apporter vos livres à domicile.

-Participation au club de lecture qui a lieu tous les deux mois - dans une ambiance chaleureuse, soit nous discutons d'un roman lu en commun, soit nous partageons autour d'une thématique. Les prochaines dates sont affichées sur Facebook, dans le Marchons Ensemble et à la bibliothèque.

-Accès aux ressources numériques du Réseau Biblio de l'Estrie, comprenant le prêt de livres numériques et l'accès gratuit à des applications éducatives, de généalogie ou à des magazines numériques.

Prochain livre pour le club de lecture de janvier 2024 :



Les villes de papier, de Dominique Fortier
Plusieurs exemplaires du roman sont disponibles à la bibliothèque. La date de la rencontre sera précisée dans le Marchons Ensemble du mois de janvier.

HORAIRE

Lundi de 15h30 à 17h30
Jeudi de 18h30 à 20h30

Suivez notre page Facebook pour être au courant des dernières nouvelles :
Biblio de Saint-Adrien

819 828-0137
reseaubiblioestrie.qc.ca
biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca

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

Présentation des bénévoles

Notre bibliothèque fonctionne grâce à l'implication d'une équipe bénévole. À travers les quelques questions qui suivent, apprenez à mieux connaître **Marie-Ève Laurendeau**, qui s'est manifestée pour devenir bénévole à la bibliothèque il y a quelques mois, alors qu'elle venait à peine d'emménager à Saint-Adrien. Marie-Ève est souvent présente le jeudi lorsque la bibliothèque est ouverte pour les enfants de l'école et elle est d'une grande aide pour le traitement des prêts entre bibliothèques.

Quel est ton marque-page? Le plus souvent, le papier de PEB (en prime, ça m'assure que je ne le perds pas).

Quel livre a marqué ton enfance? *Mon âne Benjamin*. À partir de mes 15-18 mois, dès qu'un adulte s'asseyait, j'arrivais avec ce livre pour me le faire lire. Et rapidement, je le savais par coeur (et les adultes de ma famille aussi), et je savais même quand les pages devaient se tourner. Pas question de les tourner en avance parce qu'ils pouvaient raconter l'histoire les yeux fermés.

Quel personnage de livre aimerais-tu être?
Miss Maple, je pense.

Comment choisis-tu tes livres?

Je ne les choisis pas, je lis tout ahahah. Blague à part : si la couverture est inspirante ou intrigante, je note les recommandations des amis ou des artistes dans les médias, les critiques, les nominations pour les prix littéraires, les livres dont sont tirés des films, etc.

Quel est ton lieu favori pour lire?

dans mon lit, parmi une tonne de coussins. Ça m'arrive d'avoir plusieurs livres dans mon lit, et de me faire réveiller quand un tombe par terre, merci Marguerite le chat.

As-tu besoin de silence pour lire?

Au contraire, j'ai besoin qu'il y ait une musique de fond, le plus souvent la radio.

10 livres que tu as aimés :

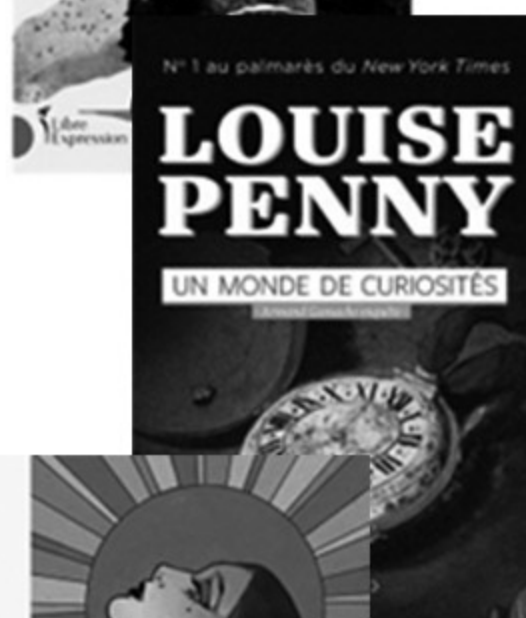
(Dans mes lectures récentes)

- La trilogie de Gabrielle Filteau-Chiba (*Encabannée-Sauvagine-Bivouac*)
- La trilogie *Les collines de Bellechasse* de Marthe Laverdière
- La série *Gwendoline Première* de Jocelyne Robert
- La série *Armand Gamache enquête* de Louise Penny
- Les livres d'Anaïs Barbeau-Lavalette
- Les livres de Samuel Cantin
- Les livres de Guy Delisle
- Les livres de Michel Jean
- Les livres de Dawn Dumont
- Mafalda*, *Les chevaliers d'Émeraude*, *Amos D'Aragon*, *La trilogie du bonheur* de Marie Laberge, tout Michel Tremblay

Quelques acquisitions des derniers mois...



Qimmik,
Michel Jean



Un monde de curiosités
(Armand Gamache enquête tome 18),
Louise Penny



Hexa,
Gabrielle Filteau-Chiba

miotte

Miotte vous offre ses services dans les environs de Saint-Adrien.

- Ateliers de couture ou tricot (enfants ou adultes)
- Altérations et réparations (vêtements, accessoires, peluches, etc...)
- Peluches faites à la main.
- Création de courtepointes.
- Projets sur mesure.
- Accompagnement de projets personnels.

Contactez moi si vous avez besoin de quoi que ce soit qui touche aux textiles. Il me fera plaisir de vous offrir mes services de couture.

Je suis minutieuse et j'adore travailler en récupérant les textiles!

Au plaisir,
Anouk

miotte.ca - 514-710-3942
anouk.kouri@gmail.com



AUBERGE INCROYABLE



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

Tél.: (873) 542-8282
info@aubergeincroyable.ca
1608, rue principale St-Adrien



KOMBUCHANV

KOMBUCHANV

KOMBUCHANV™

DISPONIBLE AU

COMPTOIR ST-VRAC
LA MEUNERIE
MONT-HAM

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

Par Pierrette Poirier

Décembre est à nos portes. Nous commençons à nous préparer pour les réceptions du temps des Fêtes. Parmi ces préparatifs, n'oublions pas Celui que nous fêtons. C'est Jésus venu nous révéler le Père. En ce sens, différentes célébrations sont prévues pour la paroisse Coeur-Immaculé-de-Marie dont nous faisons partie.

Début des dimanches de l'Avent :

3 décembre : Célébrations communautaires du pardon à la messe du dimanche

10 décembre : 9h00 à St-Georges et 10h30 à Wotton

16-17 décembre : St-Isaac et Danville

Messes du 24 décembre :

16h15 : St-Isaac

19h00 : Danville

20h30 : Wotton

minuit : St-Georges

Messes du 25 décembre :

9h00 : St-Isaac

10h30 : Danville



LE COURRIER DU *Cœur*

par Gen Câlin

Les villageois, la communauté, les amis, la famille élargie, les adriennoises, les adriennois... appelez les comme vous voulez, ce sont eux **les gens d'ici**! Ce sont ces personnes qui font la différence dans notre village, dans nos vies. Ce sont eux qui forment la force de Saint-Adrien et ses alentours. Que ce soit pour aider à retrouver des voyous responsables de grabuge, vous rappeler si c'est semaine de poubelle ou de recyclage, bouger des charges lourdes, prêter un outil, dépanner pour une tasse de farine... Ils sont assurément là pour porter main forte. Pour cette édition, vous allez découvrir de magnifiques témoignages qui me rendent si fière du grand Nous. Et je me permets de rajouter plusieurs noms à cette belle liste, car j'ai été grandement supportée cet automne. Merci à **Guillaume Dubois** de m'avoir sortie de mon p'tit fossé en même pas 15 minutes, seulement un appel, une petite poussée et hop! C'est fait!! Merci à **Alexe Grenier** d'avoir été la super partenaire #1 pour la maison hantée de cette année et d'être une femme/maman/amie aux multiples talents exceptionnels! Merci à **Conrad et Aline** pour le prêt de trailer, le magnifique méchoui et jus de pommes à **La Ferme dans L'Vent**, quelle joie de voir votre famille s'épanouir, vous en avez fait du chemin. Puis, pour finir, merci à **Antoine Dolé**, ce grand homme au cœur d'or mielleux. Celui qui m'a aidé à aller chercher mon nouveau frigo ce fameux matin où le vieux a rendu l'âme. Il n'a pas hésité une seconde pour mettre son travail de côté et m'appuyer dans cette urgence matinale. À peine 4 heures après la constatation tragique, j'avais un nouveau frigo dans la maison et le vieux débarrassé. Sans oublier de dire merci pour ton projet de rucher communautaire, **Fleur de Miel**, et de permettre à nos enfants de découvrir la magie que nous offrent ces petites ouvrières. Merci d'être cet ami attentionné, bienveillant et bien sûr ce fidèle joueur de pétanque à mes côtés! Alors, tu tires ou tu pointes? ;)

J'aimerais souligner le décès de **Gérald Auger**, un homme important pour notre village. Nous lui devons, ainsi qu'à sa femme Carmen, la fondation de la bleuetière, développée grâce à leur vision commune et une somme de travail remarquable. Ce lieu de rencontre est un héritage magnifique. Merci Gérald!

Florent Lesieur



Ma mère de 90 ans est tombée en marchant et s'est blessée. Ne pouvant pas se relever par elle-même, le visage ensanglanté, c'est à ce moment que ce bon samaritain est sorti de chez lui, l'aidant à se relever, lui servant des serviettes pour la soulager. Par la suite, il a contacté la famille, comme personne n'était disponible pour la transporter aux urgences, il l'a conduite et a pris soin d'elle jusqu'à ce que Marie-Pier arrive pour prendre la relève. Ma mère a tellement de gratitude pour ce geste altruiste à son égard. Au nom de ma famille et moi-même, merci infiniment **Benoit Dolbec** pour ce geste de cœur.

Suzie Therrien





Maître Castor, ce message est pour toi,
Alexis, si l'on ne te reconnaît pas.

Présent à l'école primaire
À repenser le parc de jeux,
À construire avec les gars
Un cabanon extraordinaire.

Présent dans ton quartier
À mener les corvées de sentiers
Qui tissent la toile communautaire
Et embellissent ce lopin de terre.

