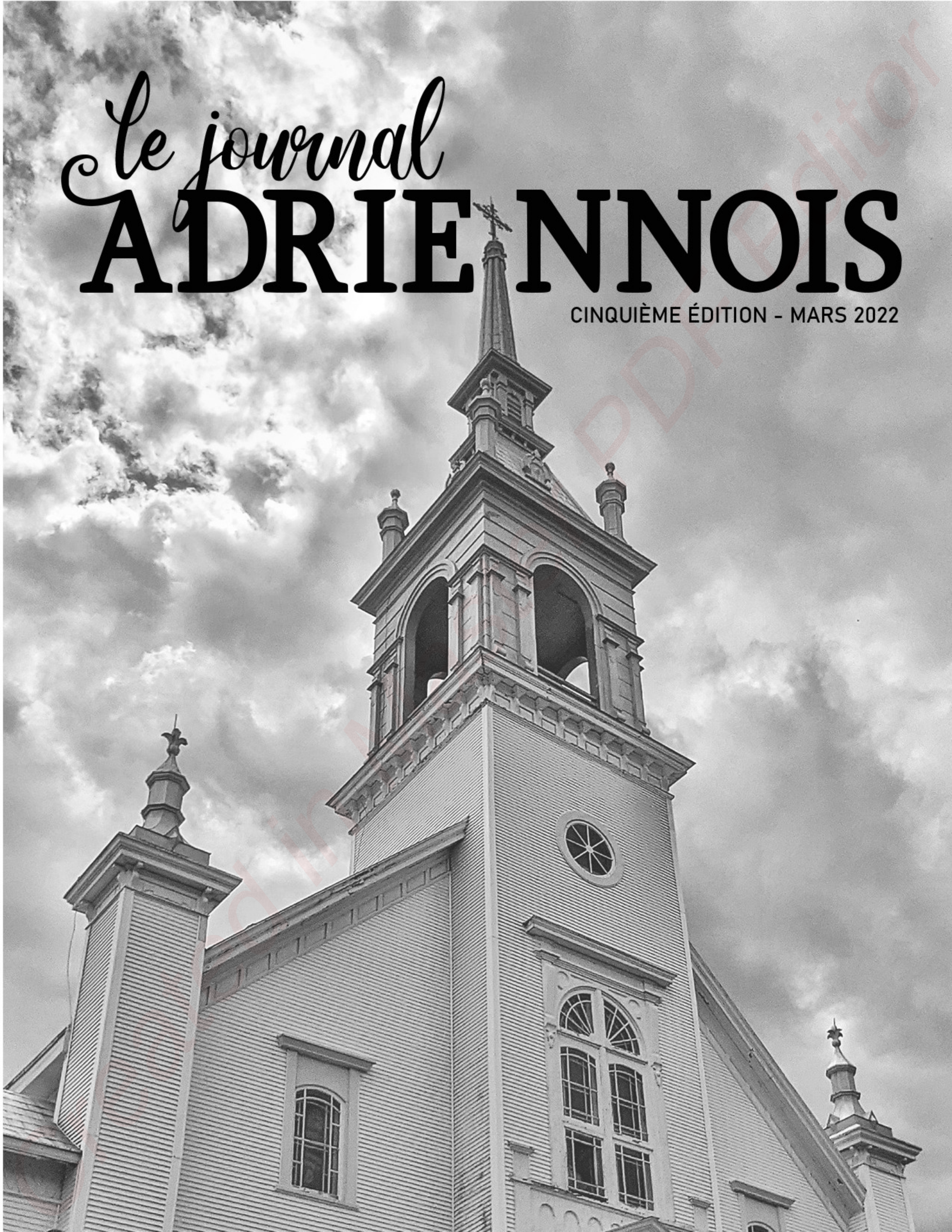
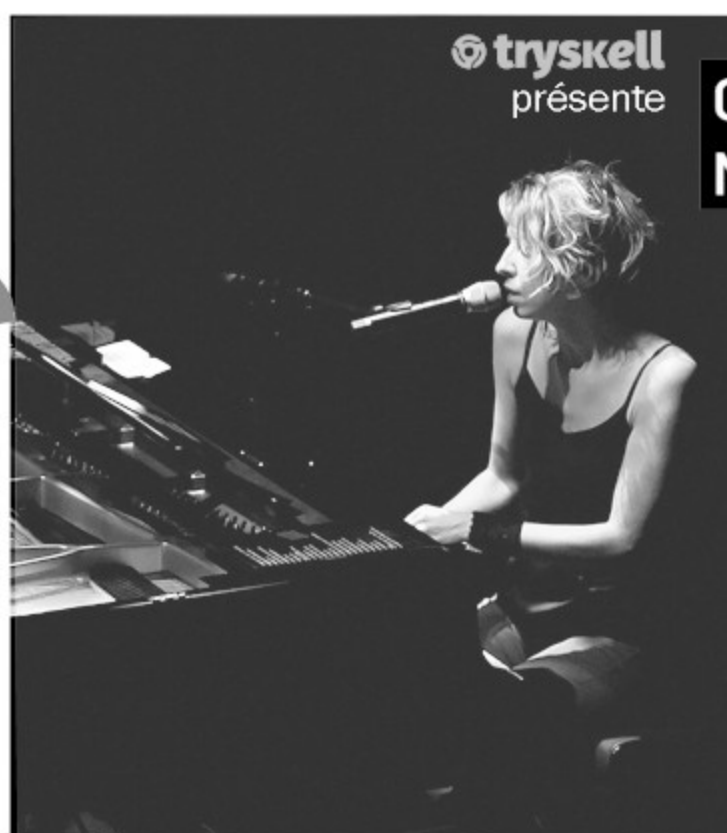


Le journal **ADRIENNOIS**

CINQUIÈME ÉDITION - MARS 2022



C'est avec joie que Suzie Hamel de Tryskell vous invite à assister à ces trois spectacles au BEAM en mars et en avril!



tryskell
présente

**CATHERINE
MAJOR** PIANO
& VOIX

**BILLETS
36,00 \$**
TAXES ET FRAIS INCLUS
LEPOINTDEVENTE.COM
BILLETTERIE INTÉGRÉE

Bien connue pour sa fusion avec son instrument, le piano, ainsi que pour l'intensité avec laquelle elle livre son art, l'auteure-compositrice-interprète Catherine Major nous présente ici une relecture de ses coups de coeur, de son répertoire et de ses pairs, version piano et voix, entre vous et elle.

Un doux rendez-vous à ne pas manquer!

**SAMEDI
12 MARS**
PORTES 19H • SPECTACLE 20H

tryskell
présente

MI CAMINO ET
BUENA VISTA SOCIAL CLUB

**HABANA
CAFÉ**

**BILLETS
32,05 \$**
TAXES ET FRAIS INCLUS
LEPOINTDEVENTE.COM
BILLETTERIE INTÉGRÉE



Habana Café est une formation de musique cubaine originale, aux rythmes actuels et modernes. Avec ses 6 excellents musiciens, Habana Café vous invite au voyage.

L'instant d'une soirée, transportez-vous dans la chaude Havane avec le groupe de Sala de l'heure au Québec. Bienvenue à tous les danseurs de salsa et musiques latines!

**SAMEDI
19 MARS**
PORTES 19H • SPECTACLE 20H

tryskell
présente

**SEBASTIEN
LACOMBE**

**BILLETS
25,00 \$**
TAXES ET FRAIS INCLUS
LEPOINTDEVENTE.COM
BILLETTERIE INTÉGRÉE

**SPECTACLE ET
LANCEMENT D'ALBUM**

**VENDREDI
7 MAI**
PORTES 19H • SPECTACLE 20H



**Tryskell, au cœur de vos
plus belles sorties au
BEAM!**

1606, RUE PRINCIPALE, ST-ADRIEN

Billets en vente à la porte les soirs de spectacle.

Admission générale, ouverture des portes à 19h, service de bar et vestiaire sur place.

Billets en vente via le web

Catherine Major le 12 mars : <https://lepointdevente.com/billets/catherine-major-lebeam>

Habana Café le 19 mars : <https://lepointdevente.com/billets/habana-cafe-lebeam>

Sébastien Lacombe le 15 avril : <https://lepointdevente.com/billets/sebastien-lacombe-lebeam>

Vous pouvez également réserver vos billets en téléphonant ou vous rendant au bureau de Tryskell : 819.821.9577

Éditorial

Dans notre beau village d'environ 550 personnes, dernièrement, plus de 25 artisans locaux se sont unis pour offrir à chaque nouvelle famille de Saint-Adrien un méga panier de créations artisanales! Il faut se le dire, Saint-Adrien est un village particulièrement attractif pour les nouveaux arrivants.

Dans son article, Jean-Marie Dubois lève le voile sur une des familles souches d'ici et de leur arrivée en 1878!

Notre comité de développement s'intéresse à la vitalité de notre système alimentaire local et Geneviève Chenel aux témoignages qui nourrissent le cœur.

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

Bonne lecture!

Lyse Trottier

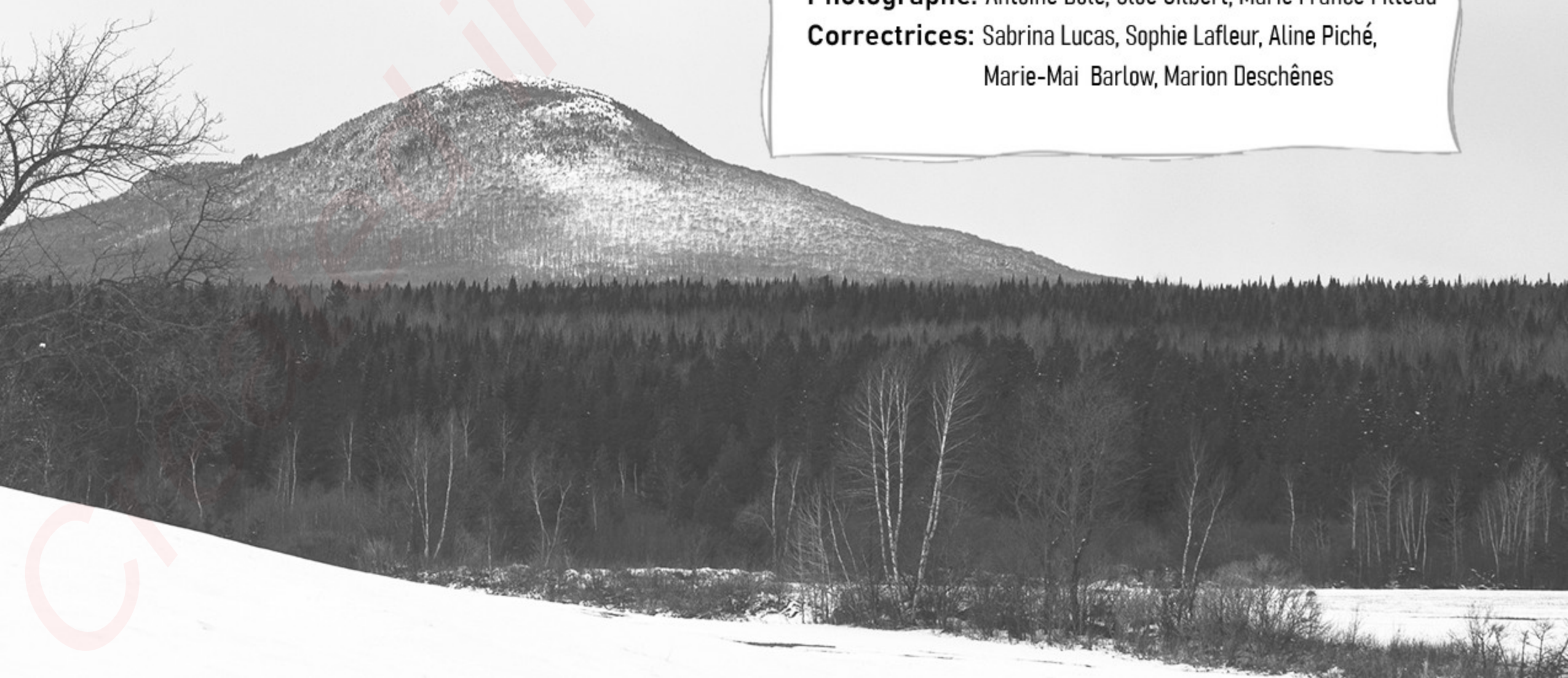
TABLE DES MATIÈRES

Le St-Vrac, par Conrad Goulet.....	1
Nouvelles du BEAM, par Myriam Rioux-Denis.....	4
Nouvelles de la Meunerie, par Émilie Burelle.....	5
Le centre Odaïna, par Nina Thuan DO.....	7
Le comité de développement, par Mélanie St-Pierre.....	9
La Sage Maison, par Lucie Benoit.....	12
Des nouvelles de l'école N.D de Lourdes, par Joanie Bélanger.....	13
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	15
Pour la lecture...J'ai la pique, par Louise Morin.....	18
La pastorale, par Pierrette Poirer.....	19
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	20
Chronique FADOC, par Pauline Dumoulin.....	21
Bureau de poste et la plume d'un métis, par Patrick Therrien.....	24
Le courrier du cœur, par Gen câlins.....	25
Taroscope, par Christine-Claire Mallet.....	27
Le terrain de jeux., par Maude Ouellet.....	29
Le Quiz, par Pauline Fabri.....	33
Histoire et ancêtres, par Jean-Marie Dubois.....	35
La nouvelle économie, par Patrick Lussier.....	40
L'univers au bout des doigts, par Aline Piché.....	41
Folie douce et spiritualité des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	42
Poésie, par Marie-Josée Legault.....	44
Terre-mère en santé; Humanité enchantée, par Sylvie Berthaud.....	49
La chronique Desjardins, par Caroline Massicotte.....	51
Les insoupçonnées, par Laure Hennebique.....	53

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

Photographe: Antoine Dolé, Cloé Gilbert, Marie France Filteau

Correctrices: Sabrina Lucas, Sophie Lafleur, Aline Piché,
Marie-Mai Barlow, Marion Deschênes



COMPTOIR ST-VRAC

INNOVATION

PLUS EFFICACES!

Durant les derniers mois, toute l'équipe a travaillé fort pour améliorer le système du St-Vrac et nous faciliter la vie à tous.

Automne 2021 : Obtention de la certification biologique pour plus de transparence dans l'affichage des produits.

Décembre 2021 : Mise en place du système de clés magnétiques personnalisées par lequel les membres ont désormais accès à l'espace en libre-service du Comptoir St-Vrac. Une technologie qui nous permet à tous de prendre encore mieux soin du lieu!

Janvier 2022 : Simplification du système d'avances au compte pour les membres du Comptoir St-Vrac et de La Ravitailleuse, leur donnant un accès direct à leur crédit en magasin. Un des éléments clés du modèle d'alimentation et de distribution soutenue par la communauté!

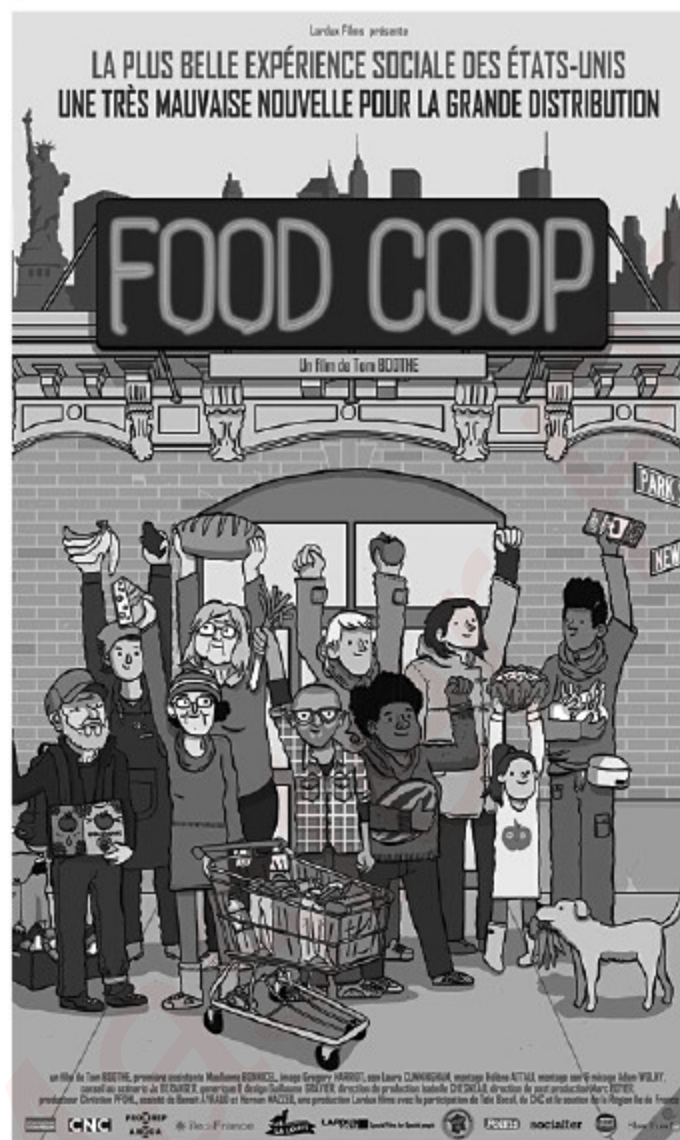
Janvier 2022 : Possibilité de payer ses achats ou de faire une avance au compte avec les crypto-monnaies EOS et WAX. Un pas de plus vers le développement d'un système monétaire localisé et régénératif!

REMERCIEMENTS

Merci à tous ceux qui ont aidé l'équipe à traverser les mois les plus difficiles de l'année. Une belle résilience s'installe et s'enracine! Une réponse exceptionnelle à l'atelier « Tant qu'ça avance » a permis de redonner le souffle nécessaire pour amorcer la prochaine étape du déploiement de nos épiceries. Ça fait chaud au cœur de sentir qu'on avance ensemble!

ÉVÉNEMENT

L'ÉPICERIE DONT VOUS ÊTES LE HÉRO... ET L'ARTISAN



Le 16 février dernier s'est tenue une rencontre de travail avec certains membres actifs dans le but de **mettre à jour le modèle de membership et les types de membres**. Nous y avons projeté un documentaire d'une épicerie participative dans l'État de New York qui a développé un modèle unique d'épicerie où la totalité des tâches sont effectuées par les membres, favorisant l'accès à la nourriture et multipliant les liens communautaires. C'est une autre étape pour ancrer davantage l'épicerie dans notre communauté!

NOUVELLES

DES LIENS AVEC NOS VOISINS

C'est en décembre dernier que La Ravitailleuse a célébré sa première année d'opérations à Saint-Camille! Celle-ci est une initiative de Fanny Héraud, une membre du St-Vrac ayant investi temps, argent et amour à instaurer un grenier alimentaire dans son village. Cette collaboration a permis de renforcer nos liens avec la communauté de Saint-Camille, pour le bénéfice de nos écosystèmes alimentaires et

économiques. Voici quelques bons coups de cette première année : des produits alcoolisés québécois offerts sur place, la participation à la planification d'une communauté nourricière camilloise et la possibilité pour Saint-Camille et Saint-Adrien de devenir points de chute pour des légumes d'hiver locaux provenant de la ferme du Coq à l'âne à Bury. Seuls on va vite, mais ensemble on va loin!

PAR : PIERRE ROBICHAUD

VALORISONS NOTRE TERROIR

COMPTOIR ST-VRAC

LIQUIDATION

ON FAIT TOURNER L'INVENTAIRE!



SEMOULE DE MAÏS
WAPSEE, AU KG



TONIQUE SCHWEPPES,
355 ML



CANNELLE DE CEYLAN
EN BÂTON, AU KG



CORNET #57,
100 CORNETS



GRAINE DE
TOURNESOL NON
DÉCORTIQUÉE, AU KG



DAMARI D'ORGE -
SAUCE MISO-SOYA
VIEILLIE 8 ANS, AU KG



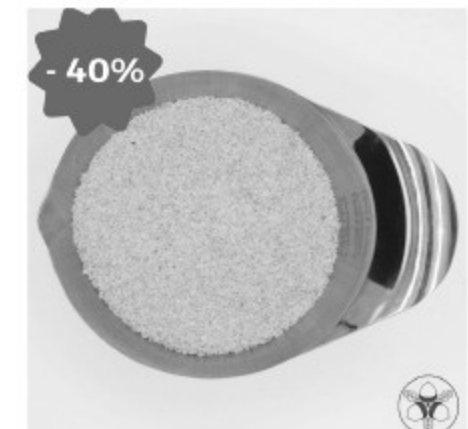
TOMATE SÉCHÉE, AU KG



GRAINE DE LUZERNE À
GERMER, AU KG



FLOCONS DE LÉGUMES
DÉSHYDRATÉS, AU KG



BOULGOUR FIN, AU KG



MARJOLAINE EN
FEUILLE, AU KG



MUSCADE EN POUDRE,
AU KG



CHILI EN FLOCONS. AU
KG



FARINE DE NOIX DE
COCO, AU KG



THÉ DU LABRADOR, AU
KG



TARTINADE DE
SUREAU, 250 ML



FARINE D'ÉPEAUTRE
ENTIÈRE, AU KG



BOUILLON DE
CHAMPIGNONS EN
CUBES, 66 G



GINGEMBRE MARINÉ À
SUSHI, 190 G

Et
plus
encore!

PASSEZ NOUS VOIR EN
MAGASIN...

VALORISONS NOTRE TERROIR

COMPTOIR ST-VRAC

PRÉ-COMMANDE

POISSONS & FRUITS DE MER
EN PRÉ-COMMANDE
DU 28 FÉVRIER AU
6 MARS 2022



Aiglefin - Crabe des neiges - Crevettes nordiques - Éperlans -
Flétan - Homard TCK - Loup-marin - Maquereau -
Maquereau fumé au poivre / cajun - Morue - Morue fumée -
Moules fumées - Pétoncles 10-20 - Pétoncles fumés -
Saumon de L'Atlantique - Saumon fumé émincé -
Sole canadienne - Sole grise - Turbot blanc



Panier découverte de la mer

Sole grise - Morue - Saumon -
Flétan - Crevettes -
Pétoncle 10-20

Panier découverte poisson

Sole grise - Morue - Saumon

INSCRIVEZ-VOUS À LA LISTE
D'ENVOI POUR NE RIEN MANQUER!
WWW.COMPTOIRSTVRAC.COM

UNE ÉGLISE AU COEUR DE LA VIE DE SES CONCITOYENS.

Par Myriam Rioux-Denis

On a pu voir récemment la belle église de Saint-Adrien dans quelques émissions de variétés à la télévision. Notamment, dans *la Revue culturelle 2021* animée par André Robitaille, dans *La belle tournée en hiver* animée par Guy Jodoin à TVA et Télé-Québec et bientôt dans une autre émission à Télé-Québec qui mettra en vedette Marjo! L'église a également été le théâtre de quelques spectacles musicaux à l'automne (Radio Radio, Clement Jacques, Pilou, Antoine Corriveau, Hallelujah Leonard, etc.) et d'autres à venir! C'est toute une fierté de recevoir ces grosses équipes de tournage et de spectacles dans notre village et de leur offrir le meilleur accueil adriennois qui soit! Ceci dit, la salle multifonctionnelle du BEAM n'est pas uniquement réservée à ces projets de grande ampleur! Vous aussi pouvez y tenir vos événements, rencontres et activités sociales et communautaires!

LOUER L'ÉGLISE POUR VOS ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES

Un lac-à-l'épaule s'organise du côté de votre employeur? Vous cherchez un endroit où tenir votre prochain gala d'entreprise en mode hybride? Vous devez donner une formation en présentiel tout en respectant les règles de distanciation pour accueillir votre nouvelle cohorte d'employés? La grande salle du BEAM est une belle option pour vous! Nous avons tout l'équipement nécessaire pour accueillir votre groupe et pouvons également vous offrir des services connexes comme le traiteur et l'hébergement, en collaboration avec nos voisins de l'Auberge Incroyable (ancien presbytère, autrefois connu comme le Gîte Aux délices des caprices). Outre la grande salle de l'église, une salle de conférence de 8 personnes et 12 espaces de coworking sont disponibles dans l'ancienne sacristie. Notre équipe vous offrira un service personnalisé et vous accompagnera dans la réalisation de votre activité professionnelle.

LOUER L'ÉGLISE POUR VOS ACTIVITÉS PERSONNELLES

Parce que les rassemblements seront un jour à nouveau permis, nous aurons tous du rattrapage à faire avec nos proches! Les noces d'or de vos grands-parents, le *baby-shower* du dernier-né ou tout simplement pour le plaisir d'être ensemble, nous pouvons faire partie de ces beaux moments en vous offrant nos commodités. D'ailleurs, saviez-vous que nous avons accueilli l'automne dernier le mariage civil d'une de nos membres nouvellement résidente de Ham-Sud? Parce qu'une église doit rester au cœur de la vie sociale et communautaire de ses concitoyens, nous comptons sur vous pour ajouter de la vie dans notre lieu d'exception!

Parlez-nous de vos projets en nous contactant à info@lebeam.ca ou en téléphonant au 873 542-8383.



© La Belle tournée en hiver

Légende : De la grande visite à l'église en janvier dernier lors de l'enregistrement de l'émission *La Belle tournée*, animée par Guy Jodoin. Les invités : Richardson Zéphir, FouKi, Andréanne A. Malette, Sonia Vachon, et Mathieu Lafontaine de Bleu Jeans Bleu.



© Classique des Appalaches

Légende : La grande salle transformée en salle à manger lors du souper de remerciement aux bénévoles de la Classique des Appalaches.

La Meunerie



☎ 819 432-0705

✉ reservation@lameunerie.org

🌐 lameunerie.org

📘 facebook.com/lameuneriestadrien

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

Vous souhaitez nous **supporter dans nos activités pour 2022? Devenez membre ou renouvelez votre adhésion** via notre site Web.

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

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



ÉVÉNEMENTS DU PRINTEMPS

Nous faisons de notre mieux pour nous adapter à la réalité du COVID-19. Veuillez vous tenir à jour sur nos activités en consultant notre **site Web** et notre **page Facebook**! Merci de votre compréhension.

Les Mardis à La Meunerie – Thématiques variées

Les soirées du mardi ont des thématiques variées. Chaque semaine ce printemps, nous vous proposons un thème, un sujet, une activité différente... au gré de ce que notre communauté peut nous offrir ou souhaite découvrir! Suivez-nous sur facebook ou notre site Web pour plus d'informations sur les détails des soirées!

5 et 6 mars – Activité de parrainage culturel de la MRC des Sources

Notre activité de parrainage culturel a pour but d'initier des jeunes entre 10 et 21 ans au travail de quelques artistes de notre MRC. Emmanuelle Calvé, Patrick Therrien, Vicky Pellerin, Salim Hammad, Corentin Hunter, Jonathan Mercier, Rénaud Gauthier et Isabelle Therrien guideront les jeunes dans leurs univers artistiques le temps de quelques heures.

13 et 27 mars – Marchés d'hiver

Venez faire des emplettes locales durant nos deux derniers marchés d'hiver de la saison! Une variété de producteurs et d'artisans seront sur place pour vous accueillir et vous parler de leurs produits.

22 avril – Talent Chaud virtuel spécial parc-école

Nous sommes heureux de collaborer avec le comité chargé du nouveau parc-école pour organiser un Talent Chaud le 22 avril prochain! Appréciez plusieurs prestations de jeunes et de familles, en plus d'en apprendre davantage au sujet du nouveau parc-école en développement. Plus de détails à venir.

Jeudi 31 mars – soirée QUIZ en présentiel!

Une autre de nos activités fort appréciée, cette soirée QUIZ préparée et animée par Pierrick Dupont saura mettre au défi vos connaissances générales et votre mémoire.

LES MARDIS SOIRS COMMUNAUTAIRES

À chaque mardi soir dès 19h, 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. Cet hiver, par exemple, nous avons tenu une **soirée de crochet et tricot**, projeté un **documentaire sur les vergers en permaculture**, offert un **atelier d'Ayurveda**, échangé des **semences** et organisé un **cercle de parole et d'intentions**, pour ne nommer que ces activités.

Les **thèmes et activités** sont annoncés sur **Facebook** et notre **site Web**. Bienvenue!

Crédit photo : Émilie Burelle





**1631 Giguère, St-Adrien, Québec,
819-828-0919**

info@centreodaina.ca ♥ www.centreodaina.ca
https://www.facebook.com/centreodaina
https://www.facebook.com/cnaila

ODAÏNA... TERRE DES ÉTOILES... CENTRE DE SANTÉ POUR LA TERRE

Odaïna est un espace d'Éveil par la Conscience, l'Authenticité et la Cohérence.

L'humain recherche souvent la détente à travers l'anesthésie ou l'endormissement de ses sens. L'effet est alors éphémère, surtout dans le rythme effréné de la vie actuelle qui finit par nous rattraper bien vite. Il est possible de contacter un apaisement intérieur plus profond par l'ÉVEIL de son Essence et une présence plus ressentie. Ralentir pour mieux ressentir et se re-choisir est un beau défi que nous sommes venus relever ensemble.

Odaïna est un vortex bien spécial qui a réuni une équipe de Conscience pour accompagner l'humain à contacter, retrouver et ré-activer son autonomie physique, émotionnelle, relationnelle, spirituelle et psychique avec clarté. Bienvenue chez vous!

APPEL D'UN VORTEX BIEN SPÉCIAL

Nous partageons aujourd'hui avec vous une fenêtre sur notre arrivée ici. Le samedi 25 janvier 2021, nous avons marché pour la première fois les terres de St-Adrien et découvert le Centre. Ce fut un coup de cœur instantané! La magie a œuvré depuis pour nous permettre un atterrissage harmonieux en juin 2021.

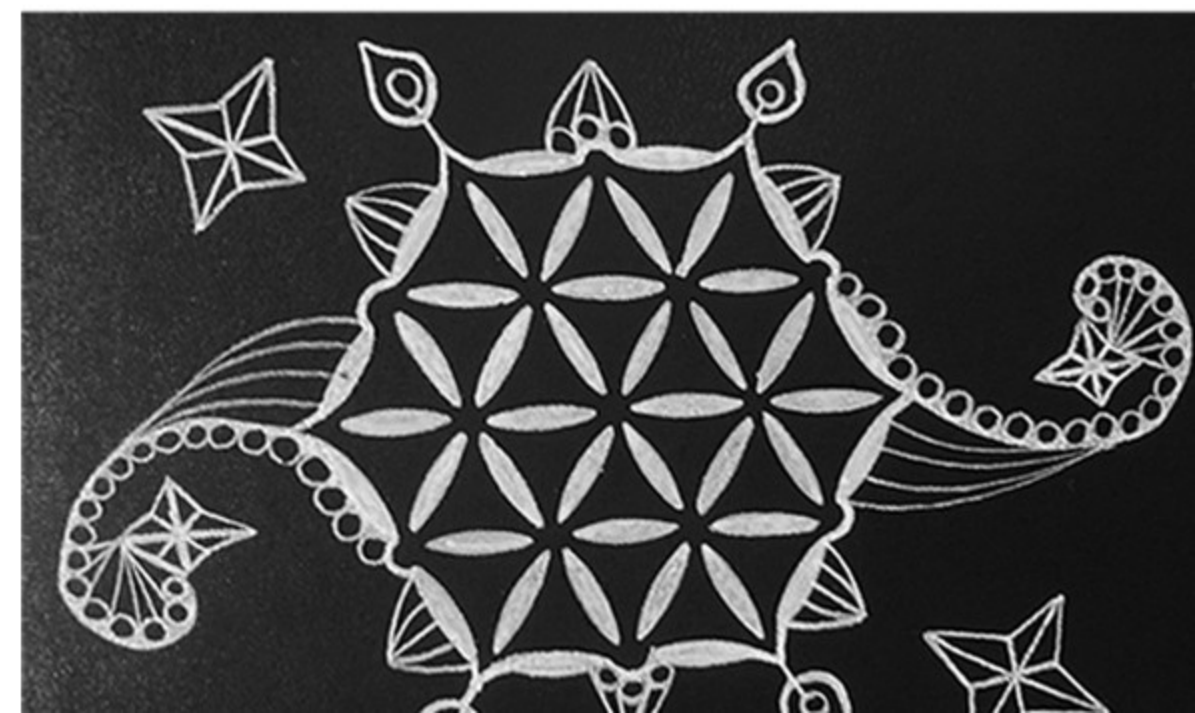
Depuis notre arrivée, nous avons été touchés par les belles Âmes de ce village, inspirés par les projets innovateurs, apaisés par la nature magnifique, remplis par la collectivité en action... et surpris par plusieurs découvertes dans les murs du Centre. Intuitivement, nous avons été guidés à ouvrir certains murs et certaines structures qui semblaient bien adéquates à l'œil nu.

Nous y découvrons jours après jours des surprises qui demanderont beaucoup de temps, d'amour, d'expertise diverses pour être ré-alignés avec cohérence pour une intégrité solide de ces bâtiments uniques.

*** L'essentiel d'une vie n'est pas tant ce qui nous arrive, mais plutôt ce qu'on en fait. Nous souhaitons que le Centre rayonne très longtemps pour contribuer au bien-être du village et les environs. Pour ce faire, nous envisageons ces nouvelles réalités comme un point de départ d'une reliance collective qui est à la source de l'étincelle qui nous a appelés. Réussir à voir ce qui ne paraissait pas pendant que nous avons le temps d'agir consciemment est une grâce. Nous restons ouverts et créatifs pour la suite.

APPEL DE CONTRIBUTION COLLECTIVE

L'équipe d'Odaïna et des amis de toutes parts, déposent maintenant à l'accueil du Centre des créations conscientes variées, colorées et souvent délicieuses. Une boîte de contribution consciente est disponible à la réception pour y recueillir les dons en échange de ces merveilleuses créations. Chaque montant recueilli représente une partie de vous qui contribuera à tisser la nouvelle Matrice de Cohérence et de Conscience dans la structure renforcée et l'intention profonde de notre ancrage. Et ce, pour garder Odaïna disponible longtemps pour notre village et tous ceux qui sont appelés à venir y cocréer.



À travers ces nouvelles réalités, nos soins et services restent disponibles en tout temps.

ÉVENTAIL DES SOINS OFFERTS

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

Les détails des diverses approches et la présentation des thérapeutes sont disponibles sur notre site web **www.centreodaina.ca**. Il est possible de réserver en ligne, par téléphone ou en personne. Une page Facebook interactive est également disponible pour vous partager les heures d'ouverture, l'évolution de notre croissance et de nos services.

À une époque où tout va vite, nous vous proposons un travail en profondeur qui va au-delà des 60 minutes habituels. Au cours de la première heure d'un soin, le corps apprivoise le relâchement, le toucher, la confiance et la connexion, ... et là tout est prêt à s'ouvrir avec plus de profondeur, pour libérer des tensions significatives vers un mieux-être approfondi, durable et bénéfique dans votre vie. Vous êtes invités à vous offrir un soin d'au moins 90 minutes, surtout pour une première rencontre. Et pour une expérience unique et multidimensionnelle, un soin de plus de 90 mins permettra à votre thérapeute de vous offrir la synergie de 2, 3 ou même 4 approches différentes pour couvrir un plus grand éventail de besoins.

ATELIER DE CRISTAUX CNAÏLA

Un espace de cristaux libre-service est disponible au Centre Odaina. Vous pouvez venir prendre contact avec ces merveilleux êtres du règne minéral. Sont disponibles sur place une variété de cristaux naturels bruts et polis, des bijoux avec cristaux, produits divers d'artisanat, de purification et d'harmonisation (bols tibétains, Palo Santo, sauge, coquille Abalone,...). Les heures d'ouverture et les nouveautés sont mises à jour régulièrement sur notre page <https://www.facebook.com/cnaila>.

CERTIFICATS-CADEAUX

Des certificats-cadeaux sont disponibles en tout temps pour offrir à une personne spéciale le montant ou le soin de votre choix. Simplement nous contacter par téléphone ou courriel pour les commander.

Bienvenue à toute et à tous!

Comité de développement: *Saint-Adrien*



La communauté nourricière

Dans cette parution du Journal adriennois, nous avons choisi de vous parler d'un de nos dossiers majeurs : celui de la communauté nourricière.

L'origine et la petite histoire du dossier de l'agroalimentaire de proximité

Nous avons commencé à nous intéresser à l'agroalimentaire de proximité dès 2019. Cette année là nous avons organisé un sondage citoyen ainsi qu'un forum public sur le sujet. Entre les deux nous avons approfondi le thème de la communauté nourricière à l'occasion de notre participation (gagnante) au forum de développement durable de Victoriaville. Au même moment le Comptoir Saint-Vrac lançait ses opérations et un noyau de citoyens visionnaires commençaient à discuter du projet du Marché au cœur. Peu après survint la pandémie de covid-19. Elle eut pour effet de stimuler fortement l'intérêt des citoyens pour la production et la sécurité alimentaires. Les grands changements dans la société naissent souvent comme ça, de façon organique, ressentis et exprimés simultanément par plusieurs acteurs et individus, comme une montée de vie printanière.

L'arrivée du programme « Planification d'une communauté nourricière » du MAPAQ, en mars 2021, nous a permis de donner un second souffle et une autre dimension au projet. C'est à ce moment qu'une véritable concertation a commencé à se créer autour de l'idée de la communauté nourricière.

C'est à ce moment que la Municipalité s'est officiellement et activement impliquée dans le projet. C'est aussi à ce moment que le petit sous-comité du Saint-Adrien nourricier du comité de développement s'est élargi pour inclure des représentants du Comptoir Saint-Vrac, du Marché au cœur, de Projet 1606, ainsi qu'une citoyenne jardinière. C'est l'actuel noyau technique du PDCN qui comprend les personnes suivantes :

- Aline Piché
- Pierre Robichaud
- Samuel Thibault
- Alexis Pinard
- Émilie Windsor
- Jean-Pierre Chapleau

L'agroalimentaire de proximité, une affaire de communauté

Avant janvier dernier, vous avez peu entendu parler du travail qui se faisait au sein du noyau technique. Toute l'équipe était bien affairée, dans l'ombre, à la préparation du grand portrait de l'agroalimentaire à Saint-Adrien. L'écriture de ce portrait de base a été une étape importante et incontournable qui allait nous permettre de devenir pleinement conscients de toutes les dimensions de notre réalité agroalimentaire. Grâce à ce portrait, nous avons pu identifier nos forces et nos faiblesses, ainsi que les menaces et opportunités dont notre communauté nourricière allait devoir tenir compte dans son évolution à venir.