Présent pour les jeunes,
Par ton travail dans les écoles,
À inculquer des valeurs sûres
De solidarité et d'ouverture.

Présent pour ta famille
En cache de chasse avec ton fils,
À pirouetter avec ta fille,
En montagne avec ta complice.

Présent pour moi
À m'écouter quand ça ne va pas,
À l'arrêt de bus, rire aux éclats,
À juste être un maudit bon gars.

Au nom des gens d'ici,
Je te dis mille fois merci.
En mon nom, en tant qu'ami,
Je t'accorde mon admiration.

David Savoie



J'aimerais exprimer ma gratitude infinie à vous, **adriennois et adriennoises**, pour qui la bienveillance semble être une seconde nature. Alors que je revenais d'une semaine de vacances, quelle a été ma surprise quand j'ai constaté que mon gazon avait été coupé! Un jour que je revenais d'être allée porter ma fille à la garderie, il se met à pleuvoir des cordes. Par trois fois, quelqu'un s'est arrêté pour m'offrir un lift! Et l'autre jour, ce sont de petites douceurs sucrées que je trouve laissées pour moi au pied de ma porte. Chaque geste de tendresse à mon égard démultiplie mon enthousiasme à répandre cet amour autour de moi! Merci à vous les anges gardiens qui prenez un moment dans vos vies, aussi effrénées soit-elles, pour poser un geste de générosité.

Une adriennoise au cœur comblé



Cher **Gilles Pellerin**,

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude pour ta vision et ton dévouement en créant espace-nature.

Merci du fond du cœur pour ta contribution exceptionnelle à notre communauté. Cet héritage perdurera à travers les générations, grâce à ton rêve. Tu peux en être fier.
Au plaisir mon cher.

Emilie Desharnais



Chronique d'une **MPcurienne**

-Par Marie-Pier Therrien

Pour cette chronique-ci, qui est destinée à paraître pour décembre, mais qui a été écrite en savourant un délicieux latte aux épices d'automne, j'ai décidé de faire un hybride d'inspiration Noël-automne! J'ai décidé de revisiter un petit classique des Fêtes et de lui donner un petit twist automnal. Dans mon livre de biscuits de Ricardo (oui, si vous lisez ma chronique souvent, vous allez voir que le nom de ce dieu de la cuisine revient souvent dans mes inspirations de recettes), il y avait de magnifiques biscuits au beurre avec des tourbillons comme motifs. J'ai décidé d'essayer le look, mais de leur donner un twist d'épices d'automne. Aussi, lorsque je fais des biscuits, j'adore remplacer le sucre raffiné par du sucre d'érable fin. Ça donne la même texture et le goût est TELLEMENT MEILLEUR. Ça vous parle? Je peux vous dire que j'ai testé cette recette la journée où j'invitais des amis à la maison pour souligner l'Halloween et je n'ai pas eu de restes (j'étais déçue un peu, j'en avais mangé que des retailles...). Je crois qu'on peut conclure au succès de cette recette hybride! Elle vous donnera entre 25 et 35 biscuits environ selon la grosseur de ceux-ci. Voici la recette :

Biscuits sablés au beurre et à l'érable *aux épices d'automne*

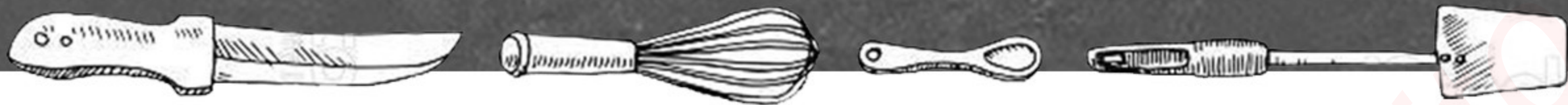
Ingrédients

Pâte à biscuit :

- 2 tasses de farine non blanchie
- 1 tasse de beurre mi-sel
- ¾ de tasse de sucre d'érable
- 1 c. à thé de vanille
- 1 œuf

Épices d'automne :

- 1 c. à soupe de cannelle moulue
- ½ c. à soupe de gingembre moulu
- ½ c. à thé de muscade moulue
- 1/3 c. à thé de clou de girofle moulu
- 1/4 c. à thé de cardamome moulue (optionnelle)



Méthode:

-Mettre la farine dans un bol et réserver.

-Crémer le sucre et le beurre dans un malaxeur ou à l'aide d'un batteur électrique. Ajouter l'œuf et fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer la farine et mélanger à basse vitesse.

-Dans un bol, déposer la moitié de la pâte de biscuit au beurre. Ajouter le mélange d'épices d'automne (goûtez, si vous trouvez que ça ne goûte pas assez, ajoutez-en!). Mélanger la pâte avec les mains jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Si ça vous tente, vous pouvez ajouter quelques gouttes de colorant orange en gel pour obtenir une couleur un peu orangée qui rappelle la citrouille. Façonner la pâte en un disque, l'envelopper dans une pellicule plastique et réfrigérer une heure.

-Prendre l'autre moitié de la pâte et la façonner aussi en disque, dans la pellicule plastique et réfrigérer une heure également.

-Sur un plan de travail fariné (ou encore entre deux papiers parchemins), abaisser un disque à la fois en un mince rectangle d'environ 12 x 9 pouces et de ¼ de pouce d'épaisseur. Mettre les deux rectangles l'un par-dessus l'autre et rouler le biscuit par le bord long. Envelopper le rouleau de biscuit dans une pellicule plastique et mettre au frigo une autre heure. Préchauffer le four à 350 °F et tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin ou silicone.

-Trancher le rouleau en tranches minces d'environ ¼ de pouce. Répartir les biscuits sur la plaque.

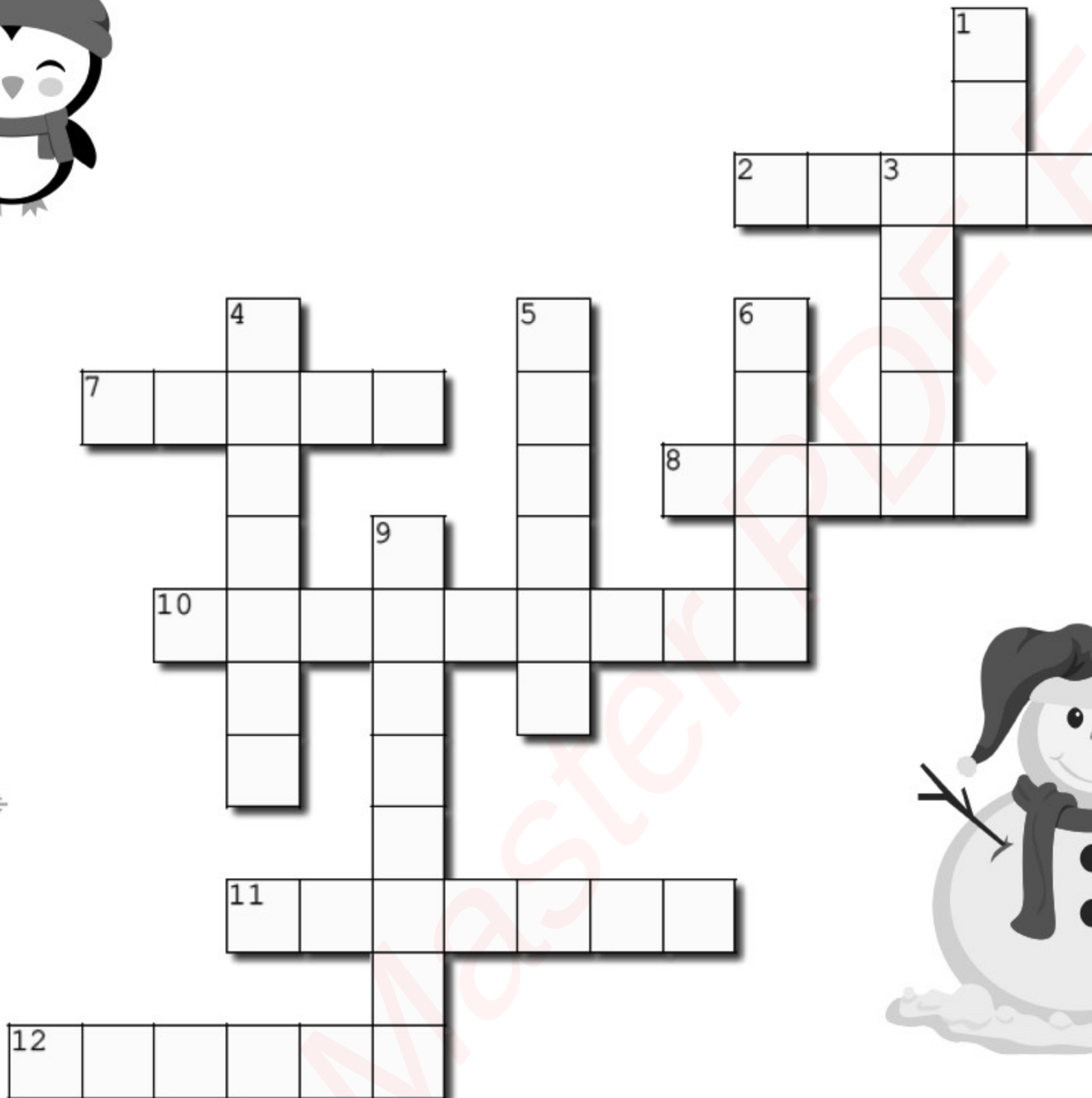
-Cuire au four pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le tour des biscuits commence à peine à dorer. Laisser refroidir complètement en prenant le temps d'admirer votre belle œuvre d'art culinaire!

Bon appétit!



Vive l'hiver!

Complète les mots croisés ci-dessous.



Horizontal

- 2. On les met dans nos pieds pour patiner.
- 7. Nous avons _____ lorsque nous jouons longtemps à l'extérieur.
- 8. Dernière saison de l'année.
- 10. Endroit glacé où nous pouvons patiner et jouer au hockey.
- 11. Premier mois de l'année.
- 12. Chaussures qui permettent de garder les pieds au chaud.