C'est à partir de ce point que l'implication citoyenne dans la planification de notre communauté nourricière devait commencer. Au moment d'écrire cette communication les inscriptions aux trois forums citoyen prévus en février allaient bon train. Vous avez probablement été nombreux et nombreuses à participer. Sans connaître la nature concrète de vos apports, forcément, vous avez sans doute partagé et bonifié nos prises de conscience et nos constats. Vous avez sans doute aussi forgé avec nous la vision de notre communauté nourricière de demain. Vous nous avez probablement apporté des pistes pour l'action, vous nous avez indiqué des chemins à prendre, des chemins sur lesquels vous aviez le goût de vous engager, comme communauté.

Merci de votre implication. La communauté nourricière c'est vous. La communauté nourricière c'est pour vous et par vous.

La suite des choses

Au cours des prochains mois le travail va se poursuivre. Le plan d'action va devoir être précisé. Vous serez de nouveau appelés à contribuer, mais cette fois-ci les consultations se poursuivront auprès de différents groupes à définir comme les agriculteurs, les jardiniers citoyens, les élus municipaux, etc.

Restez branchés sur la communauté nourricière

- Consultez régulièrement l'information sur le site web de la municipalité
- Adhérez à la page Facebook « Saint-Adrien nourricier »
- Consultez notre portrait agroalimentaire (disponible sur le site web de la municipalité)

Pour information :

Jean-Pierre Chapleau (819) 828-3009

La nouvelle équipe du Comité de développement

Lors de son assemblée générale tenue en novembre dernier, le Comité de développement a ouvert un huitième poste d'administrateur.rice. Mélanie St-Pierre, Jean-Pierre Chapleau, Jacinte Pouliot, Virgil Dupras et Salomé Den Hartog accueillent avec enthousiasme Jocelyn Larrivée, Léa C. Brillant et Claude Giguère dans l'équipe de bénévoles. Pauline Dumoulin s'implique également cette année en tant que représentante municipale. Avec la mission de faciliter l'émergence et la réalisation d'initiatives de développement par et pour la communauté, le Comité de développement concentrera ses actions des prochains mois sur ses projets d'agroalimentaire de proximité, de soutien aux initiatives citoyennes, de communication, de développement résidentiel et communautaire et de bon voisinage. La réalisation de ces projets, dont la récente livraison des paniers d'accueil aux nouveaux Adriennois et Adriennoises, est soutenue par la précieuse collaboration de la Municipalité, des partenaires du milieu et des citoyens et citoyennes impliqués.

Pour toutes questions ou pour partager votre intérêt, écrivez-nous au :

comitedeveloppement@st-adrien.com



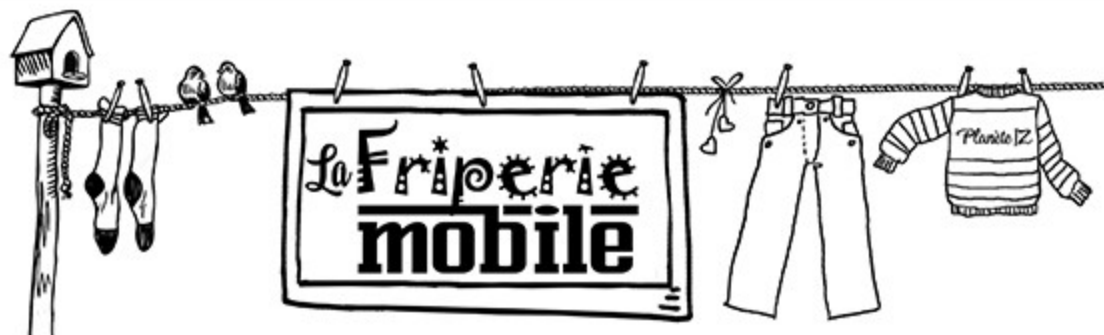
L'abondance du panier d'accueil 2021! ➔



Les débroussailleurs
GSL inc

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

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



Vêtements, accessoires et art.

Prochaines sorties:

Au marché de La Meunerie les dimanches 13 et 27 mars.

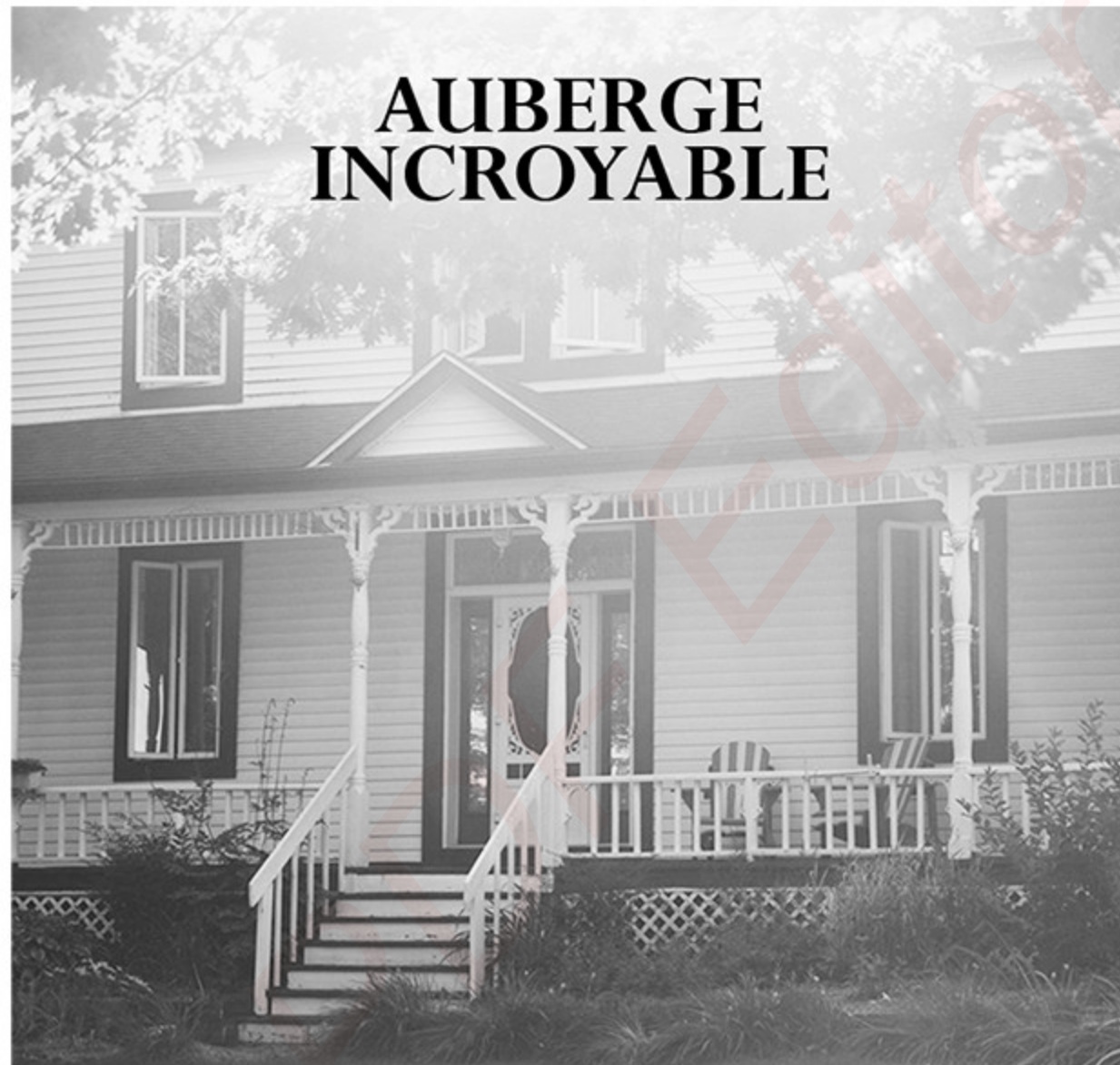
Courriel: iz.earthling333@gmail.com

Tél.: 819-990-0072

Facebook: [@friperiemobilestad](https://www.facebook.com/friperiemobilestad)

Instagram: [friperiemobile](https://www.instagram.com/friperiemobile)

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™

DISPONIBLE AU

COMPTOIR ST-VRAC
LA MEUNERIE
MONT-HAM

KOMBUCHANV



AU RYTHME DES SAISONS, LE GROUPE PROMOTEUR DE « LA SAGE MAISON » GARDE LE CAP.

Notre projet de résidence pour personnes âgées à St-Adrien se précise et prend forme:

- * Nous sommes officiellement reconnus comme une coopérative de solidarité en habitation.
- * L'étude de marché de l'OEDC (observatoire estrien du développement des communautés) a justement confirmé le besoin d'une résidence pour personnes âgées dans notre région.
- * Nous avons l'appui de la FADOQ, de la municipalité et du comité de développement.

Nous continuons activement notre recherche d'un terrain adéquat et nous avons bon espoir de réussir bientôt!

Si le projet vous intéresse, manifestez-vous!
Nous pourrions répondre à toutes vos interrogations.

LE COMITÉ PROMOTEUR :
Lucie Benoit, Lorraine Blain, Pierre Vaillancourt, Marthe Drouin, Pauline Dumoulin

Pour toutes questions:
819.286.8880 - paulinedumoulin@hotmail.com

Appel aux artistes en arts visuels

Régions de St-Georges-de-Windsor, Wotton, Ham-sud et St-Adrien-de-Ham. Seriez-vous intéressé(e)s à participer à un circuit d'art qui aurait lieu les fins de semaine du 20 et 27 août 2022?

Le concept est d'inviter les amateurs d'art à visiter les ateliers et ainsi découvrir les artistes de la région où nous avons élu domicile, loin des grands centres.

Bien sûr, il y aura plusieurs tâches à se répartir.
Merci d'envoyer un léger dossier pour montrer ce que vous faites et expliquer dans quelle mesure vous pourriez aider à l'élaboration du projet.

Contact:
Louise-Andrée Roberge
louisandreeroberge@gmail.com



Salon Laurier

Coiffure homme et femme

(819) 286 8860

DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

Les vacances de Noël pour les élèves sont arrivées plus tôt que prévu, l'école a fermé ses portes 3 jours avant le début officiel du congé des fêtes!

Une fois de plus, on souligne la capacité des élèves et des enseignantes à s'adapter rapidement, à se virer sur un 10 cents comme on dit!

Heureusement, plusieurs activités reliées à Noël avaient été réalisées avant que les classes ne ferment. Pensons à l'activité de bricolage organisée par la Meunerie, à la séance photo faite par les élèves et aux journées spéciales (accessoires de Noël, vêtements rouge, etc.).

Au total, les élèves sont restés tout près de 4 semaines chez eux puisqu'une semaine d'école à la maison s'est ajoutée avant le retour en classe. C'est tout un défi, l'école à distance dans ce contexte, et il faut souligner la collaboration entre les élèves, les parents et l'équipe-école. Bravo pour votre dévouement et votre collaboration! Ça fait toute la différence.

En janvier, la sexologue Noémie Audet est venue à l'école pour discuter des agressions et de la violence sexuelle avec le 1er et 2e cycle et de la puberté et de l'éveil amoureux avec le 3e cycle.

Maternelle 4-5 ans

Dans la classe de Christine, avant Noël, les élèves ont eu droit à plusieurs petites gâteries et à des journées spéciales (crème glacée, après-midi film popcorn, etc.). Le thème de l'hiver est mis de l'avant au moment où j'écris ces lignes. Les enfants ont appris, entre autres, comment les animaux arrivaient à ne pas avoir froid dans l'eau glacée à l'aide d'une expérience avec de la graisse végétale!

Classe 1-2-3e année

Dans la classe de Judy, les élèves ont eu la chance de cuisiner des biscuits de Noël qu'ils ont partagés avec le reste de l'école. Chaque matin de décembre, les élèves ont ouvert le calendrier de l'avent de la gentillesse et ils en obtenaient un petit défi pour la journée (complimenter quelqu'un, etc.). En art dramatique, ils ont travaillé de petites saynètes mettant en vedette des lutins. Tous les élèves avaient un petit rôle à jouer!

Classe 4-5-6e année

Dans la classe de Lucie, la fameuse boutique de Noël était au rendez-vous. Ses élèves ont pratiqué des contes qu'ils ont racontés aux plus jeunes, dans la classe à Judy. En décembre, Pierre-Philippe Côté est venu parler de son métier et de son parcours académique. Après sa visite, ils ont eu la chance de visiter son lieu de travail, l'église de Saint-Adrien. Le club optimiste de Val-des-Sources est venu visiter la classe de Lucie et le club a réalisé que plusieurs élèves étaient très forts au niveau de leurs connaissances générales. Plusieurs élèves pourraient faire partie du concours Opti-Géni... à suivre!

Bon hiver à tous!



JARDIN COMMUNAUTAIRE PÉDAGOGIQUE

Par Joanie Bélanger

belanger.joanie@hotmail.com

Nous avons la chance d'accueillir une nouvelle personne dans le comité jardin : Valérie Blanchette. Valérie travaille actuellement chez Croquarium, on ne pouvait pas trouver mieux. Elle proposera des activités pédagogiques à l'école cet hiver et ce printemps (partir des semis, choisir des semences pour le jardin, etc.).

L'automne dernier, Valérie Gagnon s'est investie à fond avec les élèves pour fermer le jardin. Elle a passé plusieurs heures au jardin avec eux. Merci Val! Merci également aux élèves et à l'équipe-école d'être toujours partants pour participer à ce projet communautaire qui nous tient à cœur.

Pour bien investir ce qui restait de la subvention que nous avons eue en 2021, de nouveaux outils ont été achetés, de nouvelles pancartes seront installées près du jardin cet été, la boîte à compost s'est mérité un couvercle en bois et une cabane à oiseaux a été installée au cœur du jardin. Il faut le dire, c'est un jardin de rêve qui se trouve au village !



GÎTE SUR L'ARC EN CIEL

**Venez découvrir ce havre de paix situé en Estrie
à moins de 5 km de Saint-Adrien.**

Chambres avec salle de bain semi-privé et salle d'eau. Literie et sortie-de-bain de luxe, produit bio. Établissement climatisé. WI-FI



Petit-déjeuner copieux de produits locaux. Peuvent être offerts en version sans gluten, sans lactose, à faible teneur en F. O. D. M. A. P., ou végétarien sans supplément à votre facture.

À votre disposition un BBQ au gaz et/ou un BBQ au charbon de bois de type Kamado pour préparer vos repas du midi ou du soir avec les produits des producteurs locaux.

Massothérapie, clinique sur place. Spa extérieur. Espaces de repos avec hamacs et chaises longues. Feu de camp.

Étang de baignade, filtré mécaniquement et naturellement avec quai au bout d'une petite grève accueillante.



**AUX PLAISIRS DE VOUS RECEVOIR
SUR L'ARC EN CIEL**

Sylvie & Richard

(819) 286-8477 ou (819) 342-3007
facebook.com/gitesurlarcenciel
gitesurlarcenciel@outlook.com



Calendrier des séances du conseil 2022

Le calendrier ci-après est adopté relativement à la tenue des séances ordinaires du conseil municipal pour 2022. Elles se tiendront le lundi, sauf en septembre et en octobre où elles seront le mardi et débuteront à 19 h 30 :

10 janvier	7 février
7 mars	4 avril
2 mai	6 Juin
4 juillet	8 août
6 septembre	4 octobre
7 novembre	5 décembre

La séance ordinaire du conseil municipal du 10 janvier 2022 et les suivantes (jusqu'à nouvel ordre du gouvernement) devront à nouveau être tenues à huis clos pour respecter l'arrêté ministériel. Puisque le gouvernement a prolongé l'état d'urgence sanitaire pour une durée indéterminée, l'ensemble des mesures dédiées aux municipalités continuent de s'appliquer.

Les citoyens sont invités à faire parvenir leurs questions ou leurs commentaires par courriel à l'adresse : municipalite@st-adrien.com.

Vous pouvez également nous laisser vos questions sur la boîte vocale à condition d'y laisser tous les détails suivants :

Votre nom ;
Votre commentaire ou votre question ;
Mentionner à qui s'adresse la question ou le commentaire.

Le procès-verbal de la rencontre sera déposé sur le site de la Municipalité. Les séances à huis clos, quant à elles, seront enregistrées et disponibles sur le site web.

Rappel de la réglementation municipale

Stationnement de nuit durant l'hiver

Article 12 – Il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule sur le chemin public entre 23 h et 7 h 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. 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 de la neige, de la glace ou une quelconque matière sur un chemin public. 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 ni d'étendre le long des accotements la neige résultant du déneigement de vos entrées privées. Ces gestes enneigent la chaussée et la rendent moins sécuritaire pour les usagers et peuvent causer des problèmes lors du déneigement.

Un rappel amical à tous les propriétaires de chiens

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

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

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

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

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

Demande de permis de brûlage

- Le permis de brûlage doit être demandé au minimum 24 heures à l'avance par toute personne désirant faire un feu d'herbe, de broussailles, matières inflammables, produits végétaux, feu de camp, feu de joie sauf pour un feu de cuve de 24 pouces de diamètre.

- Le coût pour un tel permis est de 20,00 \$.

- Les demandes de permis doivent être faites auprès de Dany Guillemette au (819) 570-5906.

Loi sur le tabac

Il est interdit de fumer au centre communautaire. Cette interdiction de fumer est aussi valide au Chalet des Loisirs, à la Maison des Jeunes ainsi qu'à la bibliothèque municipale.

Permis de construction et de rénovation

Si vous prévoyez des travaux pour ce printemps, par exemple : construire, transformer, rénover, démolir ou agrandir votre maison, installer une piscine, une clôture, bâtir une remise, une installation septique, couper un arbre, installer une enseigne, etc., il est important de vous assurer que votre projet soit réalisé en conformité avec les règlements d'urbanisme et d'environnement de la Municipalité de Saint-Adrien. Selon votre projet, vous pouvez avoir besoin d'un permis de construction, de rénovation, d'un permis de lotissement ou d'un certificat d'autorisation pour réaliser ces travaux.

Je vous conseille de prendre rendez-vous ou simplement d'appeler pour vérifier la conformité de vos futurs travaux. Il se peut que le comité consultatif d'urbanisme (le CCU) doive être consulté avant. Il est donc toujours bon de s'y prendre d'avance. La démarche à suivre est très importante avant d'entreprendre des travaux, peu importe leur ampleur.