Vertical

- 1. Activité extérieure où on utilise 2 bâtons et que nous avons 2 objets aux pieds.
- 3. Vêtement que nous portons à la tête pour éviter d'avoir froid aux oreilles.
- 4. Vêtement tricoté que nous portons au cou et qui est utile aux bonhommes de neige.
- 5. Minuscules petits éléments qui composent la neige.
- 6. On adore lorsqu'elle tombe du ciel et que nous pouvons nous amuser avec elle.
- 9. Vêtements qui sont utiles pour réchauffer les mains.

MOTS CACHÉS

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

Mots à chercher

NEIGE

PATINAGE

BLIZZARD

PANTOUFLE

HOCKEY

MANTEAU

SPORT

TUBE

TEMPÊTE

FLOCON

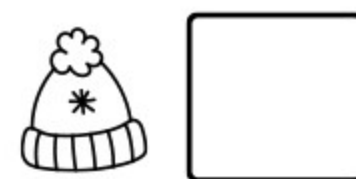
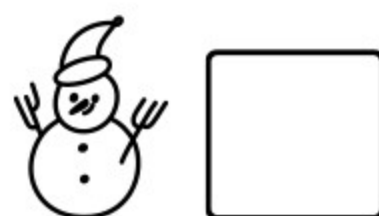
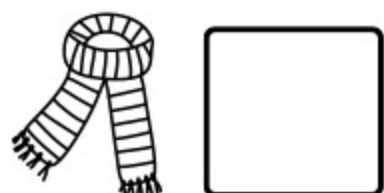
TUQUE

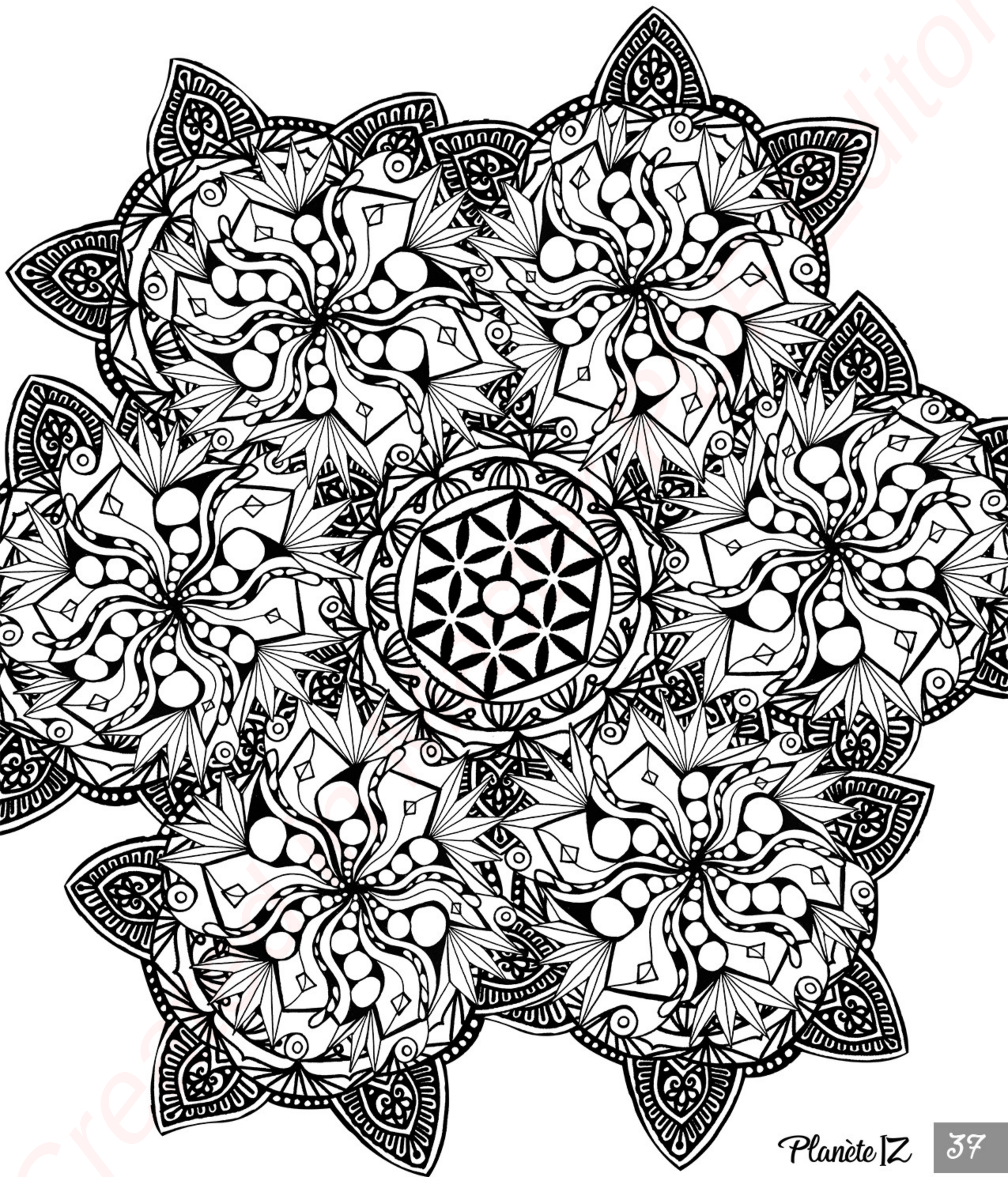
CHANDAIL



CHERCHE ET TROUVE

Dénombrer le nombre de chaque objet présent dans l'image ci-dessous.







-Par Pauline Fabri

Bien le bonjour et bienvenue à toi sur la rubrique féérique de notre journal!
Cette année, et pour la troisième fois consécutive, je suis heureuse de te proposer le Quiz des fêtes.
Cependant, cette édition est réservée aux personnes ayant un maximum de 15 ans.
Le ou la vainqueur de ce défi remportera de merveilleux prix locaux.
Alors, qui aura la chance de gagner un OU des instants OU même une journée de bienveillance et de soins en cumulant ces délicates propositions?

- un chaleureux breuvage sans alcool offert par notre centre culturel **La Meunerie**
- un bon magique de 20 \$ pour notre friperie locale **La friperie mobile**
- une somme puissante de 50 \$ pour bénéficier de notre centre de soins **Odaïna**

Alors joyeux temps des fêtes accompagné du thème... **Disney!**

1- Combien de sœurs Ariel a-t-elle?

6 ou 7?

Réponse :

2- Que met Merlin en premier dans son sac lorsqu'il fait ses bagages lors de la chanson « Higitus Figitus »?

Ses livres ou ses vêtements?

Réponse :

3- Avec qui doit se marier Pocahontas?

Kokum ou Kocoum?

Réponse :

4- Comment s'appelle le marionnettiste qui embauche Pinocchio et refuse de le laisser partir?

Figaro ou Stromboli?

Réponse :

5- Où se cache Gus la souris pour échapper au chat Lucifer?

Dans la chaussure de Javotte ou sous la tasse d'Anastasia?

Réponse :

6- Complète les paroles :

Nous virevolterons sous tous les cieux Un nouveau monde...

7- Complète les paroles :

Ce gars-là doit le faire exprès J'ai coulé en natation, je préfère l'escrime...

8- Complète les paroles :

Essaie de te mettre à ma place Pourquoi parler ainsi?

9- Complète les paroles :

Une trotte par-ci Et sous le soleil, on se retrouvera.

10- Complète les paroles

Chassez de votre esprit tous vos soucis..... Riez, sautez, dansez, chantez...

Et c'est fini. Merci!

Pour participer, tu dois répondre correctement et mettre les deux feuilles dans la boîte dédiée à cet effet. La boîte se trouve au centre communautaire du village. Attention de bien écrire ton nom, ton prénom, ton âge et un numéro de téléphone pour pouvoir te joindre quand tu auras réussi le quiz.

Nom

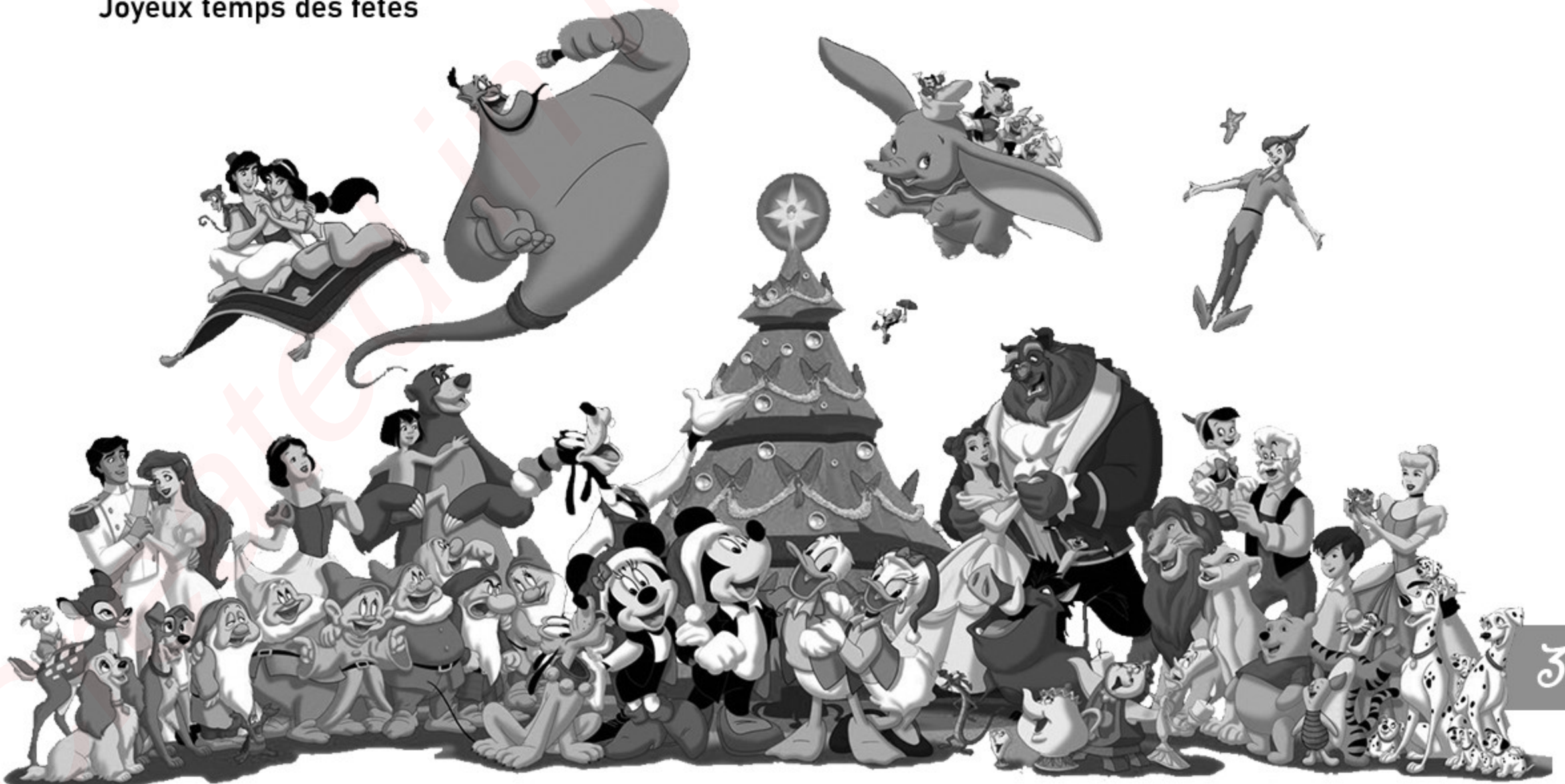
Prénom.....

Âge

Numéro de téléphone.....

Le résultat sera annoncé lors de la prochaine édition du Journal.
S'il y a plusieurs gagnants, un tirage au sort sera effectué.

Joyeux temps des fêtes





www.fromagerielamaisongrise.com
maisongrise@live.ca



Fromage de chèvre
Lait frais
Boutique à la ferme

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



THAI YOGA MASSAGE À ST-ADRIEN

Besoin de pratiquer le massage
Yoga Thaïlandais! Aussi des
traitements en Jin Chin Do
(acupression)! C'est un
rendez-vous au Studio Arc-en-ciel.

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

Mercredi soir :

- Vinyasa (yoga dynamique) 17h30
- Somayog (yoga doux) 19h00

Vendredi matin doux :

- Somayog (yoga doux) 10h

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

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

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



Chi
Art du Chi
méthode • stévanovitch

Centre Odaina, 1631 rue
Giguère, St-Adrien

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

LE BEAM

locations privées - espaces de cotravail

info@lebeam.ca
873.542.8383



Histoire et ancêtres

Les Therrien de Saint-Adrien

-par Jean-Marie Dubois

Depuis 1983, il existe une Association qui a pour nom « Ralliement des familles Jean et Pierre Terrien ». Sur le site de cette association, on apprend qu'au moins quatre personnes portant le patronyme Terrien sont arrivées en Nouvelle-France dans les débuts de la colonie. André est arrivé en 1656, mais il est retourné en France plus tard. La sœur d'André est arrivée en 1662 ; elle a épousé Jean Allaire et est demeurée au pays. Jean est arrivé vers 1665 et a épousé Judith Rigaud en 1667. Finalement, Pierre est parti du port de La Rochelle sur le navire « La Fortune » pour arriver à Québec en juillet 1665 ; il est l'ancêtre des Therrien de Saint-Adrien.

Certains disent ignorer quels étaient les parents de Pierre, d'autres affirment que ce seraient André Terrien et Marie Foucault de la région de La Rochelle en France. Je n'ai trouvé aucun document confirmant exactement quand et où serait né Pierre. Dans l'acte d'inhumation, on le dit âgé de 72 ans, ce qui indiquerait une naissance en 1634. Pierre se disait originaire de La Jarne, petit village à une dizaine de kilomètres au sud du port de **La Rochelle**. Sur une plaque posée sur l'île d'Orléans par l'Association, il est dit qu'il serait né à Notre-Dame-de-Cougne. Cette paroisse est dans la ville de La Rochelle. Son église a été détruite lors de la guerre des religions en 1568, la reconstruction n'a eu lieu qu'en 1653. Au Québec, la plaque souvenir est située à l'intersection des Chemins Royal et Desmeules sur l'île d'Orléans.

Pierre aurait vécu ses premières années en Nouvelle-France quelque part sur la Côte-de-Beaupré, si l'on en juge par le fait qu'il fut confirmé à Château-Richer le 2 février 1660. Selon l'étude de Marcel Trudel sur la population de Québec en 1663, Pierre résidait là. Il le dit âgé de 28 ans, originaire d'Aunis (ancienne province de France autour du port de La Rochelle) et venu en Nouvelle-France sous contrat, sans en préciser la nature.

En 1669, il est au manoir seigneurial à Château-Richer où il reçoit en concession une terre située à **Saint-Jean-de-l'Île d'Orléans**. L'année suivante, le 17 mai, il épouse Gabrielle Minaud en l'église de Sainte-Famille à l'île d'Orléans ; celle-ci est



la fille de défunt Jean Minaud et de Jeanne Caillé. De 1672 à 1696 naîtront 14 enfants, dont 5 sont décédés en bas âge. Pierre est inhumé le 12 septembre 1706 à Québec. Son épouse Gabrielle est décédée le 25 novembre 1707 et inhumée le 27 à Saint-Jean-de-l'Île-d'Orléans.

Le sixième enfant de ce couple, Ignace, est né le 24 janvier et a été baptisé le 1er février 1682 à Saint-Jean-de-l'Île-d'Orléans. Le 22 novembre, devant le notaire Chambalon, il passe un contrat de mariage avec Anne Cochon. Le contrat n'a pas été suivi d'un mariage religieux ; on ignore ce qui est arrivé. Par la suite, Ignace aurait pris pour épouse Marguerite Plante, un peu avant 1710, dans un lieu indéterminé : on n'a retrouvé ni contrat de mariage ni acte de mariage religieux pour cette union. La première enfant, Marguerite, est née le 11 août 1710 et a été baptisée le lendemain à **Saint-Jean-de-l'Île-d'Orléans**. Jusqu'à 1731, onze autres enfants s'ajouteront, tous baptisés au même endroit.

L'avant-dernier de cette famille, Jean-Baptiste, est né le 19 octobre 1728 et a été baptisé le lendemain à Saint-Jean-de-l'Île-d'Orléans. C'est en 1752, le jour de la Saint-Valentin, qu'il a épousé Agathe Gravel à Château-Richer. Douze enfants également pour ce couple, baptisés soit à **Château-Richer**, à **Loretteville** ou à **Québec**.

Louis était le troisième de la famille ; il est né le 25 janvier et a été baptisé le même jour à Château-Richer. À Québec, le 4 février 1793, il a épousé Marie Josephte Lefebvre. Fait étonnant pour l'époque, de 1783 à 1789, donc avant le mariage, le couple a eu quatre enfants, tous baptisés avec la mention « fils ou fille légitime de... ». Les 7 enfants du couple ont tous été baptisés à **Québec**.

Pierre, le quatrième de la famille, est né le 28 juin 1789. Le 16 février 1819, il a épousé Marguerite Perrault à **Bécancour** ; c'est là que le couple s'est établi et que sont nés leurs 10 premiers enfants ; le onzième est né à Saint-Félix-de-Kingsey le 24 mai 1842. Ce dernier, Zéphirin, a épousé Célestine Petitclerc à Weedon le 10 novembre 1874. Le couple s'est établi à Wotton. De leurs six enfants, cinq sont des filles. Le seul garçon, Hermas, troisième de la famille, est né le 27 mars 1883 et a été baptisé à Wotton le 29 mars.



Hermas a épousé Eugénie Gagné, fille d'Alexandre Gagné et Lumina Poirier, le 23 septembre 1909 à **Saint-Adrien**. Dans l'acte de mariage, il est écrit qu'Hermas est déclaré « journalier de cette paroisse », mais au baptême du premier enfant, fin juin 1910, on le dit cultivateur. Plusieurs des onze enfants du couple sont décédés en bas âge. Eugénie est décédée en 1958 et Hermas en 1964, tous deux à Saint-Adrien. Le dernier des 11 enfants du couple, Léo, est né et a été baptisé à Saint-Adrien le 23 mars 1936. Il a épousé Raymonde Vaudreuil le 2 août 1958 à Warwick.

En plus d'être cultivateur, Léo a aussi été commerçant de sirop d'érable en barils et commerçant d'animaux vivants. De plus, il a fait la cueillette des ordures à Saint-Adrien et dans deux autres paroisses pendant plusieurs années. Il s'est grandement impliqué dans la communauté : il a accepté d'être marguillier, pompier volontaire, président des Chevaliers de Colomb et même « petit juré ». Et il aimait bien s'occuper de politique tant provinciale que municipale. La famille de Léo et Raymonde compte 5 enfants, dont 4 filles.

Le seul garçon est l'aîné, Pierre, né le 19 juillet 1959. Il a épousé Manon Labrecque à Ham-Nord le 10 décembre 1981. Leur famille compte 4 enfants, nés de 1982 à 1993 : Frédéric, Marie-Pier, Isabelle et Roxanne. Pierre a été élu maire de Saint-Adrien le 5 novembre 1997 et il occupe toujours cette fonction. Il est aussi préfet suppléant pour la MRC des Sources. Avec sa participation à différents comités, on peut dire que c'est un travail à temps plein. Mais notre maire ne compte pas son temps, même quand il doit composer avec des problèmes de santé.



Pierre Therrien



Fred Therrien



Marie-Pier Therrien



Isabelle Therrien

J'ignore si c'est la première fois que cela se produit à Saint-Adrien, mais la fille de Pierre, Marie-Pier, occupe un poste de conseiller depuis le 4 octobre 2022. D'autres enfants sont aussi actifs dans l'économie. Isabelle a démarré les créations Planète Iz (vêtements, créations artistiques, etc.), a fondé le Journal Adriennois, est vice-présidente de La Meunerie et propriétaire de la Friperie Mobile. Frédéric (Fred) travaille depuis janvier 2020 comme directeur général au Parc régional du Mont-Ham. Il a co-fondé La Meunerie avec Pilou en février 2013. Les Therrien : une belle famille québécoise maintenant bien enracinée chez nous à Saint-Adrien!