L'officier municipal (inspecteur en bâtiment et en environnement) Luc Lefrançois est présent au bureau **tous les jeudis de 9 h à 16 h 30.**



Érablière du Cerf rouge



PRODUITS DISPONIBLES:

- PRODUITS DE L'ÉRABLE
- VIANDE DE CERF ROUGE

EN VENTE AU COMPTOIR ST-VRAC

MAXIME ALLARD

819-740-2993

2000, route 216

Saint-Adrien (QC)

J0A 1C0



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

À Saint-Adrien, lieu et horaire à définir.

Cécile Colson

819-990-2800

cecilecolson@artduchi.com



*Nia Skweda
Sibosimis*

Compositeur
musicien
auteur
conteur
producteur

niaskwedasibosimis@outlook.com

Pauline Dumoulin

Massothérapeute Agréé

Membre de la FQM

Réflexologie

Massage suédois et détente

Massage femme enceinte

(819) 286-8880



www.fromagerielamaisongrise.com
maisongrise@live.ca



Fromage de chèvre

Laît frais

Boutique à la ferme

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

CORRECTION ET RÉVISION DE TEXTE

Littérature, poésie, site Web, etc.

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



POUR LA LECTURE... J'AI LA PIQÛRE!

Contenu : Clémence Hourlay

Mise en page : Louise Morin

Grâce à notre conseiller municipal Claude Dupont, la bibliothèque a reçu un don généreux de livres de la part de Michel Vézina, auteur et ancien propriétaire de la librairie « Le Buvard ».

Une partie des ouvrages sera intégrée à la collection locale au cours des prochains mois tandis qu'une autre partie a été réservée pour la vente, dans le but de financer la bibliothèque.

Il y a donc de belles nouveautés qui s'en viennent en rayons prochainement, principalement des romans et de la poésie!



ÉCHANGE DE LIVRES

Trois fois par an, nous procédons à un échange d'une partie des livres de la bibliothèque appartenant au Réseau Biblio Estrie.

Grâce à un beau travail des bénévoles, certains ouvrages nous quittent tandis que d'autres nous rejoignent.

Le dernier échange ayant lieu à la fin du mois de février, c'est plus de 300 nouveaux livres, toutes catégories confondues, qui devraient continuer leur vie à Saint-Adrien.

Il est temps de consulter les rayonnages!

Bienvenue

De nouvelles bénévoles ont rejoint l'équipe ces derniers mois.

Il s'agit de :

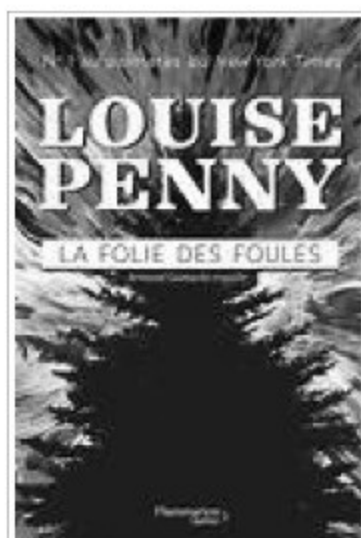
Valérie Blanchette
et Sarah Houle

Bienvenue à vous deux!

Voici les nouveautés pour adultes ajoutées à la collection locale de la bibliothèque fin 2021.



Femme Forêt
Auteure :
Anais Barbeau-Lavalette



La folie des foules
Auteure :
Louise Penny



Le maraîchage nordique
Auteurs : Catherine
Sylvestre et
Jean-Martin Fortier



TIOHTIA:KE
Auteur :
Michel Jean

PAROISSE COEUR-IMMACULÉ-DE-MARIE

WOTTON-SAINT-ADRIEN

Par Pierrette Poirier

Messes à l'église.

La dernière messe célébrée à l'église est celle de la veille de Noël à 20h00. Cette dernière a été présidée par le Père Alain Bouchard, vicaire dominical. Comme d'habitude, l'église était bien décorée pour la circonstance. Dû aux consignes sanitaires, il n'y a pas eu de crèche vivante; heureusement, la chorale a accompagné la prière par ses plus beaux chants de Noël. Une ADACE a été célébrée le dimanche 26 décembre et quelques jours plus tard, on apprenait que les lieux de culte seraient fermés. Merci aux personnes qui ont participé à ces cérémonies et à tous les bénévoles qui ont contribué à leur réalisation.

N.B. Notre curé Patrick Côté présente la messe quotidienne sur You Tube de même que plusieurs autres prêtres du diocèse. Nous les remercions.

Contribution volontaire annuelle

Dernièrement, vous avez reçu par la poste une lettre comportant une invitation à contribuer à la CVA ; comme vous le savez, cette contribution est la principale source de revenus qui permet aux communautés de Wotton-St-Adrien de recevoir les services pastoraux et liturgiques dans notre église de Wotton. Nous comptons sur votre générosité pour maintenir cette contribution ou l'augmenter. En 2021, nous avons recueilli 43 405\$ comparativement à 43 306\$ en 2020. Vous comprenez qu'avec l'augmentation du coût de la vie, il faudrait augmenter notre contribution pour boucler le budget de la fabrique. Merci d'en tenir compte quand vous ferez votre don.

La friperie

Depuis le 20 janvier, la friperie est ouverte au public tout en respectant les normes sanitaires : port du masque et distanciation. L'année 2021 a été une très bonne source de revenus pour notre église. En effet, nous avons effectué des ventes de 15 800\$ et tout a été remis au Conseil de gestion.

Merci à ma collaboratrice Lise pour les très nombreuses heures qu'elle y consacre. Une seule ombre au tableau : certaines personnes nous apportent des vêtements malpropres ou des objets en mauvais état. Avant de nous envoyer des choses, demandez-vous : « Ces vêtements sont-ils propres et vendables? Cet appareil fonctionne-t-il? Ces jeux sont-ils en bon ordre? Ces articles ménagers sont-ils utilisables? Merci à toutes les personnes qui choisissent avec soin les choses qu'elles nous apportent. Au plaisir de vous servir!

État des résultats de la communauté

Wotton-St-Adrien, année 2021

Voici l'état des résultats pour l'année 2021. Vous verrez qu'une perte a été enregistrée pour la dernière année. Cette situation est une conséquence de la pandémie : impossibilité de tenir le souper bénéfice annuel, très peu de funérailles, moins de quêtes. Le chauffage a aussi coûté plus cher que l'année précédente.

Produits

Messes acquittées	2 435,00
Funérailles	2 250,00
Quêtes et tronc	5 501,71
Condoléances à l'église	700,00
CVA	43 405,00
Locations église et presbytère	8 120,00
Friperie	15 800
Dons et subvention	11 900,02
Intérêts	221,47
Cierges, lampes et lampions	878,85
Divers	237,66
Subvention gouvernementale	2 717,62

Total des produits **94 167,33**

Charges

Cotisation diocésaine	6 858,87
Catéchèse	340,23
Salaires et charges sociales	29 693,92
Cierges, lampes, lampions, hosties	987,71
Location presbytère Val-des-Sources	1 937,51
Entretien, gazon, déneigement	5 396,00
Assurances et taxes	11 185,15
Électricité et chauffage, église et presbytère	37 881,51
Frais de bureau	2 408,18
Frais de déplacement	1 860,43
Frais de banque	35,40
Divers	308,42

Total des charges **98 893,33**

Perte de l'année **4 726,00**



Chronique d'une MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

En tant que parent qui doit jongler avec le travail, l'école et le CPE (en plus de tout le reste!), j'avais envie de vous partager une "recette de semaine", rapide et succulente. La base de cette recette sera reconnue par les fans de Tiktok, puisqu'elle a été tout de même pas mal "trendy" sur ce réseau social il y a un an (ou deux?). Ben oui, Tiktok, comme bien d'autres réseaux, se fie à nos algorithmes pour nous montrer du contenu qui nous intéresse. C'est donc sans surprise que j'y vois passer pas mal de contenu de recettes (et de livres, mais ça, c'est une autre histoire). Alors voilà, c'est une recette de pâtes super simple et bonne, que j'ai pris et que j'ai "pimpé", surtout parce que je trouvais qu'elle manquait de légumes (et par goût personnel). Alors, voilà:

Pâtes au féta façon tiktok

Ingrédients

- Un paquet de pâtes, fusilis ou autre, selon votre préférence (environ 454 g)
- Un bloc de féta (environ 300 g). Je recommande fortement le féta de la Fromagerie La Maison Grise!
- 750 g (ou 3 tasses) de tomates cerises
- 1 échalote grise (verte ferait aussi, selon votre préférence!)
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 poivron haché (de la couleur que vous voulez, et si vous aimez le poivron, mettez-en donc 2!)
- 2 tasses de laitue roquette (ou plus, si comme moi vous êtes un peu fou de la roquette!)
- Huile d'olive
- Basilic frais
- Poivre du moulin

Méthode

C'est ça qui est "le fun" avec cette recette, c'est simple, rapide et efficace! Voici les étapes:

- Régler le four à 400 F
- *** Très important *** Rincer le bloc de féta à grande eau. Parce qu'à moins de vraiment beaucoup trop aimer le sel, ben ça sera vraiment salé si vous ne rincez pas.
- Prendre un plat profond qui va au four. On y dépose le féta, les tomates cerises entières, le poivron haché, l'échalote hachée et l'ail haché. Arroser généreusement le tout d'huile d'olive (Je ne mets pas de quantité parce que c'est une question de goût, mais vous pouvez mettre 4 c. à table si vous êtes insécures des quantités.)

*** À noter *** Vous pouvez ajouter d'autres légumes grillés, selon votre goût. Moi j'aime le mélange tomates-échalotes-poivrons-roquette, mais c'est une recette évolutive.

- Mettre le plat dans le four pendant 40 minutes.
- Entre-temps, cuire les pâtes et les rincer (conserver un peu d'eau de cuisson, environ ½ tasse)
- Sortir le plat du four, écraser la féta et les tomates cerises à la fourchette. Y ajouter les pâtes (et l'eau de cuisson conservée) et tout mélanger. Ajouter la roquette au mélange. Assaisonner (poivre du moulin, ça devrait être déjà assez salé, mais à vous de voir). Servir après avoir parsemé de basilic frais.

Bon appétit!



Depuis le 13 mars 2020, nos habitudes de rassemblement ont été chamboulées. Vous étiez habitués à vous réunir pour 5 activités-soupers dans l'année. Le confinement commence et... nous prenons une autre habitude: **rester chez-soi**. J'aurais le goût de vous dire: attention à l'isolement, attention de se complaire en se disant: **en fin de compte je suis bien chez moi** et ne plus vouloir s'impliquer, se rencontrer, sociabiliser.

La situation n'est pas agréable ni facile présentement, mais la vie se doit de continuer et c'est pourquoi tous les membres de l'organisme FADOQ: soit le Réseau Fadoq, les Fadoq régionales ainsi que tous les clubs sont en alerte pour que les dossiers sociaux puissent progresser et évoluer pour le bien-être de tous les aînés de la province, et que nous soyons un exemple pour d'autres provinces et pays.

Nous le faisons par la participation sociale dans nos activités ainsi que par notre participation dans des dossiers sociaux: rente du Québec, supplément du revenu garanti, frais accessoires, les soins de fin de vie, les régimes complémentaires de retraite, la certification des résidences pour les aînés, l'équité fédérale sur les montants alloués à seulement une catégorie d'aînés, etc... (j'en ai pour 10 pages). Surtout, nous le faisons en lien avec nos partenaires régulièrement: la Table provinciale, régionale et locale de concertation des Aînés, la Table de maltraitance régionale et locale, l'Université de Sherbrooke avec le Centre de recherche sur le vieillissement, la Fédération des Coopératives d'Habitation, CIUSSS, les municipalités, etc..

La Fadoq est un organisme reconnu comme leader au Québec et une référence au Canada ainsi qu' à l'International dans son rôle d'assurer un vieillissement actif et de qualité aux aînés.

Le conseil d'administration de votre club ne fait pas exception et continue aussi à s'impliquer, à construire, à essayer de trouver de nouvelles stratégies pour pouvoir trouver de nouvelles activités et façons d'apporter du bien-être à ses membres.

Voilà de bonnes raisons pour rester et renouveler sa carte de membre.

Je vous donne un aperçu de l'année 2021 dans votre club:

Le Conseil d'Administration s'est réuni soit en virtuel ou en présentiel aux deux mois dans l'année.

Des rencontres bimensuelles ont lieu avec nos partenaires locaux et régionaux avec la présidente, soit en virtuel ou en présentiel Fadoq Estrie, la Table régionale de concertation des Aînés de l'Estrie, et celle de Val des Sources, Table de maltraitance de l'Estrie, le Centre de recherche avec l'Université, etc. pour la continuation des dossiers sociaux et surtout pour trouver des solutions à des problématiques que la pandémie a intensifiées (isolement, soins à domicile, logement, confinement dans les RPA, remboursement de la PCU, violence conjugale et autres, démolisation autant mentale que physique...)

Rencontre avec l'agente de développement de notre municipalité pour le projet MADA (Municipalité Amie des Aînés). Deux membres du conseil font partie du comité.

Au mois de juin, trois membres du conseil ont assisté à l'AGA virtuelle de la Fadoq-Estrie.

Le 8 août 2021, les membres du Club d'âge d'or d'Asbestos se sont réunis pour dissoudre le club d'Asbestos. Nous ne pouvons faire de fusion comme il avait été convenu en 2019. Nous préparons les papiers en conséquence pour que cela se concrétise, mais bien que ce soit long avec le gouvernement, tout devrait être finalisé pour la fin de mars. Les avoirs du dit club nous reviendront.

Le club a invité tout le village à partager un dîner de hot-dogs au parc Serge Picard en la journée du 12 septembre 2021. Cela faisait plus d'un an que nous ne pouvions nous rencontrer. Malgré le début de la journée qui était pluvieuse, le soleil s'est joint à nous et nous avons eu la surprise de recevoir au moins une cinquantaine de personnes qui sont venues nous encourager et jouer au washers que nous avons reçu par le provincial. Merci à vous tous.

Votre club a tenu son assemblée générale annuelle le 15 septembre à la salle communautaire. Nous avons à couvrir deux années; celle de 2019-20 et celle de 2020-21. Le conseil d'administration a été réélu. Merci aux personnes présentes.

Cinq membres du conseil ont assisté à la journée de formation et de rencontre sur le thème:

«un vieillissement actif et en santé» au Club de Golf de Sherbrooke. Journée organisée par la Table régionale de concertation des Aînés, dont Pauline, la présidente faisait partie du comité. Bel échange sur des pistes de solutions sur le logement, l'entraide, les services...

Nous avons pu organiser un souper de Noël en présentiel avec bingo le 3 décembre 2021, quelle joie! Tous étaient contents. Nous avons loué la salle au BEAM ce qui a permis de voir le beau projet que devient l'église. Nous étions 90 personnes pour cette soirée. Bravo à vous tous. Bravo au conseil d'administration et à nos partenaires pour l'organisation et merci à Vallérie et ses bénévoles du Beam, Buffet Lise, la Caisse Populaire, et les époux et/ou les épouses du conseil d'administration du Club Fadoq. Les consignes gouvernementales sont apparues peu de temps après, OUF on a été chanceux.

Voici le dernier projet qui a pris forme en octobre-novembre et qui va se concrétiser au printemps 2022; avec l'accord et le support de la municipalité et avec l'aide financière de la Fadoq-Estrie et du Réseau Fadoq (provincial), votre club s'est doté d'un système de téléconférence. Ce programme consiste à recevoir de la formation ou des conférences à distance par la Fadoq-Estrie. Nous pourrions recevoir les autres clubs de la région, des personnes intéressées, membres ou pas, à assister soit à des conférences en virtuel ou recevoir de la formation (ex: ordinateur) ou même faire certaines compétitions entre clubs... Vous allez en entendre parler de plus en plus dans les mois à venir.

Au moment où je dois rendre ce texte (fin janvier), tout est encore confiné. Le conseil d'administration a pris la décision: **aucune activité avant avril 2022.** Nous voulons pouvoir le faire sans être obligés d'annuler. Il y aura certainement un souper et nous pourrions faire l'assemblée générale annuelle en votre compagnie.

Prenez soin de vous et au plaisir de pouvoir vous rencontrer bientôt.

Le conseil d'administration:

Céline Fréchette, Administratrice

Jeannine Picard, Administratrice

Gaétan Larriivé, Trésorier

Aimée Côté, Secrétaire

Madeleine Bergeron, Vice-Présidente

Pauline Dumoulin, Présidente



PARC RÉGIONAL DU
Mont-Ham

CRAMPONNE-TOI!

360 DEGRÉS DE DÉCOUVERTES DANS VOTRE COUR ARRIÈRE!

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

HÉBERGEMENTS DISPONIBLES

Camps rustiques, tentes prospecteurs, tipis, espaces tente.

CAMPING AU SOMMET

Activité organisée - calendrier sur le site Web.

AVEC MON CHIEN

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

Informations et réservations au montham.ca

SOYEZ FIER DE VOTRE MONTAGNE!



CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Pour une autre année consécutive, Postes Canada n'augmentera pas les tarifs des timbres actuels. Ceux-ci resteront en vigueur et aux mêmes tarifs pour l'année 2022 pour les envois au Canada, aux États-Unis et à l'international. Si vous désirez en connaître davantage sur nos produits et nos services offerts, passez me voir ou contactez-moi au (819) 828-0235. J'aurai le plaisir de vous renseigner et de vous servir!

Heures d'ouverture:

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

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

Samedi & Dimanche: fermé

Prenez note que le bureau de poste sera fermé :

Avril: - Vendredi 15 avril 2022 (Vendredi saint)

- Lundi 18 avril 2022 (Lundi de Pâques)

Mai : - Lundi 23 mai 2022 (Fête de la Reine et Journée nationale des Patriotes)

Extrait du Conte musical interactif autochtone pour enfants de 5 à 10 ans.

« Le Défi de Mamuk »

Par Patrick Therrien

Il y a fort longtemps, dans un beau village autochtone, vivait Mamuk. Ce nom innu signifie : « Ensemble », en langue française. On le nommait aussi « Le Pacifique ». Mamuk, âgé de dix ans, n'était pas un garçon comme les autres. Il n'avait jamais de conflit avec personne. De plus, il jouait admirablement bien de la flûte et il composait ses propres mélodies. Tout le monde était toujours ravi de l'écouter et Mamuk aimait beaucoup passer de tipi en tipi pour interpréter ses plus beaux airs et apporter la joie et la paix.

Depuis plusieurs semaines, rien n'était plus pareil au village. La discorde était de plus en plus présente entre les villageois. Par exemple : les enfants se disputaient des jouets, les adultes racontaient des mensonges à propos de leurs voisins. On aurait dit un mauvais sort envoyé par le Windigo; cet Esprit méchant.