Jean Marie Dubois 819-828-3349

N'hésitez pas à me faire savoir s'il y a des erreurs.

Force est de s'amuser

Présenté le 4 novembre 2023
au Talent Chaud de La Meunerie
par David Savoie

Au commencement, bébé naissant
Coincé au sol, face contre terre
Ou parfois les quatre fers en l'air
Selon l'humeur de nos parents.

Heureusement qu'on a tous les plans
Encodés dans notre ADN
Pour s'approprier le mouvement
Et se tourner un jour sans peine.

C'est par l'expérimentation
Qu'on marche, trébuche et se relève.
Personne pour nous montrer comment
On court, on saute, on se suspend.

C'est par le jeu et par la danse,
Que s'acquière la motricité.
La table a une vague ressemblance
À un rocher qu'on peut grimper.

En vieillissant, l'âge de raison
Transforme ludique en acceptable.
De quoi ai-je l'air? Est-ce convenable
Si l'on me voit avec un ballon?

C'est par l'athlétisme et le sport
Que se codifient nos actions.
Quel est ton temps? Quel est ton score?
Comment puis-je capter l'attention?

Mais si le sport n'est pas ton fort,
Ton corps cherche une identité.
Espoir ténu chez les adultes,
Exemples de sédentarité.

Force est de réaliser
Que s'est estompée la passion
Quand on a voulu encadrer
Les jeux de l'imagination.

Le corps doit s'exercer,
Mais les options à profusion
Embrouillent l'envie de l'exercice
Dans un lexique de confusion.

L'acide lactique produit par glycolyse
anaérobie en phase de puissance
critique induit une adaptation
physiologique d'augmentation du
volume d'éjection systolique et de
l'anabolisme protéique lors de
pratiques à équivalent métabolique
identique.

Je m'explique :
Tu deviens plus fort à l'effort.
La performance est quantifiable
En nombre de pas dans la journée,
En répétitions maximales,
En asanas réalisées.

La forme physique est mesurable
Par *wearable technology*.
Strava te le dit si t'es capable
Et le partage à tes amis.

On court, on roule, on kilomètre
On calcule les élévations.
On nage, on grimpe pour bien paraître
On monitore les pulsations.

Blessures ou fatigue générale,
On n'a pas le choix, on ralentit.
Épuisement supramaximal,
Retour à l'homéostasie.

Force est de constater
Que courir sans fin vers rien
Est moins engageant, tiens
Que jouer à la tague avec les copains.

Vide de sens mécanistique
Consacré au culte du corps.
On ira vers le monde occulte
De l'âme, de l'atman, de l'aura.

Que l'on s'inscrive donc au chi-gong,
Au tai-chi-chuan et au yoga!
Que l'on recoure aux chants sacrés,
À l'om et au Falun Dafa!

Que l'on tatoue la chair
De l'Arbre de Vie,
Du Shri Yantra,
De la fleur de lotus
Et de la menorah!

Le corps n'est qu'une machination
Auquel nul besoin d'attention.
Pour faire face aux situations
Il suffit de focaliser... non?

On s'élève hors du plan terrestre,
Or, suspendu par les deux bras,
On ne supporte pas son propre poids.
Imagine en état de détresse...

Force est de contempler
Nos pensées obnubilées
Par des souvenirs infantiles
Où jouer nous rendait habiles.

Ça fait sûrement bien trop longtemps
Qu'on s'est lancé dans les feuilles mortes
Qu'on a zigzagué en riant
Sans que notre image nous importe.

Courir *full pin* de toutes nos forces,
Patiner des heures dans le froid,
S'égratigner contre l'écorce,
Danser sans trop savoir pourquoi.

Force est de réintroduire
La simplicité du mouvement,
De s'exercer à l'avenir
En retrouvant nos yeux d'enfants
Pour que bouger soit amusant.



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: 75\$ INDIVIDUEL: 55\$

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

Homo Sapiens depuis longtemps

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

Je parle régulièrement des **mouvements naturels du corps humain** en tenant allègrement pour acquis que vous savez de quoi il s'agit. « Mais MovMan, faire bouger mes doigts à une vitesse folle sur des boutons en plastique, n'est-ce pas un mouvement naturel de mon anatomie? » Une question complexe; s'il en est sans une bonne définition de l'expression. Après tout, la motricité fine est bien une adaptation très développée de notre espèce!

Homo Sapiens est un terme latin et raffiné pour parler des humains modernes. C'est le dernier individu dans la fameuse image d'évolution du singe à l'Homme, le bellâtre qui se tient bien droit. Biologiquement, nous ne serions **pas distinguables de notre lointain ancêtre** d'il y a 300 000 ans. Plaçons quelques événements marquants de notre espèce sur un calendrier annuel :

Homo Sapiens	(300 000 ans)	1 jan.			31 déc.
Langage	(150 000 ans)	1 juil.	Renaissance	(1400)	6 h
Hors Afrique	(50 000 ans)	1 nov.	Révolution industrielle	(1760)	16 h
Mocassin	(40 000 ans)	13 nov.	Jeux olympiques modernes	(1896)	20 h
Agriculture	(10 000 ans)	19 déc.	Chaussure moderne	(1960)	22 h
Écriture	(5 400 ans)	25 déc.	CrossFit	(2000)	23 h
Notre ère	(2 000 ans)	29 déc.	Aujourd'hui	(2023)	24 h

Du 1er janvier au 19 décembre, début de l'agriculture, l'humanité entière vivait en petits groupes de chasseurs-cueilleurs nomades. Ça représente **11 mois et demi** du calendrier de notre espèce, **97 % de notre existence** collective, dont on n'entend malheureusement à peu près jamais parler!

Et que diable ces humains peuvent-ils faire de leurs journées sans Netflix, sans Internet? Ils chassent et transportent du gibier, cueillent et apprêtent des plantes, portent leurs enfants, déplacent le campement au gré des migrations, grimpent dans des arbres, traversent des cours d'eau, jouent et combattent... **Actifs, mais pas forcément athlétiques.**

Comme nous, ils se reposent (beaucoup!), s'assoient au sol, entretiennent le feu, font l'amour, mangent, dansent et discutent. L'idée même de **l'exercice n'existait tout simplement pas**. En état de limitation calorique, on ne gaspille pas notre énergie à aller courir juste-parce-que! On court quand c'est nécessaire... mais on sait le faire! Hommes et femmes, enfants et aînés.

Les mouvements naturels sont ceux pour lesquels notre corps a évolué pendant plusieurs centaines de milliers d'années pour subvenir à nos besoins. Maintenant que nous avons délégué le moindre effort physique à des machines, **il n'est plus indispensable de bouger**. Notre cerveau est tellement développé que nous trouverons toujours des solutions pour rester en santé et vivre sainement dans la sédentarité.

Le dernier paragraphe vous rend mal à l'aise? MovMan clame qu'il est désormais inutile d'être actif! Sapristi, je vous ai bien eu! Bien que nos besoins essentiels soient maintenant comblés plus aisément, notre corps s'attend encore à effectuer régulièrement **l'ensemble des mouvements pour lesquels il a évolué**. Et ce sera le cas pour plusieurs milliers d'années à venir!

Entrevue;

Folie douce des gens d'ici

avec Rachel et Julie Lafontaine du Wagon Volant de Wotton
Par Lyse Trottier

Après avoir rencontré ces deux femmes, je me suis sentie enrichie par leur tempérament fort, leur complicité, leurs qualités respectives, leur complémentarité, leur respect mutuel, leur force d'innover et leur excitation à relever des défis. Parmi eux, des défis que l'on dit non traditionnels pour les femmes, comme celui d'orchestrer la rénovation d'immeubles.

Elles m'ont raconté que dès qu'elles sont entrées dans la bâtisse, qui accueillerait plus tard le Wagon Volant, elles ont vu le potentiel de l'endroit, tout comme elles avaient perçu celui de leur précédente acquisition: un immeuble à Sherbrooke, qu'elles ont rénové avec leurs qualités de fées pragmatiques.

Rachel: Mes amis ont toujours apprécié le don de Julie pour rendre des espaces chaleureux. Ils étaient épatés en venant chez nous, à la maison (car oui, Julie est la mère de Rachel, ça aussi c'est tellement touchant, parce qu'on les sent au coude à coude, complices)

Dans notre local, il y a beaucoup de revalorisation de matériaux (note de l'auteur: il faut voir le mur orné de plusieurs vieilles portes d'armoires!) Et sur le plan culinaire, par exemple, le saumon sera servi en met principal et plus tard cuit en délicieux pâté au saumon. Les épluchures de légumes prendront soit le chemin du compost ou iront nourrir des animaux de ferme. Nous produisons très peu de déchets et nous en sommes fières.

Lyse: Parlons-en de vos plats, je trouve votre menu tellement créatif et, par expérience, succulent. D'où vient cette originalité?

Julie: Après avoir mis plus de deux ans dans les rénovations, à quelques mois de notre ouverture, nous avons commencé à chercher un(e) chef. De son côté, Rachel créait des recettes, car elle n'est pas du genre à rester chez elle et se tourner les pouces. Elle les photographiait et montait un éventail de plats avec un potentiel pour le resto.

Rachel: Il faut dire que j'ai fait un AEC en guide d'aventure et que c'était le volet culinaire qui était ma grande passion. Accompagner un groupe en expédition et soudain leur faire goûter un repas exceptionnel tout droit sorti de mon "pack-sack" ressemblait à un tour de magie et cela me stimulait!

Lyse: Je comprends mieux ton menu réconfortant et novateur... Tu as conservé ce côté aventureux en guidant nos papilles vers de nouveaux horizons. Donc, vous avez réalisé que vous aviez déjà une personne qualifiée dans votre équipe!

Julie: Et oui, Rachel a occupé ce poste tout naturellement. C'est très drôle cette histoire d'ouvrir un resto, car de mon côté, ce n'était pas du tout dans mon horoscope de vie. En fait, je ne l'aurais pas du tout envisagé, sans la collaboration de quelqu'un qui voit aux finances et à la cuisine.

Rachel: Même chose pour moi, j'aime me pencher sur les chiffres ou sur les recettes, mais , c'était évident pour moi que Julie serait mieux placée pour tout ce qui concerne l'accueil et le rayonnement.

Julie: C'est une de mes forces de m'intéresser aux gens, d'apprendre à les découvrir, à faciliter les liens et les échanges. C'est naturel pour moi de rassembler les gens.

Lyse: On est des anciens urbains, mon compagnon et moi, et chez vous, on ne se sent pas en manque de la stimulation des endroits branchés qu'on a pu fréquenter par le passé et puis, c'est très fort cette impression que tu nous accueilles chez toi, chez vous. On se sent privilégiés.

Julie: Oui, c'est important pour nous que chacun se sente accueilli. Que ce soit des gens de passage, du monde des arts, ou des fermiers, c'est notre souhait que tous repartent ressourcés.

Et puis, on se sent tellement heureuses quand on favorise des rencontres. Même si les gens se croisent déjà à l'épicerie ou ailleurs, ici, ils ont le temps de jaser. Il n'est pas rare que des conversations se tissent de table en table, et que nous sentions des amitiés naître.

On a une clientèle en or, reconnaissante qu'on lui offre ce lieu de socialisation.

Lyse: Oui, et dans un environnement très stimulant avec des expositions artistiques et des spectacles!

Rachel: C'est une salle très intimiste, d'une trentaine de personnes. On ne charge pas de frais d'entrée, tout le monde peut donc avoir accès au show, peu importe la disparité de revenus. À l'entracte, on passe le chapeau, ça arrondit le cachet des artistes.

Lyse: Et en plus, une fois la soirée terminée, s'ils viennent de l'extérieur, vous avez maintenant l'espace pour les loger avec votre Auberge du Wagon*!

Julie: Oui, on vient juste de terminer l'aménagement des chambres en haut!

Lyse: Vous vous amusez vraiment avec ce lieu.

Rachel: Oui, d'ailleurs tout le temps des rénovations, on l'appelait couramment notre terrain de jeux.

Lyse: Wow, je comprends un peu mieux cet esprit ludique qui transpire des murs. Vous vous êtes réinventées ici et vous nous donnez l'occasion et l'espace d'en faire autant. Merci pour cette entrevue et surtout pour votre élan créateur!

Pour avoir accès aux chambres de l'Auberge du Wagon, consultez le site **Airbnb**.

Pour l'horaire et le menu qui se renouvelle aux deux semaines: **Wagon Volant Wotton** sur Facebook.





Une saison À LA FERME

Par Aline Piché

L'automne venu, l'arbre laisse tomber ses feuilles non pas parce qu'elles gèlent, mais parce qu'il préfère conserver son énergie ailleurs pour traverser l'hiver. C'est un lâcher-prise actif qui vient d'une priorisation des besoins; ses feuilles repousseront au printemps lorsque les conditions seront plus favorables.

C'est dans cet esprit que nous avons mené notre année 2023, qui fût remplie de défis et de réussites, et pendant laquelle nous avons concentré presque tous nos efforts sur la ferme, le St-Vrac et notre famille. Disons que ça faisait amplement de dossiers avec lesquels jongler en même temps! On comprend pourquoi le métier de fermier ça s'apprend normalement sur plusieurs générations... on fait de notre mieux pour accélérer le processus!

Maintenant ça y est, nous avons fait l'acquisition de notre ferme en juillet, après 15 mois de persévérance et de patience. Je ne réalise pas encore vraiment que cette belle grande terre puisse être « à nous », ça me semble complètement démesuré et d'une chance inouïe !!! C'est un peu comme déballer et assembler le plus gros cadeau de Noël de ma vie chaque jour et pendant ce qui devrait encore prendre plusieurs années!

Cet été nous avons aussi accueilli de nouveaux animaux sur notre ferme: 99 poules pondeuses de races variées et 300 poussins de poulets de grains qui nous permettent d'ajouter de nouveaux produits à notre offre. Logées dans un poulailler mobile, toutes ces volailles ont travaillé et engraisé le sol à l'endroit où se trouveront nos jardins l'an prochain. Pour passer l'hiver, nous avons installé les poules tout près de notre maison. Elles pâtureront de nouveaux horizons le printemps venu, et verront leurs propres poussins grandir.



L'été particulièrement mouillé qu'on a connu a surtout été problématique pour les poulets, pour qui l'humidité est liée à des risques élevés d'inconfort et de mortalité. Nous nous en sommes très bien tirés en ajoutant souvent de la litière sèche et en mélangeant de la mélasse à leur eau; les minéraux qu'elle contient leur donnent de la force et contribuent sans doute à leur goût tellement savoureux!

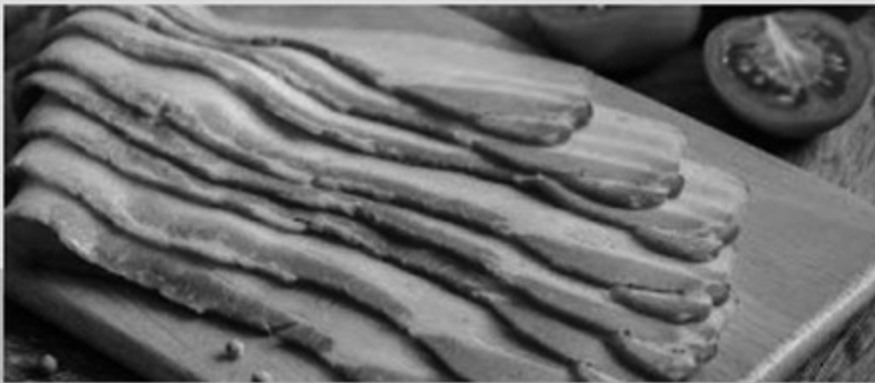
Nos cochons, eux, se sont presque élevés tous seuls cette année, avec les changements que nous avons amenés à notre élevage et l'aide mécanique de nos tracteurs. Nous en avons profité pour développer de nouveaux produits, comme notre saucisse miel et ail (miel produit sur notre ferme par Antoine Dolé et notre ail lactofermenté), la saucisse au chèvre de la Maison Grise et champignons forestiers, et notre pâté de campagne au Porto et canneberges... on se régale et ce n'est même pas encore Noël!!!

Somme toute, nous avons eu un superbe été qu'on a pas du tout vu passer. Ce fut l'occasion pour nous d'enraciner notre famille sur notre terre et de développer encore plus notre capacité à travailler ensemble, avec nos filles qui jouent (ou se chicanent) pas très loin et nos amis et alliés de la communauté qui coexistent tout près... on adore la vie qu'on se construit, et on a déjà hâte à l'année prochaine!!!

Foyeux temps de repos et de festivités!

POUR UN FESTIN INCOMPARABLE

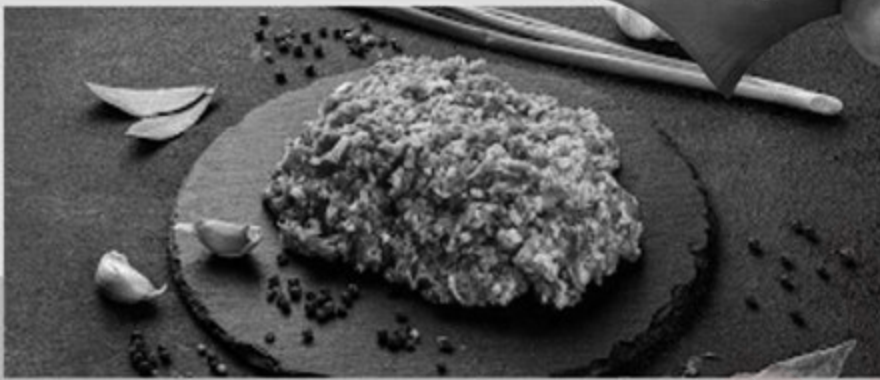
ANIMAUX ÉLEVÉS SUR PÂTURAGE
NOURRIS AUX GRAINS BIOLOGIQUES



BACON FUMÉ
SANS NITRITES 18.50\$/LB



JAMBON FUMÉ
SANS NITRITES 16.35\$/LB



PORC HACHÉ 8.00\$/LB



JARRET 7.75\$/LB



CUBES À MIJOTER 9.90\$/LB



POULET DE GRAINS 6.35\$/LB



www.FERMEDANSLVENT.com

BOUTIQUE EN LIGNE

819-200-1218

SAINT-ADRIEN, QC

Semer la graine dans l'espoir

par Sarah Houle

Combien de fois as-tu remis en question un projet qui faisait des allers-retours dans ta tête, qui vibrerait dans ton cœur et qui résonnerait dans tes mains?

Cette impulsion de création,
Un feu sacré vibre en toi et l'élan d'inspiration est apparu dans un ciel noir,
Comme la corneille
Qui fut témoin de cet éclat de lucidité.
Ce que tu cherchais est arrivé,
Tel un éclat de lumière dans le grand firmament.

Oh! combien de fois as-tu prié à l'Univers pour que ceci se manifeste dans la grande perfection.
Semer la graine dans l'espoir pour qu'elle voie le jour!

Oui, l'Univers t'entend,
Et te retourne l'écho de ta demande par un éclat lumineux,
Tel un moment de lucidité où tes idées deviennent claires, limpides,
À l'image du brouillard nocturne qui se dissipe avec les premiers rayons de soleil du jour.
Oh! Grand Soleil levant!

Chaque geste que tu poses porte fruit.
Ne point poser de geste est aussi un choix.

Dans la pénombre actuelle, l'intériorité de la terre, l'endormissement.
Ton feu sacré créatif pulse, doucement, attendant patiemment que tu sois à l'écoute,
Que tu sois disponible pour recevoir l'inspiration.
Disponible intérieurement,
Comme lorsque les flocons tombent au ralenti...
Tel un moment où le temps est suspendu...
Et que tes oreilles reçoivent l'écho du silence.
Le grand fil Continuum...