Pour commencer cette édition, j'aimerais souligner l'amour que j'ai envers une douce femme du village! Celle qui est pour moi une amie, une mentore artistique, une voisine alliée à l'oreille attentive, au cœur présent et au rire d'enfant épanoui, **Jacinte Pouliot**. Je souhaitais souligner aujourd'hui la beauté de son cœur qui a tissé ce lien entre nous, dès mon arrivée à St-Adrien. La bonté qui l'habite m'inspire. Elle a fait renaître une tradition d'accueil qui rassemble la communauté : une invitation à la découverte de ce qui nous entoure avec de magnifiques paniers, un message puissant sur l'intention de s'ouvrir à l'autre, afin de mieux créer nos liens. En décembre, par sa générosité de temps, c'est plus d'une centaine de chandelles en cire d'abeille qu'elle nous a permis de créer. On fabriquait deux chandelles à la fois, une chandelle pour soi et une autre à partager afin de réchauffer les cœurs. J'ai brûlé la mienne pour Sylvain. Merci pour toute ta lumière Jacinte!!! Je t'aime ♥♥♥

Merci à toute l'équipe
du Centre Odaïna!



C'est un honneur de me compter
parmi vous, dans ce lieu magique
interdimensionnel empreint
d'amour, de lumière, de cocreation,
de confiance et de conscience.
Je nous aime!

Isabelle Therrien

Pour Véro Pelletier

St-Adriennoise de cœur

C'est cette perle rare du village voisin
Une véritable amie qui laisse tout tomber pour te
venir en aide.

C'est cette bête de scène à la folie parfaite qui
rayonne partout où elle passe.

Tu es un soleil lumineux, un champ d'attraction de
simplicité et de bonne humeur.

J'admire tellement ta persévérance, ton courage,
ton intelligence et ta coolitude

Comment te remercier pour ton écoute
enveloppante et sans jugement à tout moment?

Pour ton amitié bienveillante si généreuse.

Tu embellis ma vie à la puissance mille!

Ma chance est énorme d'être ta BFF et j'en suis
reconnaissante chaque jour.

Mon amie, je t'aime

Emilie Desharnais

J'aurai 69 ans dans 10 jours. (Écrit le 05-01-22)
J'le crois pas.

J'le sens pas.

J'le refuse.

Je travaille à la quincaillerie du Carré à
Danville. Quand je reçois des clients de mon
âge, le plus souvent je les vois comme des
mon'oncles. C'est pas normal ça, si tu respectes
ton identité, ta vie, tes espoirs, tu restes «
up-to-date » avec ton temps, non ?
On a beau être « en région » qu'on en est pas
moins connecté-es avec le monde.

La Meunerie est pour moi l'endroit qui
représente le plus l'intercommunication entre
les générations. On y trouve de tous les âges à
chaque événement. Côté tous les groupes
d'âge en un même lieu est une richesse
inestimable. Le principe même de la
transmission d'états d'être, de notre identité.

Les « Talents Chauds » et autres événements
présentés soit à La Meunerie ou au Beam nous
manquent cruellement. Ce n'est que partie
remise. Les câlins et les mots d'amour pour nos
proches sont en réserve et n'attendent que le
GO pour se répandre.

Vous êtes nombreux à me manquer. Très hâte
qu'on puisse enfin se retrouver dans la joie!

Gaëtan Macra





Aujourd'hui, j'ai eu l'agréable visite surprise de trois belles jeunes femmes du village: Salomé, Isis et Delphine, les bras remplis de produits locaux, d'artisanat et de petits cadeaux du coin.

Un « **bienvenue dans la communauté** » a retenti dans mes oreilles et surtout dans mon cœur et j'ai senti une véritable vague d'amour me parcourir, comme un câlin collectif de toutes les personnes participantes!

Je ne vous cache pas à quel point j'ai été touchée et le suis encore!

J'ai déménagé de nombreuses fois dans ma vie (continents, pays, villes) mais jamais je n'ai été accueillie de la sorte... Ce village, cette communauté est Unique et je me sens privilégiée d'en faire maintenant partie et de pouvoir y apporter moi aussi ma contribution.

Un chaleureux merci à chacun et chacune... Merci pour votre générosité, vos sourires, vos actions conscientes pour la Terre, vos gestes rassembleurs, votre simplicité, votre unicité et pour votre souhait de cocréer un monde meilleur en semant le beau et le bon en vous et autour de vous!

Sophie Lafleur



À mon voisin

Tu es dans une passe pas facile, et notre famille qui vit et qui bruite au-dessus de toi fait parfois déborder ton vase déjà plein. Sache qu'on te souhaite du bon; l'opération que tu attends depuis longtemps, la possibilité de reprendre les activités que tu aimes, une année de chasse et de pêche abondante. Mana (2 ans ½) t'envoie des câlins pour te consoler quand tu te fâches. Alors, ne lâche pas, on voit les efforts et le travail que tu y mets!

P.S. Tu as vraiment une superbe voix, tu ferais un bon atout dans la chorale.

Aline Piché



pour Antoine

D'amis à amants puis parents, 19 ans que tu es entré dans ma vie et 16 ans que tu es l' élu de mon cœur. Il y a cinq ans, une petite fille s'est jointe à l'aventure de notre vie, et depuis janvier une seconde petite fille est entrée dans notre vie.

Notre amourette de secondaire s'est vue évoluer et nous a fait danser jusqu'à devenir une équipe solide et ancrée.

Merci pour ces années et pour les nombreuses à venir. Pour m'avoir soutenue et accompagnée à marcher la tête et le regard droit. À travers les différentes péripéties affrontées ensemble, tu as été mon pilier, ma corde de cerf-volant, ma piste d'atterrissage. Merci pour ton soutien, ton appui et ton énergie durant le processus d'enfantement. Mon infirmier, mon bouclier, mon tout !

Merci pour ton évolution et pour la mienne. Je t'aime, malgré ton caractère d'entêté!!!

Line



MERCI!

C'est le mot qui résonne le plus en moi. Celui qui donne le plus de sens à mes émotions.

Merci à ma f-ami-lles pour votre soutien, votre bienveillance et votre amour de même que vos craintes, vos encouragements et vos témoignages. Merci pour l'accompagnement de soins et de santé personnalisé dont j'ai bénéficié. Merci pour les différentes activités proposées et adaptées durant ces neuf mois à travers lesquelles j'ai pu m'élever. Merci pour l'abondance humaine dont vous avez fait part. Il faut tout un village pour élever un enfant et je témoigne aujourd'hui de l'importance de l'entourage et du milieu de vie!

Cette grossesse et cet enfantement ont aussi été possibles grâce à vous tous. Merci!

Line et Ose



Taroscope

-Par Christine-Claire Mallet



Bonne année, mon beau village !

À l'heure où j'écris ces lignes, nous sommes installés dans la froidure intense de janvier, la pureté blanche étincelante et les intentions de ce début 2022...

Justement, cette année, j'ai le goût de modifier un peu ma chronique et de vous offrir un « Taroscope » ! Aujourd'hui, je vais tirer pour chaque signe astrologique une carte de tarot et un esprit animal en lien avec l'année 2022.

Chaque personne a un signe astrologique. Ce qui signifie que le soleil se trouvait dans ce signe-là à sa naissance. Par exemple, si tu es né-e le 11 janvier, le soleil était dans le signe du capricorne ce jour-là. On dit que tu « es » Capricorne...

Chaque personne a aussi une lune et un ascendant. Ces trois éléments, Lune, Soleil et Ascendant, sont les trois critères les plus importants en astrologie. Donc, si ton soleil est en capricorne, ta lune en cancer et ton ascendant en sagittaire, la lecture de ces trois signes sera intéressante pour toi !

Alors bonne année à toutes et à tous ! Allons-y !

Bélier : Le Pendu + Huître

Alors, toi Bélier, en 2022, tu es invité-e à la patience et à la confiance ! Tu peux t'ouvrir et t'abandonner à plus grand que toi, prendre des pauses pour te laisser inspirer. Permits-toi aussi de ne pas prendre tes dons pour acquis, mais au contraire à révéler tes trésors intérieurs pour le plus grand bien de tous.

Taureau : Reine de Bâtons + Baleine

Cher Taureau, ce sens de la beauté qui t'habite, ta persévérance légendaire et tous tes projets t'appellent à laisser ta créativité prendre sa source loin dans tes profondeurs... Laisse-toi porter par le « flow » et la sagesse paisible de ton essence.

Gémeaux : La Lune + Souris

Toi Gémeaux, tu sembles avoir des rêves à accomplir cette année ! L'invitation pour toi, c'est de laisser ta lumière intérieure te révéler le rêve le plus important pour toi ! Et ensuite, de le réaliser avec ton sens du détail, mais sans te perdre dans les détails !

Cancer : Chevalier de Coupes + Raton laveur

Cancer, cette année, tu sembles avoir besoin de mettre ton cœur dans un projet qui te permet d'exprimer toute ta sensibilité, ton sens du service et ton sens artistique. Souviens-toi que ton amitié généreuse est tellement précieuse... Continue d'aimer, en tout !

Lion : 7 de Bâtons + Fourmi rouge

Pour toi, Lion, cette année te demande de tenir tes positions, de défendre ce qui est important pour toi, de rester centré-e et solide dans tes valeurs et ce qui compte pour toi, sans pour autant dériver dans l'agressivité. Discipline et discernement vont t'aider.

Vierge : 7 de Pentacles + Guépard

Cher-e Vierge, cette année t'invite à laisser croître ce que tu as semé au long des derniers mois, d'être patient-e et de persévérer. Prends soin de ton énergie, tu en as beaucoup cette année. Utilise-là pour tes accomplissements, et pourquoi pas te faire un jardin !

Balance : 8 de Coupes + Requin

Toi, Balance, tu sembles avoir à prendre des décisions importantes et faire preuve d'honnêteté envers toi-même concernant ce qui ne fonctionne pas pour toi, ce qui te manque, ce qui ne va pas. Impossible pour toi de faire comme si tout allait bien avec l'énergie du requin qui t'encercle. Découvre et nomme ce que tu veux vraiment !

Scorpion : 7 d'Épées + Licorne

Scorpion, tu as besoin d'établir une stratégie intelligente pour cesser de perdre ton énergie dans toutes sortes de pensées nuisibles, autosabotantes ou critiques. C'est le temps de te reconnecter avec une sagesse élevée et de tourner tes pensées vers la divinité en toi. Que tes pensées, pour toi et pour les autres, deviennent des bénédictions.

Sagittaire : Tempérance + Rossignol

Sagittaire, tu es appelé-e à faire entendre la voix de ton cœur, sans peur, à guérir d'éventuelles blessures internes par la musique, la tendresse, la connexion à ton être profond. Unis ton cœur et ton esprit par ta voix ! Y a-t-il quelque chose que tu as à dire ? À chanter ? Laisse entendre ta voix et prends contact avec les mondes subtils par cet intermédiaire...

Capricorne : 2 d'Épées + Cerf

Capricorne, il y a tellement d'amour en toi... Tourne ton regard vers l'intérieur, écoute... et les réponses viendront. La nature te rappelle à elle, « viens à moi », dit-elle, « je peux te faire tant de bien ». Retourne dans la nature, plonge-y, et plonge dans ta nature profonde par ton intériorité bienveillante.

Verseau : Reine d'Épées + Cygne

Pour toi, Verseau, cette année te demande une certaine rigueur au niveau de ton alignement intérieur. En demeurant centré-e et bien en contact avec ce que tu sens juste à l'intérieur de toi, tu accèdes à ta créativité libre et sans effort. Une invitation à prendre du temps en solo, à écouter la voix de ton âme.

Poisson : 3 de Bâtons + Zèbre

Et toi, Poisson, cette année t'appelle à déployer tes projets avec enthousiasme, à continuer de faire croître tes passions et ce qui t'allume ! Fais de tes projets une aventure épique ! Laisse-toi ensoleiller par ta jeunesse de cœur et brille pour le plus grand bien de tous !

Trouve les **7 différences** sur l'image du bas
et encercles-les.

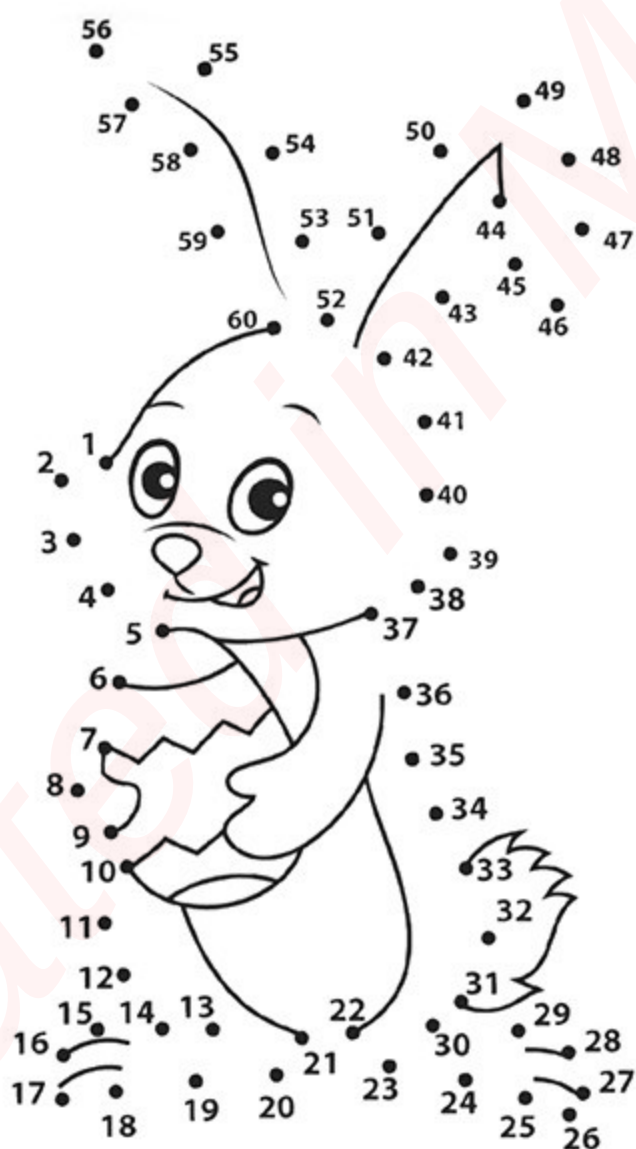


Le cours de dessin



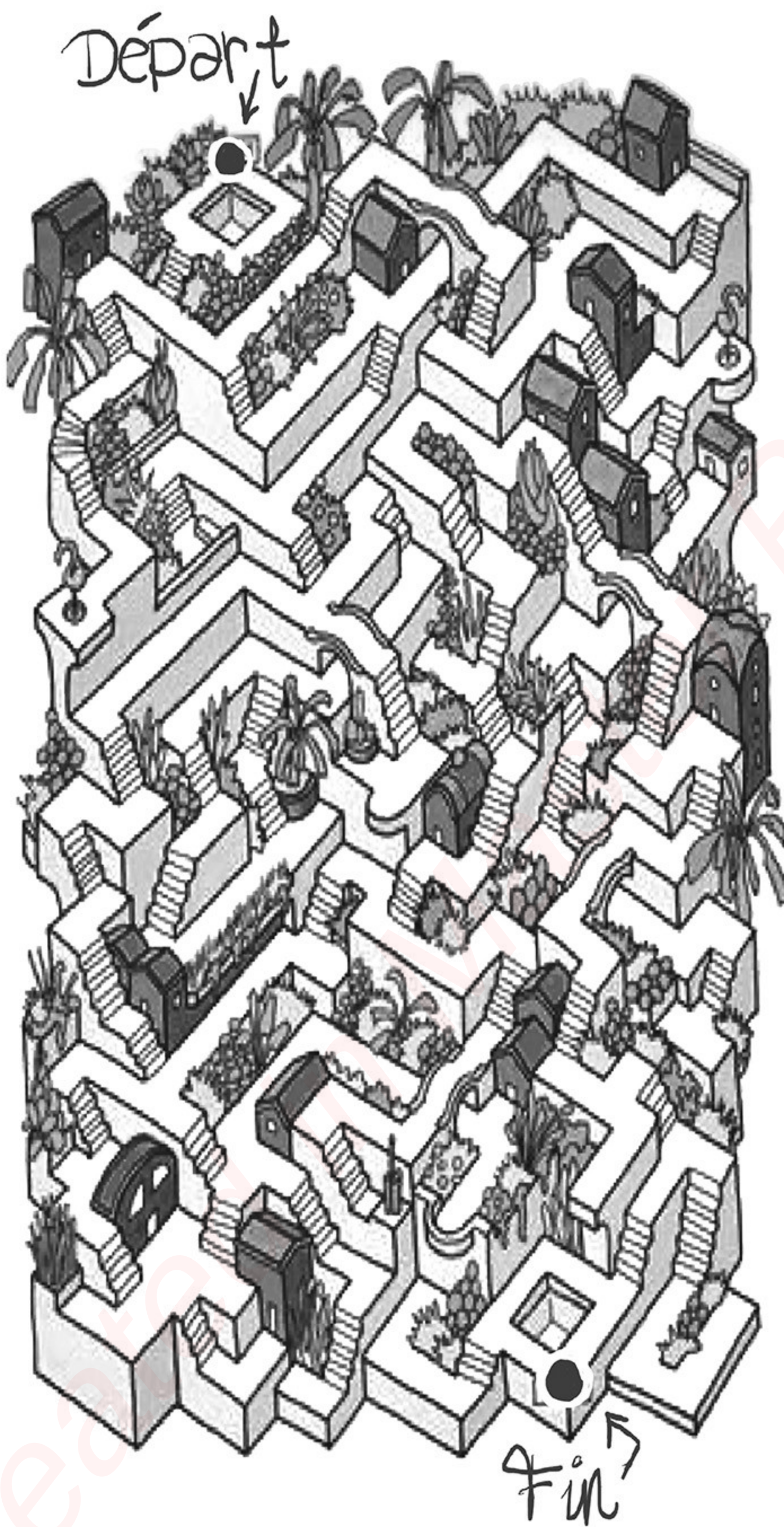
Madame Grenouille sur son nénuphar.

Suis les étapes pour réaliser ta grenouille à toi.



Point par point

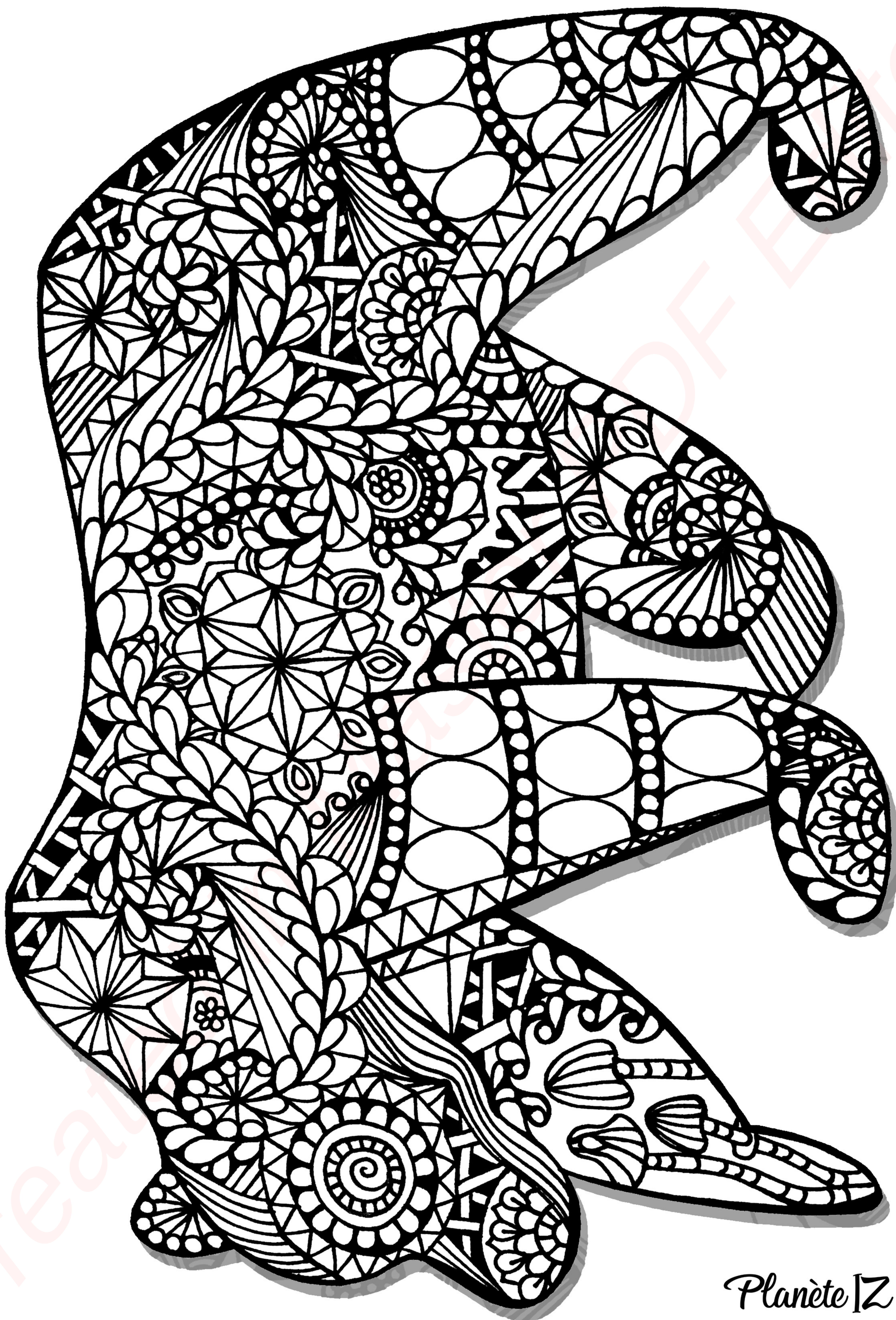
Relis les points en suivant les nombres
pour découvrir ton nouvel ami.



Le labyrinthe

Parcours le village en montant ou descendant les escaliers et en passant sur ou sous les ponts.

Si tu aboutis sur un obstacle ou un mûr, c'est que tu t'es trompé de chemin !



QUIZ

-Par Pauline Fabri

D'abord, félicitation à Louise-André Roberge et à Henriette Gagné, pour être les grandes gagnantes de notre quiz des fêtes! Cette cinquième édition marque la toute première année de notre nouveau journal local, et je me suis rendue compte que je ne m'étais pas présentée ! Mais qui suis-je ? Administrativement je suis Pauline Fabri, nouvelle arrivante depuis septembre 2020 au sein de ce chaleureux village qu'est Saint-Adrien. Mais bon nombre d'entre vous me connaît sous le pseudonyme de Line Mallet qui me correspond mieux. Au travers de mes petites chroniques du quizz j'espère vous offrir quelques minutes de bon temps et alimenter vos connaissances. L'erreur est humaine alors fais moi savoir si tu en trouves ! Agréable moment et merci !

1 - Le mois de mars est constitué de combien de jours ?

- a) 29
- b) 30
- c) 31

2 - Quelle est l'étymologie du mot mars ?

- a) Origine : Latine : Martius : Dieu Mars, Dieu de la guerre.
- b) Origine : Gourmet : Gourmandise au chocolat, appréciée des petits et des grands.

3 - Quel événement naturel se produit chaque année au mois de mars ?

- a) Pâques
- b) L'équinoxe

4 - Quelle position occupe la planète Mars dans notre système solaire ?

- a) 3
- b) 4

5 - Quel est l'insecte printanier qui a besoin de renflouer ses réserves de nourriture ?

- a) La mouche
- b) L'abeille

6 - De quel retour parle-t-on au printemps ?

- a) Celui de la poutine au village
- b) Celui des oiseaux migrants

7 - Quelles sont les deux familles d'arbres du Québec ?

- a) Les conifères et les feuillus
- b) Les caducs et les persistants

8 - Parmi ces semis, lesquels peuvent être plantés au début du printemps ?

- a) Laitues, roquettes, radis
- b) Aubergine, choux kale, basilic et fines herbes

RÉPONSES DU QUIZ

- ❶ - Il y a 31 jours au mois de mars.
- ❷ - À l'origine du calendrier romain, le mois de mars était le premier de l'année car le retour des beaux jours marquait le début de la période de la guerre. Son nom vient alors du latin martius, nom donné à ce mois par les Romains en l'honneur du dieu Mars, dieu de la guerre = **Mars : définition de « mars » | La langue française (lalanguefrancaise.com)**
- ❸ - L'équinoxe le 20 mars ou le 21, qui désigne le moment où la durée du jour est égale à celle de la nuit. Pour les habitants de l'hémisphère nord, cette date marque le début du printemps. Les jours continuent de rallonger jusqu'au solstice d'été, le 21 juin, date de la fin du printemps = **Définition | Équinoxe de printemps - Équinoxe du printemps - Équinoxe de mars | Futura Planète (futura-sciences.com)**.
- ❹ - Mars est la quatrième planète du Système solaire, en comptant à partir du Soleil. On appelle Mars la planète rouge à cause de sa teinte rougeâtre causée par l'oxyde de fer (ou rouille) qui se trouve à sa surface = **Planète Mars | Agence spatiale canadienne (asc-csa.gc.ca)**
- ❺ - L'abeille. Pour bien comprendre, imaginez leur joie de retrouver un buffet à volonté après de longs mois d'hiver. Le pissenlit et le tussilage leur permettent de prendre des forces avant l'été. Ces fleurs permettent de nourrir les nouveaux petits de la génération grâce à l'abondance de leur pollen. Les abeilles vous remercient pour les bandes de fleurs sauvages et pour les fines herbes! Et qui dit pollen, dit miel ! = **Page 49 de la première édition du Journal Adriennois : Pense-abeille par Marion Deschênes.**
- ❻ - Le printemps est un spectacle qui nous en met plein la vue, et les oreilles. **Le merle d'Amérique** se fait entendre à l'aube, heureux de nous réveiller. Avec le retour du beau temps, nous remarquons soudainement les chants de **la mésange à tête noire**, le ricanement de la **sittelle à poitrine blanche** et les "toc-toc-toc" des **pics**. Les **bruants** s'époumonent joyeusement afin de séduire une possible conquête amoureuse. Quand ils reviennent chez nous, les oiseaux arborent leurs plus belles couleurs comme **le chardonneret jaune** qui abandonnera sa couleur olivâtre pour faire place à un plumage nuptial, jaune vif, agrémenté de détails noirs qui mettent en valeur le jaune éclatant qui le caractérise. **Le carouge à épaulettes** revient au Québec dès le début du mois de mars. Ils sont d'ailleurs des groupes d'individus très bruyants et leur arrivée ne passe jamais inaperçue. **La bernache du Canada** envahit l'espace avec son cri, amplifié par la quantité d'individus. Dès le mois de mars, on peut apercevoir dans le ciel le vol typique en V des groupes de bernaches. **L'oie des neiges** est un oiseau purement migrateur pour la population québécoise. C'est seulement au printemps et à l'automne qu'on peut observer l'oie des neiges dans le sud du Québec. Son vol en V et son habitude à envahir les grands espaces en nombre impressionnant rappellent le comportement de la bernache du Canada, il est d'ailleurs fréquent de voir les deux espèces au même endroit. **Cinq oiseaux qui annoncent le printemps québécois - Passion Oiseaux**
- ❼ - On distingue les **arbres feuillus** des **conifères**. Les conifères doivent leur nom à leurs fruits : les cônes ; on les appelle souvent aussi résineux du fait que la plupart d'entre eux sécrètent de la résine. Des arbres comme l'érable ou le chêne ont un **feuillage caduc**, c'est-à-dire qu'ils **perdent leurs feuilles** en automne. Des arbres comme le sapin ou le pin ont un **feuillage persistant**, c'est-à-dire qu'ils **conservent leurs feuilles** (des aiguilles) en automne.

<https://www.assistancescolaire.com/enseignant/elementaire/ressources/base-documentaire-en-sciences/fde10sc19i01> <https://afvsm.qc.ca/fiches-descriptives-des-arbres-du-quebec/> On

❽ - Aubergine, choux kale, basilic et fines herbes ! Si tu veux en savoir plus tu peux aller vérifier sur le site internet <https://jardindejulie.com/blogs/le-blogue-dune-semenciere/calendrier-des-semis>

Les *Dubois* de Saint-Adrien (ou peut-être les Boüan...)

-par Jean-Marie Dubois

Ce sont 3 frères Dubois qui sont arrivés dans la partie sud-ouest du Canton de Ham, comme s'appelait alors Saint-Adrien.

- **Mathias**, né à Saint-Sylvestre (Lotbinière) en 1833, a épousé Rosalie Boucher en 1859 à Saint-Ferdinand-d'Halifax; le couple a fait baptiser Philomène à Saint-Julien en août 1877, puis Marie Anne en août 1880 à Saint-Adrien.

- **François**, né en 1842 à Saint-Ferdinand, a épousé Elmière Boucher en 1864 à Saint-Julien; ils ont fait baptiser Honoré en juin 1876 à St-Julien, puis Herménégilde en mai 1878 à Ham-Nord, né en avril à la mission de Saint-Adrien.

- **Joseph**, né en 1848 à Saint-Ferdinand, a épousé Adéline Bélanger en 1870 à Saint-Julien; le couple a fait baptiser Adèle en juillet 1877 à St-Julien, puis Adéline en mars 1879 à Ham-Nord: l'acte précise qu'elle est de la mission de Saint-Adrien.

Ces baptêmes donnent un intervalle entre leur dernière présence vérifiée à St-Julien et leur première présence vérifiée à St-Adrien. Je n'ai pu préciser si les frères sont arrivés ensemble, ce qui serait plausible, ni la date exacte d'arrivée de chacun d'entre eux ou du groupe. Mathias était établi sur le lot 11 du rang 7, tandis que François et Joseph se voisaient sur des parties des lots 9 et 10 du rang 8.

Mathias est décédé en 1915 au New Hampshire; Joseph est aussi décédé aux États-Unis, au Massachusetts en 1939. Ses enfants étaient aussi aux États-Unis. C'est donc **François** qui est l'ancêtre de tous les Dubois qui vivent actuellement à Saint-Adrien. Elmière et François ont eu une douzaine d'enfants, dont 5 garçons se sont mariés. L'aîné de leurs garçons, François, né en 1871 à Saint-Ferdinand, a assuré la descendance à Saint-Adrien. François a épousé Delvina Larrivée, la fille d'Hubert, le 27 juillet 1892 à Saint-Adrien; le petit Joseph Hubert est né le 24 avril de l'année suivante, mais sa mère Delvina est décédée 6 jours plus tard. Ce sont donc les grands-parents Larrivée qui ont élevé Joseph Hubert, appelé « Ti-Noir ».

Cela étonne un peu, car François s'est remarié deux ans plus tard avec Marie Anne Tisdale de Saint-Adrien, mais

le couple n'a pas repris Joseph Hubert comme cela était fréquent à l'époque. Du deuxième mariage de François sont issus 13 enfants, les 3 premiers nés à Windsor, les autres à Chicopee au Massachusetts; un seul de leurs 2 garçons s'est marié. Je n'ai pas retrouvé de descendants Dubois de cette union lors de mon voyage à Chicopee, ni dans mes recherches sur internet. Notre grand-père Joseph Hubert, « **pepère Ti-Noir** », et notre grand-mère Maria Lemay se sont mariés à Ham-Sud en février 1914; les deux premiers enfants n'ont pas survécu, mais les 8 autres, 6 gars et 2 filles, se sont établis à Saint-Adrien après leur mariage. Les 6 garçons sont demeurés à Saint-Adrien jusqu'à leur décès; les deux filles sont toujours vivantes, l'une aux États-Unis, l'autre à Montréal.

Revenons aux 3 frères arrivés dans les débuts de notre village et remontons les générations:

- Étienne Dubois et Scholastique Chantal, mariage en 1794 à Saint-Nicolas;

- Étienne Dubois et Geneviève Gagnon, mariage en 1762 à Saint-Nicolas;

- Jean-François Dubois et Élisabeth Renaud, mariage en 1733 à Saint-Nicolas;

- Philippe Dubois et Thérèse Boucher, mariage en 1712 à Saint-Nicolas;

- **François Dubois et Anne Guillaume, mariage le 19 octobre 1671 à Québec.**

Ce mariage religieux avait été précédé d'un contrat de mariage devant le notaire Becquet une semaine plus tôt. Pourquoi un contrat de mariage? Parce que c'était la règle pour les mariages des « **Filles du Roy** ». C'est à partir de 1663, et pendant 10 ans, que le roi Louis XIV a envoyé chaque année des filles recrutées en France pour aider au peuplement de la Nouvelle-France. Il y en eut 174; la plupart étaient recrutées dans « les maisons de refuges ou de charité de Paris où elles ont été bien instruites ». Ces jeunes filles étaient souvent des orphelines de mère, comme Anne, et parfois des veuves.

Il est bien clair dans ce contrat qu'Anne était une fille du Roy, « apportant un don de 50 livres provenant du Roy ». Anne est la « **filles de Michel Guillaume et de défunte Germaine Ermolain; ses père et mère du faux bourg de St Germain de la ville et archevêché de Paris** ».

Le contrat de mariage des parents d'Anne a été retrouvé, daté du 1er juin 1651, ce qui situe la naissance probable d'Anne en 1652; son père était maître boursier, son grand-père avait été boulanger. La mère d'Anne, Germaine, était la fille de Louis Ermolin, maître apothicaire de la ville d'Auxerre. Anne est arrivée à Québec le 15 août 1671 sur le navire Le St-Jean-Baptiste.

Au même contrat on présente François Dubois « *habitant de la pointe à Boyer, fils de défunt François Dubois et de Claude Fayol, ses père et mère de la ville de St-Potan, évêché de Saint-Brieux* ». « *La pointe à Boyer* » faisait partie de la Seigneurie de La Durantaye (2) et se situait à l'embouchure de la rivière Boyer avec le fleuve St-Laurent. L'acte du mariage religieux reprenait les mêmes informations concernant les deux époux. Seule l'aînée Anne naîtra à La pointe à Boyer; François vend ce lot en juin 1675 et va s'établir sur le lot 3 dans la Seigneurie voisine, celle de Beaumont. (1 p.23) En mai 1681, ils acquièrent une terre encore plus à l'ouest, dans la Seigneurie de Lauzon, face à l'embouchure de la Rivière du Cap-Rouge: cet endroit s'appellera Saint-Nicolas à partir de 1694. (3 p.6)

Au baptême de sa deuxième fille Marie, en 1676, le curé inscrit « *filles de François Dubois dit La France* »; puis dans un contrat de 1680, le notaire Becquet inscrit « *François Dubois dit La France* ». Mais dans tous les actes civils et religieux jamais il n'est fait mention qu'il fut soldat; les seules occupations mentionnées sont défricheur, cultivateur, pêcheur, coupeur de bois.

François est décédé en 1712 à St-Nicolas et on le dit âgé de 70 ans: ce qui donnerait 1642 comme année de naissance. Toutefois, au recensement de 1681, il se disait âgé de 30 ans: donc né vers 1651. Les recherches menées en France de 1994 à 2005 ont mené aux conclusions suivantes: aucune trace de Claude Fayol ou Fayenne à Saint-Pôtan; et en se fiant à l'âge déclaré par François lors des recensements en Nouvelle-France, aucune naissance d'un François Dubois à Saint-Pôtan pouvant correspondre à notre ancêtre. (5, p.19)

Un seul baptême du 23 février 1650 à Saint-Pôtan pouvait correspondre à notre ancêtre, ainsi libellé: « *Francoys fils Naturel A Claude Dubois advoué à escuier Jan Boüan Sieur dubois au Raport de la Saige femme a esté baptize en léglise de Sainct Postan par Mre Gille Gourneuf le vingtroisieme febvrier mil Six Cent Cinquante...* ».

Ce texte dit que c'est la mère de François qui portait le nom Dubois, alors que la sage-femme semble avoir reçu de celle-ci l'aveu que le père était Jan Boüan, écuyer. On peut voir l'original de l'acte dans le Fichier Origine. (4)

J'ai communiqué par courriel avec Louis Paternie Boüan du Chef du Bosc, un descendant de ce Jan Boüan, qui habite toujours au même endroit à Saint-Pôtan. Voici une partie de sa réponse.

« *Poursuivant les recherches, j'avais découvert par la suite que ce François Dubois était allé s'établir au Québec, et y était à l'origine d'une grande famille. Si la sage-femme a dit vrai, nous sommes donc cousins.*

Restent juste quelques points sur lesquels je peux vous donner quelques éclaircissements:

Le plus important: Au moment de son mariage au Québec, François Dubois a en effet mentionné des parents différents de ceux qui apparaissent dans l'acte ci-dessus. Pourtant, il s'agit sans aucun doute de la même personne: même nom, même date de naissance dans la même paroisse. L'explication, à mon avis, est tout simplement que François Dubois a voulu dissimuler, au moment de son mariage, une naissance illégitime qu'il jugeait sans doute peu avantageuse. Portant le nom de sa mère, il a donc inventé un autre nom pour sa mère (Fayenne est un nom que je ne crois pas avoir vu dans les registres de Saint Pôtan et des alentours), et un prénom pour un père imaginaire. Il pensait sans doute que la grande distance empêcherait les vérifications d'état civil, et en effet le subterfuge aura tenu plus de trois siècles avant d'être éventé.

À part cet acte de naissance, je ne connais aucune trace de la naissance de cet enfant naturel de Jan Boüan. Je n'ai pas connaissance, en particulier, d'information le concernant dans les archives familiales. Il me semble cependant que nous avons des documents témoignant d'un procès entre Jan Boüan et sa femme Gilette Mouesson, témoignant manifestement d'une mésentente dans ce ménage... J'essayerai de jeter un œil à ce document lors de mon prochain passage chez mes parents en Bretagne. » (6)

La seule façon de confirmer indubitablement que nous sommes de même descendance que ces Boüan serait un test d'ADN d'un descendant de Jan Boüan. Je n'ai pas osé le demander à M. Louis-Parterne, sachant qu'en France les tests ADN sont presque interdits à des fins généalogiques; l'attachement des Français pour les nobles ancêtres, même si un écuyer est de petite noblesse, ne doit pas risquer d'être saboté par un test ADN. Au sein de l'Association des familles Dubois nous avons établi le profil ADN de François Dubois dit Lafrance par un procédé de triangulation, en comparant les profils de descendants de deux fils différents de François (en l'occurrence Marco, descendant de Jean Baptiste, et moi-même descendant du fils suivant Philippe) (7). Il a été impossible de trouver si cette Claude Dubois, mère de François, était une servante des Boüan ou encore la fille d'un serf (fermier) au service de l'écuyer Jan Boüan; on ignore aussi si la relation avait été consensuelle ou imposée... Pour mieux situer Saint-Pôtan, voir la note (10).