La sagesse d'agir au bon moment, d'être à la hauteur...
Être à la hauteur de quoi, de qui?
Être à la hauteur de qui tu es.
Point.
Pas de l'autre, ni de l'autre.
À ta hauteur.
Face à la meilleure version de toi-même.

Le grand Hiver, enseigne la lenteur,
Le ralentissement,
Avec la neige, le froid et le cycle solaire.
Sous la neige, sous la terre, des formes de vie sont toujours en activité.
Alors à l'image de ce cycle de vie, ton feu créatif t'invite à un moment de connexion,
De RE-connexion.

Qu'est-ce que tu souhaites vraiment manifester?
QUE DOIS-TU LAISSER ALLER en toi, pour que ceci se manifeste?
Quelle pourrait être la première action?
La suivante?

Le cycle lunaire t'invite à te recueillir et à ouvrir en toi la disponibilité intérieure pour recevoir l'inspiration pour la suite.

Et ainsi reconnaître que tu as toutes les qualités nécessaires afin de faire avancer ce projet, qui mûrit en toi.
Nourrir l'espoir, c'est un cadeau pour ton âme.

Oracle

-Par Sarah Houle

Observe les cartes, dans un moment de calme, et choisis-en une



Carte 1 : S'affirmer

« Cette situation peut guérir par l'amour et la douceur, conformément à ce que vous avez demandé, mais vous devrez également faire preuve de force et de franchise envers les personnes en cause. Nous vous soutiendrons lorsque vous livrerez le fond de votre pensée. Nous vous donnerons de la force et vous soufflerons les mots qu'il faut. »



Carte 2 : Avoir confiance

« Pour avancer, il n'est pas nécessaire d'avoir confiance en vous. Il vous suffit d'avoir confiance en Dieu et de savoir qu'il travaille à travers vous et avec vous de toutes les formes possibles. Si votre confiance vacille, comptez sur notre appui et nous vous insufflerons foi et courage. »



Carte 3 : Bénédictio déguisée

« Ce qui vous semble problématique est en réalité une prière en partie exaucée. Les tenants et aboutissants de cette situation vous seront dévoilés à son dénouement. Sachez que le ciel vous protège et que dans son infinie sagesse, il exauce vos prières du mieux possible. »

Tiré de l'oracle des anges, guidance au quotidien par Doreen Vertue

AUBERGE RESTAURANT



La Mara

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

819.877.5189

aubergelamara.com

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir
Apportez votre vin!

LA JAMBONNIÈRE

SAINT-RÉMI-DE-TINGWICK
QUÉBEC

📍 3015 chemin St-Rémi, St-Rémi de Tingwick

✉ commande@jambonniere.com

☎ (819)-359-3700

🌐 www.jambonniere.com

🕒 Lundi au samedi: 9h à 17h
Dimanche: Fermé

**LA GRANGE
PARDUE**

FERME BRASSICOLE · HAM-NORD

261, route 216 Ouest, Ham-Nord (Qc) G0P 1A0

www.lagrangepardue.com

Mariages | Portraits | Familles

PHOTOGRAPHIE

Jonathan Mercier

www.jonathanmercier.com

RITUEL



**ATELIER.S DE
CONFECTION
D'ENCENS**

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

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

À LA MEUNERIE

ENCENS

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

Au plaisir! xx

VISITEZ MON SITE WEB;
www.rituel.site

Héloïse Roy
ST-ADRIEN, QC



*Violette
Tattoo*

[facebook.com/
violettetattoo](https://facebook.com/violettetattoo)



À Saint-Adrien

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 notre journal communautaire contribue à garder notre 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	20\$	60\$
1/4 page	25\$	75\$
½ page	40\$	120\$
1 page	60\$	150\$
2 pages	75\$	200\$

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. Une version numérique est également disponible gratuitement sur le site de notre municipalité.

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!





Choisir son assurance vie selon ses besoins

Quelle est la protection qui convient à vos besoins? C'est souvent la première question qu'il faut se poser lorsque vient le moment de faire l'acquisition de votre couverture d'assurance vie. En effet, plusieurs choix s'offrent à vous : temporaire, permanente, universelle, avec participation. Comment s'y retrouve-t-on?

Il semble parfois compliqué de faire un choix en assurance de personne, mais en réalité l'assurance doit simplement répondre à vos besoins en matière de protection et de durée. Avant de se lancer, il faut prendre le temps de se questionner : qu'est-ce que je veux laisser à mes proches? Comment pourront-ils rembourser mes dettes? En cas de décès, est-ce que j'aimerais laisser un appui financier pour l'éducation de mes enfants? Quel montant serait à prévoir pour remplacer la perte de mon revenu?

Si vous détenez déjà des protections d'assurance vie, certains événements sont aussi des moments importants pour revisiter vos protections : nouvelle relation amoureuse, naissance d'un enfant, séparation, décès du conjoint, nouvel emploi, perte d'emploi, nouvelle propriété, seconde propriété, etc. Votre vie évolue, et vos besoins de protection aussi!

Faire un choix

Dans la plupart des cas, la solution idéale risque d'être une combinaison de protection temporaire et permanente. Mais retenez que les deux types de protection vous couvrent totalement en cas de décès.

Certains outils sont disponibles pour une recherche préliminaire, mais il est toujours préférable de prendre contact avec un conseiller en sécurité financière, en personne ou par téléphone. Il fera une analyse plus approfondie de vos besoins de protection afin de vous suggérer celle qui convient le mieux à votre situation.

Quelle période de la vie vous correspond?

Vous amorçez votre vie financière

Lorsqu'on commence dans la vie, notre sécurité financière est souvent fragile, le coût d'une assurance est moins cher que le manque à gagner pour nos proches lorsqu'arrive un décès.

- Couvrir les frais funéraires sans avoir à utiliser les économies ou s'endetter
- Éviter de laisser des dettes à sa succession
- Pouvoir continuer à subvenir aux besoins de sa famille avec un revenu en moins en cas de décès de l'un des deux conjoints/parents
- Protéger son assurabilité future, soit s'assurer avant qu'il ne soit pas plus difficile ou plus coûteux d'obtenir une protection
- Demeurer assuré toute votre vie sans se soucier des changements à votre santé

Vous êtes au cœur de votre vie professionnelle

On ne bâtit pas une maison sans y mettre une bonne fondation; l'assurance vie fait partie d'une bonne planification financière.

- Couvrir les frais funéraires sans avoir à utiliser les économies ou s'endetter
- Pouvoir continuer à subvenir aux besoins de sa famille avec un revenu en moins en cas de décès de l'un des deux conjoints/parents
- Éviter au conjoint survivant de piger dans les épargnes pour couvrir les frais funéraires, et payer les obligations financières
- Bonifier son patrimoine au décès
- Offrir la stabilité financière dans le temps à ses enfants
- Permettre à sa succession de conserver ses actifs
- Sécuriser les sommes que vous souhaitez laisser au décès

Vous préparez votre retraite ou êtes à la retraite

Après avoir travaillé fort, il faut aussi penser à protéger le plan de retraite en cas de décès du conjoint(e) et décider si l'on veut laisser un héritage à ses proches.

- Couvrir les frais funéraires sans avoir à utiliser les économies ou s'endetter
- Bénéficier d'un soutien financier afin de poursuivre sa retraite sans son (sa) conjoint(e)
- Payer et/ou diminuer la facture fiscale
- Bonifier son patrimoine au décès
- Sécuriser les sommes que vous souhaitez laisser au décès
- Laisser un patrimoine libre de dettes
- Léguer un héritage libre d'impôts
- Établir des stratégies fiscales (don planifié ou legs philanthropique)

Vous possédez une entreprise ou êtes travailleur ou travailleuse autonome

Quelle serait la pérennité de votre entreprise si vous n'étiez plus là?

- Couvrir les frais funéraires sans avoir à utiliser les économies ou s'endetter
- Prévoir le rachat des parts de l'actionnaire décédé à sa succession
- Faire face aux engagements financiers professionnels (bail commercial, dette d'entreprise)
- Établir des stratégies fiscales (don planifié ou legs philanthropique, maximiser les revenus passifs de l'entreprise)

** produits offerts chez Desjardins, peuvent différer chez d'autres assureurs*



Source : Ce contenu a été initialement publié dans le blogue du Mouvement Desjardins / <https://www.desjardins.com/qc/fr/conseils/choisir-assurance-vie-selon-besoins.html#vie-professionnelle>

Un concours de gentillesse avec un prix de 10 000 dollars à la clé

Par Nathalie Dieul

Habitants de Saint-Adrien et des alentours, avec tous les actes de gentillesse dont j'ai été témoin depuis que je vous côtoie et que j'habite dans le coin, voici un concours de vidéos qui s'adresse à vous. Imaginez qu'en plus d'inspirer de bonnes actions — parce que la gentillesse, c'est contagieux! — vous courez la chance d'être récompensé et de voir votre vidéo présentée sur le panneau d'affichage du célèbre Times Square, à New York.

C'est Gan Jing World, une nouvelle plateforme numérique « propre » (« pas de violence, pas de pornographie, pas de crime, pas de drogue ni de contenu nuisible ») qui organise le concours #LaGentillesseEstCool jusqu'au 31 décembre 2023. Pour participer, c'est simple : partagez vos vidéos sur Gan Jing World, avec le mot-clic #KindnessIsCool (parce qu'il s'agit d'un concours international) et le mot-clic #LaGentillesseEstCool avant le 31 décembre 2023. Les prix vont de 500 \$ à 10 000 \$ et les gagnants seront dévoilés le 1er février 2024.

Les vidéos doivent mettre en valeur des moments de gentillesse, ou encore vous pouvez expliquer pourquoi « la gentillesse est cool », interviewer des gens en leur posant cette question, etc. Les vidéos soumises doivent durer plus de 30 secondes (sauf les courtes vidéos d'au moins 10 secondes de la catégorie #KindnessSmiles) et obtenir plus de 100 likes pour se qualifier. Les groupes (école, entreprise, organisation ou club) doivent soumettre au moins cinq vidéos de gentillesse pour être éligibles au prix de groupe, tout en courant la chance de gagner aussi un prix individuel.

Soyez créatifs dans vos vidéos : « Pour les prix individuels, les candidatures seront jugées sur la base de la créativité, de la qualité, de la valeur esthétique, de la narration et de la popularité », indique le règlement du concours. Pour le prix de groupe, le nombre de participants fait aussi partie des critères.

Un endroit sûr et propre, pas d'algorithme addictif

Dans un monde où jeunes et moins jeunes passent de plus en plus de temps sur les médias sociaux, Gan Jing World propose une alternative avec un contenu sain, où nous pouvons tous participer à créer une communauté numérique inspirante, positive et dynamique.

« Nous voulons que les gens puissent rester avec nous, qu'ils se sentent en sécurité et qu'ils amènent leurs enfants ici parce que c'est un endroit sûr et propre », a expliqué au média Nspirement James Qiu, PDG de Gan Jing World. En plus de proposer un contenu propre (Gan Jing signifie : « propre »), la plateforme assure une protection inégalée de la vie privée, n'utilise pas d'algorithme addictif et ne prévoit pas de censure politique. À première vue, Gan Jing World ressemble un peu à Youtube, mais lorsqu'on l'utilise, on s'aperçoit qu'elle est bien plus que cela et nous offre aussi des fonctionnalités de Facebook ou d'autres médias sociaux.

Gan Jing World utilise des concours comme celui de #LaGentillesseEstCool ou celui de la fête des pères un peu plus tôt cette année pour resserrer les liens traditionnels entre les gens par le biais de réelles interactions, contrairement aux autres médias sociaux qui font tout pour attirer et garder les gens dans le monde virtuel.

Gan Jing World a été créée en juillet 2022 aux États-Unis. En l'espace de quelques mois, la plateforme avait déjà 30 millions de pages vues. En mars 2023, l'entreprise s'est lancée dans le multilingue, dont le français. Selon ses affiches, il s'agit de « la plateforme en ligne qui croît le plus vite »

<https://www.ganjingworld.com/fr-FR/hashtag/LaGentillesseEstCool>

« La gentillesse est si contagieuse qu'elle incite les autres à faire de même, ce qui envoie une grande vague de positivité dans notre monde. »

Gan Jing World



Gan Jing World

La plateforme en ligne qui croît le plus vite

Un contenu propre pour tous, même pour les enfants



HALTE 161

9, RUE PRINCIPALE

NOTRE-DAME-DE-HAM, G0P1C0

819-464-1200

OUVERT DU JEUDI AU DIMANCHE DE 11H À 19H

MENU DU JOUR ET SOUPE DU JOUR AUSSI DISPONIBLE

NOUVEAU
RESTAURANT!

MENU GO

Frite

P 4.25 M 5.25 L 7.25 XL 9.5

Poutine classique

P 8 M 11 L 14.75 XL 16.50

Poutine sauce miel et ail

P 9 M 12 L 16 XL 18

Poutine sauce bbq buffalo

P 9 M 12 L 16 XL 18

Sloppy Joe (2)

8.25

Salade César

12.50

Salade César Poulet grillé

17.25



MENU GREC

Salade Grecque

14.00

Salade Grecque Poulet Grillé

18.50

Poutine Grecque

P 10 L 16

Pita Poulet

9.50

Pita Végé

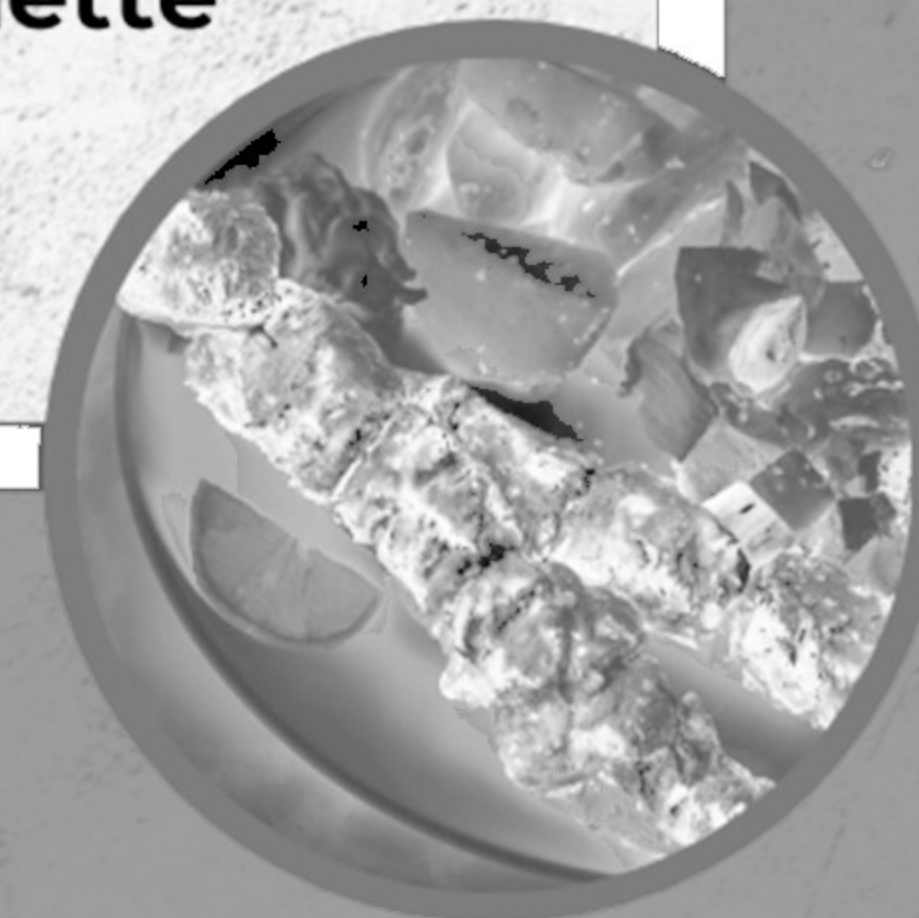
8.75

Assiette brochette de Poulet

19.50

Assiette brochette de Crevettes

21.50



PIZZA CLASSIQUE

Pizza Fromage

P 10.75 M 15.25 L 19.75 XL 22.25

Pizza Pepperoni

P 13.25 M 18.25 L 22.25 XL 28

Pizza Toute Garnie

P 16.25 M 21.95 L 25.15 XL 30.50

Pizza Végé

P 14.25 M 21.50 L 25.25 XL 29

Pizza Québécoise

P 17.5 M 25.25 L 28.75 XL 33.95

Pizza Poulet Bacon BBQ

P 17.75 M 25.95

L 29.50 XL 34.75



PIZZA GOURMET

Pizza 3 Fromages

P 17.75 M 25.95 L 29.5 XL 34.50

Pizza Bianca Grecque

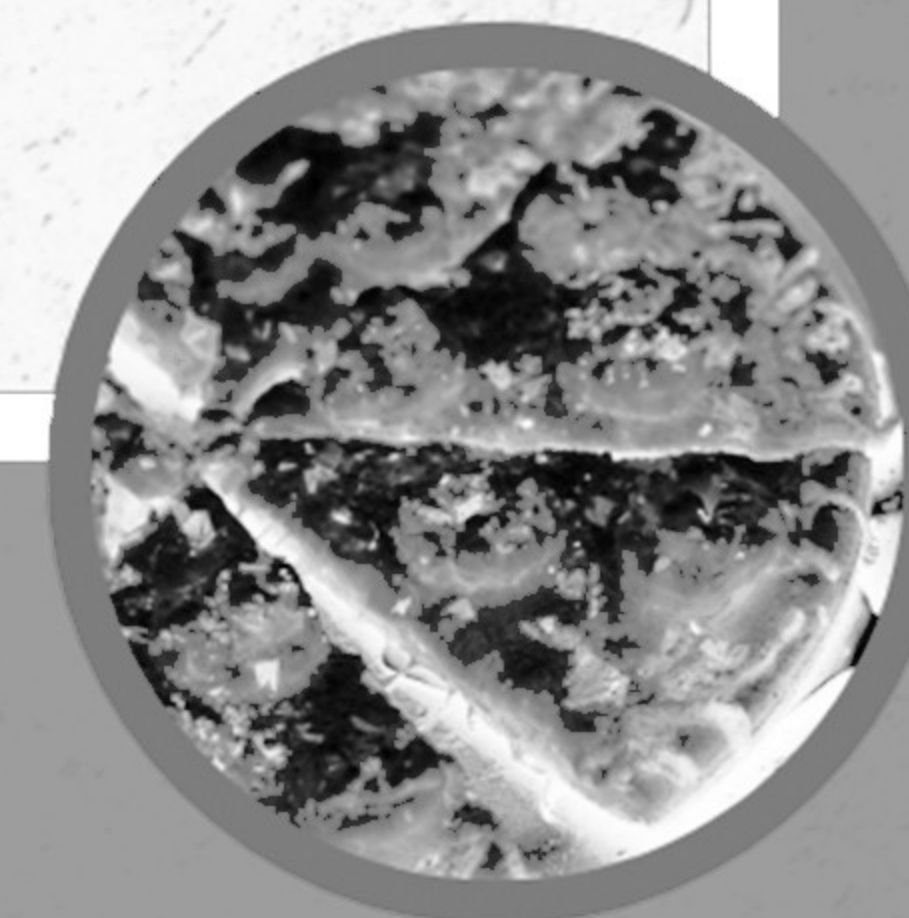
P 18.75 M 27.50 L 31.25 XL 35.95

Pizza Bianca Smoke Meat

P 19.75 M 28.75 L 33.75 XL 38.75

Pizza Bianca Crevettes

P 21.50 M 30.75 L 36.75 XL 42.95



PERSONALISEZ VOTRE POUTINE OU PIZZA

An aerial photograph of a vast, forested landscape. A winding road cuts through the dense trees in the middle ground. In the foreground, a river meanders through the land, creating several loops and bends. Scattered throughout the forest are several small, light-colored buildings or houses. The overall scene is a mix of dark green and brown tones, suggesting a natural, undeveloped area.

ESPACE-NATURE PETIT-HAM

Gilles Pellerin

gpellerin@hotmail.com

Tél.: 819 828-2341

WWW.PETITHAM.COM