Les autres points de discussion, à savoir sa date d'arrivée et son métier avant d'arriver, ne faisaient pas consensus jusqu'au début des années 2000. Puis les historiens ont approfondi les recherches sur le Régiment de Carignan-Salières arrivé en Nouvelle-France en 1665. Ce régiment était formé d'au moins 24 compagnies. Dans l'armée française de l'époque, chaque soldat avait un surnom et c'est ce surnom qui était utilisé quotidiennement. Sur les 1200 à 1300 soldats arrivés, environ 350 hommes sont morts, environ 350 sont rentrés en France en 1668, au moins 446 ont décidé de s'installer et 100 autres soldats sont restés dans l'armée de la colonie. Et c'est là que la piste du surnom Lafrance de François Dubois a été exploitée; un consensus s'est alors fait pour dire que le Lafrance de la Compagnie de Maximy (8) était notre ancêtre François Dubois dit Lafrance qui a épousé Anne Guillaume. Il serait donc arrivé en Nouvelle-France sur le Navire La Paix le 20 août 1665. (9) Comme il n'y a qu'un seul Lafrance dans tous ces 446 soldats restés en Nouvelle-France, ce fut sans doute plus facile à dépister (il y avait 10 Jolicoeur par exemple).

Même si Dubois était le nom de famille de la mère de mon ancêtre François plutôt que celui de son père, je continuerai à le porter fièrement.

Jean-Marie **Dubois** (peut-être dit Boüan...)

Références:

1. Biographie de François Dubois dit Lafrance, Jacqueline Faucher-Asselin, 1988, pages 1 à 16
2. Seigneurie La Durantaye:
<http://shbellechasse.com/Paul/Histoire%20d%27une%20seigneurie.pdf>
3. Saint-Nicolas:
<http://www.patrimoinequebec.ca/Archive/BIBLIOTHEQUE/La%20Paroisse%20de%20Saint-Nicolas.pdf>
4. Fichier Origine:
<https://fichierorigine.com/recherche?numero=241340>
5. Revue Le Boisé, numéro 124, 2e trimestre 2029
6. Extrait du courriel de Louis-Paterne Boüan du Chef du Bos en date du 3 sept. 2017.
7. Profils génétiques des ancêtres Dubois:
<https://famillesdubois.ca/genealogie/profils-genetiques-des-ancetres-dubois/>
8. Régiment de Carignan-Salières:
http://freepages.rootsweb.com/~larocque/genealogy/recensements/1668_regiment_carignan_habitants.htm
9. Navires arrivés en 1665:
<https://www.naviresnouvellefrance.net/html/page1665.html#page1665>
10. Saint-Pôtan:
<https://lechefdubos.blogspot.com/2015/08/pourquoi-du-chef-du-bos.html>

LE BEAM

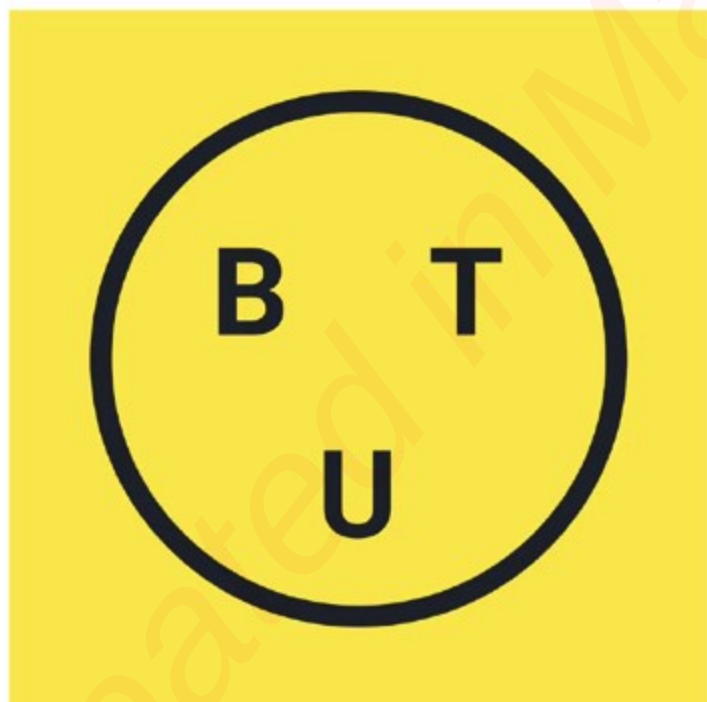
Un espace dédié à la création de calibre international en plein coeur de Saint-Adrien!

Hub créatif Salle de spectacles

Location de salles et d'espaces de travail

Studio de création

info@lebeam.ca
873 542-8383



Pour toute question en lien avec les cryptomonnaies,
contacter Patrick Lussier par courriel
pat@projetBTU.com



LA NOUVELLE ÉCONOMIE

-Par Patrick Lussier

Bonjour chers voisins et voisines de Saint-Adrien,

Je vous écris aujourd'hui car plusieurs me demandent ce qu'ils peuvent faire avec la crypto-monnaie. La réponse est toute simple: que pouvez-vous faire avec des dollars canadiens ? Vous procurer des biens et services auprès de marchands ou de particuliers. Et bien c'est la même chose avec la crypto-monnaie.

Nous avons par exemple la chance de pouvoir ajouter des fonds à notre compte au Comptoir Saint-Vrac en utilisant la crypto-monnaie qui se nomme EOS. Il y a aussi le Centre de Santé Odaina ainsi que la friperie mobile qui accepte cette monnaie à Saint-Adrien. De plus en plus de commerces vont, dans un futur proche, commencer à accepter ce type de paiement.

Vous pouvez aussi offrir vos propres produits et services et demander à être payé via ce type de monnaie pour pouvoir par la suite vous même payer d'autres fournisseurs via la monnaie que vous venez de recevoir.

Plusieurs personnes ont même déjà commencé, via le Saint-Vrac à être payées avec le EOS. Elles ont alors la possibilité de la faire circuler pour leur propre achat.

Par la suite, certains vont vouloir reconvertir une partie de leur EOS en dollars canadien ou, vice-versa, leurs dollars canadien vers le EOS. Il existe plusieurs façons de le faire. Le plus simple sera probablement de me contacter afin que je vous guide vers les moyens pour y parvenir par vous-même ou de passer directement par mes services de sorte que je le fasse pour vous.

En effet, j'offre la possibilité de procéder à la vente et au rachat de tout type de crypto-monnaie existant sur le marché.

Le but est de commencer à utiliser une nouvelle façon de commercer entre nous sans être dépendant d'une monnaie centralisée comme le dollar canadien. Avec le EOS, l'inflation n'est pas dans les mains d'une élite financière qui peut décider d'imprimer plus de billets comme il le désire et de réduire ainsi la valeur de votre argent.

Évidemment, plusieurs auront beaucoup de questions sur le fonctionnement de cette nouvelle façon de commercer. N'hésitez surtout pas à communiquer avec moi pour plus d'information et rejoindre la nouvelle tendance de consommation. Que ce soit en lien avec le EOS, le Bitcoin ou toute autre forme de crypto-monnaie existante.

Pat@projetbtu.com
819-552-0111



Les héros du printemps

Sitôt la neige fondue et le sol dégelé, ils sont parmi les premiers à revenir dans nos contrées nordiques, d'où on peut facilement les observer du matin au soir. D'origine forestière, ils ont été rapides à s'adapter aux environnements que nous créons (pelouses, champs et villes) et les utiliser à leur avantage. Leur vision est sensible aux champs magnétiques, ce qui leur permet de migrer seuls sur de longues distances afin de se retrouver plus au sud en hiver, en groupes pouvant compter jusqu'à 250 000 individus. Ils ont jusqu'à 3 portées de bébés par an, dont plusieurs finiront entre des pattes de... chats! Qui sont-ils?

Les merles d'Amérique!

C'est au mois de mars qu'ici les merles s'adonnent à leur festin annonciateur du printemps en dévorant les vers de terre qui commencent à s'activer. Ils se nourrissent ensuite d'insectes et de petits fruits tout au long de l'année. Puisqu'ils sont sensibles à l'empoisonnement aux pesticides, leur présence est indicatrice d'un milieu sain et riche. Jadis, les colons les baptisèrent « rouge-gorge » en hommage au véritable rouge-gorge européen qui est lui aussi doté d'une poitrine écarlate; ce sobriquet est encore utilisé de nos jours, bien que le merle d'Amérique soit en fait une grive. Leurs chants mélodieux et leurs cris d'alarme sont entendus dès l'aube, et animent nos soirées jusqu'à la fin du jour. La femelle construit un nid, pond et couve les œufs jusqu'à l'éclosion, puis le couple prend soin de nettoyer les déjections et de nourrir les oisillons jusqu'à leur autonomie complète, soit 4 semaines plus tard. Malgré tous leurs efforts, seulement 25% de leurs petits survivront assez longtemps pour connaître le mois de novembre. Parfois considérés comme une nuisance dans les vergers, les merles d'Amérique participent, en réalité, au contrôle de plusieurs populations d'insectes, ainsi qu'à la dispersion des semences des fruits qu'ils consomment.

Cette période-ci de l'année est aussi associée à la taille des arbres et arbustes fruitiers; c'est donc maintenant que vous pouvez grandement influencer leur croissance et leur production à venir, si vous prenez soin de le faire consciencieusement. Que vous vous adonniez à cette pratique ou pas, je vous partage ici un de mes petits plaisirs printaniers : sélectionnez sur un pommier, cerisier, prunier, etc., quelques branches dotées de bourgeons floraux et gardez-les à l'intérieur dans un contenant d'eau (comme vous le feriez avec une fleur), puis attendez que la magie s'opère... si vous vous y prenez assez tôt, les branches fleuriront à temps pour Pâques!

Et parlant de magie, avec toutes nos semences qui germent, les plantes qui poussent dans les serres, les odeurs de sève et de terre qui embaument l'air et le soleil qui repousse chaque jour un peu plus la nuit et le froid, il est difficile de ne pas vivre chaque printemps comme une avalanche de petits et grands miracles!

Une chance que les merles sont là pour nous rappeler que le printemps s'en vient!

Bachelière en arts visuels, horticultrice de métier, naturaliste dans l'âme et fermentière dans le cœur, Aline crée des environnements qui célèbrent la beauté et la diversité de la Nature. De la cueillette sauvage à la conception de jardins, en passant par la régénération des sols et la cuisine du terroir, elle construit des ponts entre les communautés du vivant, assurant leur pérennité et leur liberté.

Références :

<https://www.hww.ca/fr/faune/oiseaux/le-merle-d-amerique.html>

<https://www.laterre.ca/actualites/la-taille-des-jeunes-pommiers-et-poiriers>

Entrevue ;

Folie douce et spiritualité des gens d'ici

Avec Mélanie-Joëlle Kolly, artiste et hypnothérapeute

Par: Lyse Trottier

Mélanie-Joëlle, tu es une des personnes que je connais qui est la plus fascinée par la transformation personnelle.

- Oui! Toute jeune, je m'inventais déjà des rituels afin d'alléger mes tristesses. Je les mettais dans une boîte que je confiais ensuite au courant d'une rivière. On peut dire que mes études en hypnose ont fait écho à ma sagesse d'enfant. En même temps, j'étais très interpellée par la scène, je me souviens, la première fois où j'ai vu des gens se produire, c'était dans une foire, à Berne, dans ma Suisse natale et j'étais complètement magnétisée.

- Sur scène, c'est là où tu te transformes, tu te magnifies.

- Oui, pour moi, c'est tellement accueillir la gratitude d'être dans mon corps, dans ma vie. Mon répertoire en témoigne : (*What a wonderful world de Louis Armstrong, Fly me to the moon, Feeling good, ...*). Tu sais, deux ans après mon arrivée au Québec, j'ai trouvé une famille d'adoption à Mont-Laurier dans un restaurant exceptionnel : La Table dansante. J'y suis restée trois ans, jusqu'à sa fermeture. En plus d'assumer le service aux tables, nous chantions à tour de rôle. Ce fut tout un terrain de jeu en or pour répondre à des demandes spéciales en élargissant mon répertoire de chansons, les interpréter et même les théâtraliser!

- Ce devait être carrément euphorisant! La dernière fois que j'ai eu la chance de t'entendre en spectacle, tu interprétais *Smile* de Charlie Chaplin et je ressentais ce lien très fort entre ton métier de chanteuse et celui d'hypnothérapeute. Ta voix chaude et jazzy, c'est aussi ton instrument pour nous guider en transe lors de tes consultations.

- Oui, les deux pour moi sont assez proches l'un de l'autre. Je me sens engagée à réveiller et vitaliser la joie qui habite chaque personne. Je sens que si

l'on réveille ce potentiel, cela peut avoir un grand impact sur notre société. Car, pour moi, l'élan de la joie conduit à l'amour.

- La joie, tu nous aides à la retrouver, même lorsqu'on traverse des difficultés. Peux-tu nous parler des difficultés qui peuvent nous amener à consulter en hypnose?

- L'hypnose s'adresse aux quatre plans d'existence : physique, mental, émotionnel et spirituel. C'est tout d'abord apprendre à utiliser certains outils qui ne nous ont pas été fournis à l'école! Ceci pour apprendre à gérer ses émotions, favoriser et réguler le sommeil, mieux vivre avec de l'anxiété, des douleurs physiques ou des traumatismes, favoriser sa créativité, sa spiritualité, s'affranchir de limitations transgénérationnelles. J'ai suivi plusieurs formations complémentaires afin de pouvoir répondre à toutes ces situations.

- Peux-tu nous parler du déroulement d'une séance pour le bénéfice de ceux qui n'auraient pas encore eu la chance de vivre cette expérience?

- Tout d'abord, les bienfaits commencent au moment où la personne s'engage à consulter, puisque dès lors, elle orientera ses énergies vers un changement. Je lui fais alors parvenir un questionnaire afin de m'aider à la connaître et de mieux saisir ses besoins. Cela me permet de choisir comment orienter la séance. La personne reste consciente et capable de me parler et d'exercer ses choix à tout moment. Mais le niveau de détente profonde la met en contact avec des ressources intérieures qu'elle-même ne soupçonnait peut-être pas. La personne doit prévoir quelques séances seulement par problématique.

Pour la personne guidée, il se passe ceci :

1. Le corps se détend
2. Le cerveau se concentre
3. L'imaginaire s'active
4. Les émotions et les sensations se manifestent
5. Les transformations s'opèrent
6. Les apprentissages s'implantent
7. Au moins 2 outils (respiration et auto-hypnose) sont donnés en « devoirs » à la fin de chaque rencontre.

- Je me permets d'ajouter que les lieux où tu exerces ta pratique contribuent à l'impact de tes soins. C'est magnifique de se retrouver en pleine forêt, c'est aidant pour faire une coupure avec la réalité de tous les jours.

- Oui, cet espace est très calme et apaisant. Il est aussi mon atelier où je vais créer en méditant.

- Étant donné les enjeux très sérieux auxquels tu te mesures, c'est apaisant de savoir que tu prends soin de toi.

- Mais tu sais, j'infuse dans mes créations, que ce soit mes bijoux ou mes capteurs de rêves, de la légèreté et de la profondeur en même temps, pour honorer le magnifique en chaque être. Fabriquer en réponse à des demandes spéciales est donc un privilège pour moi.

- Merci, chère Mélanie-Joëlle, pour cette entrevue et ta présence bienveillante.

Vous pouvez vous offrir des soins de transformation en réservant les services de maître en hypnose alternative de Mélanie-Joëlle.

Vous pouvez la joindre au melj13@yahoo.ca ou au (514) 992-5372.

L'entendre sur Youtube « **Mélanie-Joëlle Wistiti** », et durant l'été vous pouvez la croiser au Marché de St-Adrien avec ses créations !



POÉSIE PAR Marie-Josée Legault



Des chemins différents (19 mai 1996)

On peut prendre des chemins différents, mais on va tous dans la même direction. Tôt ou tard, on se retrouve tous sur la même route, allant vers le même but... On veut retrouver cette lumière éblouissante, ce bien-être du cœur et de l'âme, cette émotion, cet absolu que l'on cherchait en vain... La vie ici n'est qu'un prélude, une préparation à ce qui viendra... Chacun de nous, prisonnier dans son royaume, pris dans sa tête, fermé à double tour...

Ailleurs (décembre 1996)

Je rêve d'un ailleurs
Au-delà des heures
Loin des peurs...

Un coin tranquille
Par delà la ville
Mon âme est fébrile...

Là où il n'y a ni heurts, ni cris
Où le soleil luit
Où mon cœur sera séduit...

Là où tu seras
Là où notre amour s'épanouira
Et pour l'éternité, fleurera...

Me Pardonner (mai 1997)

Je voudrais me pardonner...
D'être fragile
D'être imprudente
De penser m'être trompée
D'être sensible à l'amour
De ne pas tout prévoir et calculer
D'être douloureuse parfois
De faire des rêves impossibles
De me retrouver frustrée et seule
De recommencer à aimer...



Violette Tattoo

facebook.com/
violettetattoo



À Saint-Adrien

Planète Iz

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

**Disponible pour projets
personnalisés:**

Murales,
peintures,
vêtement
personnalisé.

Produits disponibles en stock:

-Au comptoir St-Vrac

-Au Mont-Ham

-À la Maison grise

-À la Meunerie durant les
marchés



Visitez ma boutique virtuelle
pour une grande sélection de
vêtements et d'accessoires
fabriqués au Québec:

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

Isabelle Therrien

Tél.: 819.990.0072

iz.earthling333@gmail.com



Planète Iz



Planète Iz



COEUR DANSANT

(819) 828-0325

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

CAMILLE DENIS

Somayog

lundi 19h

Yoga Danse

mardi 17h30



Satyam Tarot

*Par le cœur, lis le Tarot
miroir de l'âme*

Individuel : Skype ou en personne
Dans vos partys : mini-lectures fun

Christine-Claire
Tarolière
satyamtartot@gmail.com
819-460-3379



Lyse Trottier
Artiste Conteuse
Ateliers d'écriture
hypnoplume@gmail.com

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

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

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

Contribution volontaire
DIRE SON DEUIL POUR S'EN LIBÉRER

An aerial photograph of a vast, forested landscape. A winding road cuts through the dense trees in the middle ground. In the foreground, a dark, meandering river flows through a lighter-toned, possibly marshy or cleared area. Several small buildings are scattered throughout the forest, particularly along the road and in the upper right quadrant.

ESPACE-NATURE PETIT-HAM

Gilles Pellerin

gpellerin@hotmail.com

Tél.: 819 828-2341

WWW.PETITHAM.COM

POURQUOI ANNONCER DANS LE JOURNAL ADRIENNOIS?

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

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

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

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

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

ABONNEMENT

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



Pour un abonnement

Veuillez contacter le bureau municipal de Saint-Adrien.
Téléphone: 819-828-0442

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!
L'équipe du journal

accrochée

par Émilie Burelle

Aimants, boucles d'oreilles,
accessoires à cheveux en tissu recyclé

facebook.com/accrochee

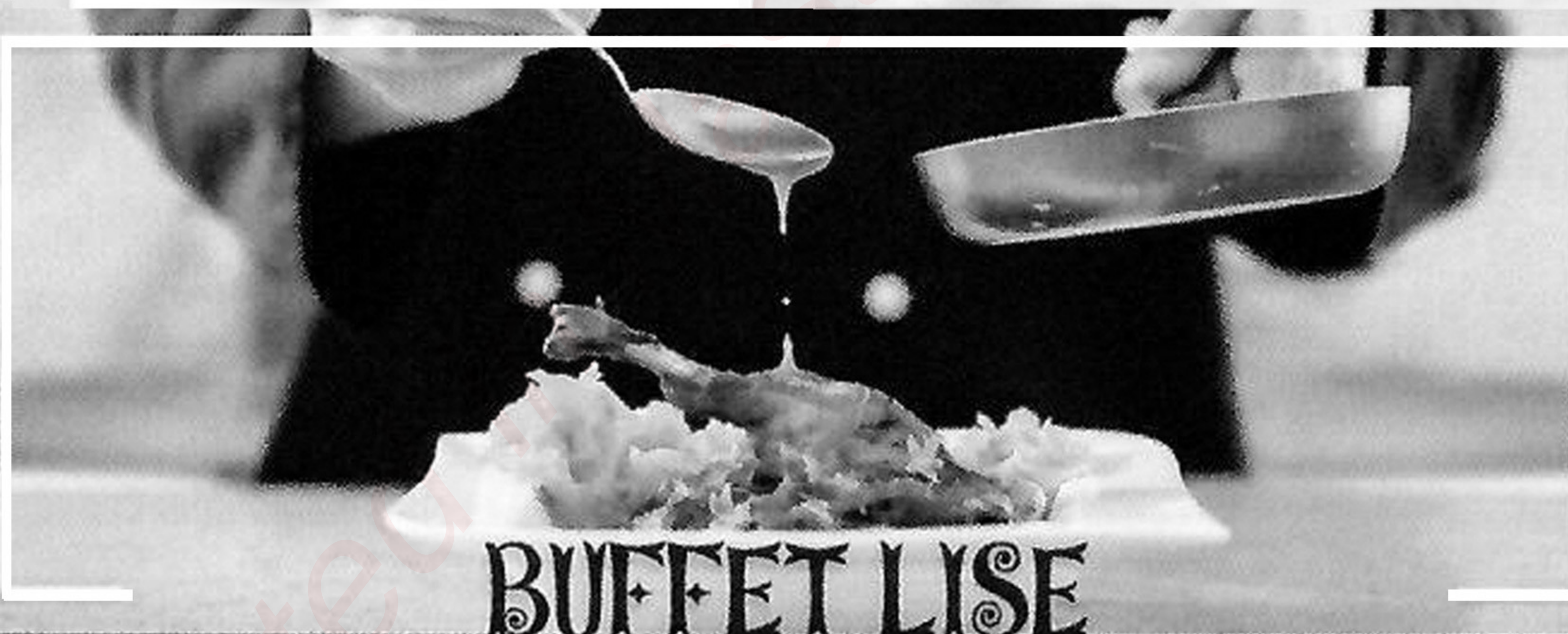
accrochee.com



MOULIN 7
MICROBRASSERIE

298 boul. St-Luc, Val-des-Sources, Qc
819-716-0686 info@moulin7.com

**Fière partenaire de votre
communauté!**



LISE - JOCELYN - MATHIEU - ALEXANDRE

1661 Principale, St-Adrien
Cell. Jocelyn: 819-357-6750

Tél.: 819 828-0298
Cell. Lise: 819 357-0983

Traiteur, méchoui & service aux tables • Succulents repas servis chauds ou froids
(funérailles, mariages, repas cabane à sucre, brunch, party de tous les genres)

NOUVEAU! Service de boîte à lunch chaud ou froid

buffetlise23@hotmail.com

Terre-mère en *santé*, Humanité enchantée

5e épisode : UN MOMENT D'ARRÊT ET... DE RÉFLEXION POSÉE, EMPREINTE DE CIVISME

-Par Sylvie Berthaud (texte d'opinion)

Comme un presto qui risque d'exploser si sa pression n'a pas d'échappatoire, la charge émotionnelle qui afflige la population monte en pression dramatiquement, depuis bientôt 2 ans de « covid-19 ».

La Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé en 1946, révisée en 2006, nous a donné cette définition: « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie et d'infirmité »

Les mesures politiques imposées dans plusieurs pays ont généré des réactions en cascade menant à un chaos dont nul ne peut prévoir l'issue : la plupart des entreprises sont affectées, que ce soit par des délais d'approvisionnement sans échéance, des tarifs qui grimpent en flèche, le manque de personnel... Le nombre de sans-logis a doublé dans certaines villes, dont beaucoup de gens âgés, et le Québec connaît 3 fois plus de tentatives de suicide depuis les mesures sanitaires attisées par la peur! La détresse afflige toutes les strates de la population, même nos plus jeunes.

Comme le démontre l'enquête sur la gestion de crise dans les CHSLD du Québec, de nombreuses décisions gouvernementales ont été catastrophiques et certains protocoles sanitaires inappropriés ont induit des décès dans notre population la plus vulnérable. Cette mauvaise gestion a écourté la fin de vie de milliers de nos aînés déjà atteints, pour la plupart, d'autres pathologies. Que dire de la prescription de la morphine par exemple au CHSLD Sainte-Dorothée, qui aggrave les troubles respiratoires, comme relaté dans le Globe and Mail par Mme Julie Morin, assistante infirmière-chef de ce service?

D'après de nombreux avocats, l'article 118 de la loi sur la santé publique ne permet de déclencher l'état d'urgence (pour 10 jours...) que si la menace est grave. Or, bien que le variant Omicron soit plus contagieux la très grande majorité de la population en sera peu affectée, car il est moins virulent. Les « vaccins » n'empêchent pas la contagion.

D'ailleurs, n'est-ce pas les vaccinés, les seuls autorisés à voyager, qui ont ramené le dernier variant? De multiples éclosions ont eu lieu dans des milieux à 100% vaccinés comme sur des bateaux de croisière, mais aussi dans les centres de soin pour nos aînés déjà malades, faisant douter que « la vaccination est la solution ».

De nombreux policiers refusent de renier leurs engagements envers le peuple que protège la Charte des droits et libertés et ne sont pas capables de faire appliquer des décrets anticonstitutionnels. Plusieurs ont démissionné pour ne pas contrevenir à leurs serments éthiques.

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social »: la pression psychologique exercée au quotidien sur les travailleurs et sur la population en générale s'apparente à de l'acharnement. Avez-vous entendu un seul conseil gouvernemental depuis mars 2020 pour améliorer notre système immunitaire? Il semblerait pourtant judicieux de nous inciter par exemple à prendre de bonnes marches, de pratiquer des activités méditatives pour réduire notre stress ou de faire vérifier notre taux de vitamines, garantes de notre bouclier immunitaire interne.

La plupart des gens ayant affronté une grave maladie ont réalisé qu'au-delà des traitements à suivre, une remise en cause de leur façon de vivre augmentait leurs chances de guérison. PAS DE SANTÉ SANS JOIE DE VIVRE!

Et si nous profitons de cette « maladie collective » pour creuser les fondements de notre société et estimer où nous en sommes à l'aube de l'état de complet bien-être?

Est-il normal que dans nos pays riches, l'accès et la qualité des soins de santé aient été drastiquement amputés depuis 26 ans, date du « virage ambulatoire » au Québec avec fermeture massive

de lits et incitation à la retraite du personnel soignant, alors que les besoins augmentaient avec l'âge de la population? Sans farce, il est plus facile de faire soigner son chien sans délai...

Les différents partis au pouvoir ont aggravé ce sabotage... Pour faire face au déficit budgétaire? Dans ces mêmes décennies, les paradis fiscaux (voir Pandora papers) ont permis de détourner les milliards qui n'iront plus aux services à la population. Chaque hiver, bien avant la crise du Covid-19 et depuis que les CLSC répondant à bien des urgences locales aient été fermés, les délais dans les désormais mal nommées « urgences » en décourageant plus d'un. En ce début d'année 2022, un citoyen d'Ham-Nord, victime d'un accident, a renoncé aux 7 heures d'attente demandées; il est décédé sans soins.

La faute aux non-vaccinés?

Merci d'écouter ce qu'ont à dire d'éminents spécialistes qui ont participé aux travaux entourant l'actuelle réponse sanitaire. **En date du 29 décembre 2021 sur le média BAM, le Dr Geer Vanden Bossche, virologue et ancien employé du GAVI (dont le Président est Bill Gates) nomme l'absolue nécessité d'une immunité naturelle, bien supérieure aux injections artificielles. Même le Dr Robert Malone, qui a participé à l'élaboration des vaccins ARN, en déconseille vivement l'usage pour les enfants (lors du Global covid summit, fin 2021).**

De plus, lors de toute expérimentation, il est nécessaire de garder un groupe témoin, afin de comparer d'éventuelles répercussions à moyen ou long terme sur les personnes ayant subies les expérimentations géniques en cours. Puisque selon d'éminents virologues tel que le Professeur Luc Montagnier (prix Nobel de médecine, en entrevue sur France-soir en mai 2021): « la protéine de virus injectée dans le corps peut générer des maladies auto-immunes ». Reinfocovid relate beaucoup d'effets secondaires...

Pourquoi ne pas avoir confiance en ces « vaccins expérimentaux »? Une des raisons les plus sérieuses de ce refus est de savoir qu'une entreprise telle que Pfizer a écopé au cours des 20 dernières années pour « malfaçon de médicament » d'amendes totalisant 5 milliards d'euros...



Combien de victimes de ces fraudes par l'industrie de Big Pharma? L'ouvrage « La vérité sur les médicaments », écrit en 2014 par un collectif de professeurs en médecine des plus grandes universités, explique « comment l'industrie pharmaceutique joue avec notre santé » et révèle une corruption généralisée. **Le Code de Nuremberg garantit notre droit de refus de subir tout traitement contre notre volonté « libre et éclairée ».**

Le 15 décembre 2021, « L'ancien vice-président de Pfizer met en garde contre la tyrannie sanitaire permanente et totalitaire ». C'est le titre de l'article réalisé par Pierre-Alain Depauw dans *Exportmci*. Lors du *Symposium Doctors for covid ethics*, le Dr Michael Yeadon déclare que l'imposition de passeports vaccinaux « n'ont rien à voir avec la santé publique mais concernent uniquement le contrôle totalitaire ». **Cet expert en pharmacologie respiratoire confirme que les vaccins ne réduisent pas la transmission. Publiée le 20 novembre 2021 dans The Lancet, une étude médicale sous la direction de Günter Kampf, épidémiologiste à l'Université de Greifswald en Allemagne, postule même que chez les 60 ans et plus « les vaccinations complètes devenaient une source de propagation virale ».**

Ne me croyez pas sur parole : faites vos vérifications!



REER et CELI : démêler le vrai du faux

Le REER ne permet pas seulement d'épargner pour la retraite et le CELI est plus qu'un compte d'épargne. Découvrez comment certaines fausses croyances vous empêchent de tirer pleinement profit de ces véhicules d'épargne.

Angela Iermieri, planificatrice financière chez Desjardins, déboulonne les 9 mythes les plus tenaces concernant le Régime enregistré d'épargne retraite (REER) et le compte d'épargne libre d'impôt (CELI) pour que vous puissiez faire un choix éclairé.

1. Le REER est utile seulement pour la retraite

Faux. L'achat d'une première propriété ou un retour aux études sont d'autres projets que le REER rend possibles. Le régime d'accès à la propriété (RAP) facilite l'achat d'une première propriété en permettant de retirer jusqu'à 35 000 \$ de votre REER sans payer d'impôt. Le régime d'encouragement à l'éducation permanente (REEP) vous aide, vous ou votre conjoint, à faire un retour aux études en retirant jusqu'à 20 000 \$ sans payer d'impôt¹.

2. Le CELI est un compte d'épargne dans lequel je peux piger sans problème

Vrai. Le CELI vous permet en effet de retirer des sommes lorsque vous en avez besoin. En revanche, l'avantage du CELI est de faire croître l'épargne et les revenus générés à l'abri de l'impôt. Il faut donc laisser son argent assez longtemps pour générer des revenus.

Plusieurs options de placement s'offrent à vous pour votre CELI. Selon votre profil d'investisseur, vous pouvez choisir le produit qui vous convient pour faire fructifier votre argent à l'intérieur de votre CELI. Les revenus d'intérêts, de dividendes ou le gain en capital s'ajoutent à votre capital investi, le tout à l'abri de l'impôt. Les sommes retirées du CELI ne sont pas imposables. De plus, ces sommes génèrent des droits pour l'année suivante, et permettent d'y être réinvesties. Assurez-vous toutefois d'en faire le suivi pour ne pas dépasser les limites permises.

3. Ma cotisation REER est faite, l'argent est placé!

Pas tout à fait. Le REER est comme un panier dans lequel nous déposons des cotisations qui donnent des déductions fiscales. Ensuite, il est possible de faire fructifier cet argent en choisissant un placement qui répond à vos besoins, selon votre profil d'investisseur, votre tolérance au risque et la durée fixée pour atteindre vos objectifs. Plusieurs types de placements sont offerts. Un conseiller pourra vous guider dans votre démarche. Cela vous permettra de faire croître votre épargne et vos rendements à l'abri de l'impôt. Le temps travaille pour vous.

4. Les taux d'intérêt sont tellement bas, ça ne vaut pas vraiment la peine de prendre des REER

Faux. L'avantage du REER est d'abord de profiter de l'économie d'impôt que vous procure la cotisation elle-même. Ensuite, vous pouvez investir cette somme dans un des nombreux produits de placement offerts (épargne à terme, placements garantis liés aux marchés, fonds communs de placement, titres boursiers).

Vous pouvez choisir les produits qui vous conviennent et viser à diversifier votre portefeuille REER selon votre tolérance au risque et vos objectifs. Plus votre horizon de placement est long, plus le choix de placements est grand et, très souvent, les possibilités de rendement sont plus élevées. Vous pourrez ainsi faire croître l'argent cotisé au REER à l'abri de l'impôt jusqu'au moment du retrait, en plus de bénéficier d'une économie d'impôt lors de la cotisation.

5. Le REER ne sert à rien puisque je devrai payer de l'impôt lors du retrait

Faux. La cotisation vous permet de bénéficier d'une déduction dans le calcul de votre revenu lors de la préparation de votre déclaration de revenus annuelle. De plus, le REER permet de reporter l'impôt à payer au moment des retraits. L'idée? Généralement, le revenu est moins élevé à la retraite, donc le taux d'imposition est plus faible. Le plus important, c'est que pendant toutes ces années l'argent croît à l'abri de l'impôt.

À l'approche de la retraite, une bonne stratégie de retrait REER élaborée avec votre conseiller vous permettra d'en réduire l'effet fiscal.

6. À la retraite, le retrait du REER nous pénalise, car on perd la pension de la Sécurité de la vieillesse.
Oui et non, cela dépend de votre revenu. Il faut atteindre un revenu annuel d'environ 130 000 \$ à la retraite pour perdre la totalité de la pension de la Sécurité de la vieillesse. Une personne commence à perdre une partie de la pension lorsque son revenu personnel net est supérieur à environ 81 000 \$. Si vous prévoyez atteindre ces revenus à la retraite, ou si vous hésitez à cotiser au REER, un plan de retraite établi avec votre conseiller vous permettra de déterminer la meilleure stratégie pour vous.

7. Le CELI est mieux que le REER : il n'y a pas d'impôt à payer sur les retraits
Faux. Ils ont chacun leurs avantages. Vous n'aurez en effet aucun impôt à payer lorsque vous retirerez des sommes du CELI, puisque vous n'avez pas obtenu une déduction dans le calcul de votre revenu en y cotisant, contrairement au REER. Le CELI est donc à privilégier pour des projets à court ou moyen terme, et même à long terme, en prévision de la retraite.

En revanche, la cotisation au REER est plus avantageuse si votre objectif est de faire une économie d'impôt à un taux d'imposition plus élevé que celui qui est appliqué au moment du retrait, et de bonifier certains crédits et programmes sociaux.

8. Le CELI n'est pas accessible à ceux qui ne travaillent pas
Faux. Tout résident canadien de 18 ans et plus peut cotiser à un CELI, qu'il ait des revenus de travail ou de retraite, ou qu'il n'ait aucun revenu. Chaque année, le même droit de cotisation est offert à tous. En 2022, il est permis de cotiser 6 000 \$. Si vous n'avez jamais cotisé, aviez 18 ans ou plus en 2009 et êtes résident canadien depuis 2009, vos droits de cotisation s'élèvent à 81 500 \$. Si vous avez déjà cotisé et fait des retraits, le montant retiré s'ajoute à vos droits de cotisation de l'année suivante. Il faut toutefois faire le suivi de vos transactions pour ne pas dépasser la limite de cotisation permise.

9. La cotisation au REER du conjoint permet de choisir qui bénéficie de l'avantage fiscal
Faux. Vous pouvez choisir de cotiser au REER de votre conjoint, selon vos droits de cotisation, et c'est vous qui profiterez de l'économie d'impôt. Toutefois, les sommes versées dans le REER appartiendront à votre conjoint. C'est donc lui qui sera imposé sur le montant du retrait si l'argent demeure dans son REER plus de 3 ans², sinon la somme retirée sera ajoutée à vos revenus et c'est vous qui serez imposé.

Cotiser au REER de son conjoint permet de répartir de façon plus égale le revenu des 2 contribuables à la retraite, donc de réduire la facture fiscale si le taux marginal d'impôt du conjoint est moins élevé. C'est ce qu'on appelle fractionner les revenus.

1. Certaines conditions s'appliquent.

2. Précision à noter :

**Le délai de 3 ans doit comprendre trois
31 décembre depuis la cotisation.**

**Par exemple, pour une cotisation
effectuée le 30 décembre 2021,
un retrait sera possible en
janvier 2024.**

LES INSOUÇONNÉES

-Par Laure Hennebique

Alors que je cherchais une activité à essayer dans le coin, j'ai décidé de faire appel à la Grande Boîte à Savoir, j'ai nommé : le groupe Facebook citoyen du village. Des dizaines de suggestions et réactions enthousiastes plus tard, il m'a semblé que l'information en intéresserait d'autres. Alors voici un petit répertoire d'activités locales... parfois insoupçonnées!

Avant tout, quelques notes importantes

Veuillez noter que cette liste est non-exhaustive et ne représente pas l'ensemble de l'offre sur le territoire. Elle regroupe des activités offertes régulièrement par des citoyens à Saint-Adrien ou dans les municipalités limitrophes (Ham-Nord, Ham-Sud, Notre-Dame-de-Ham et Wotton).

Pour obtenir de l'information complémentaire sur les activités (dates, lieu, déroulement, etc.), sur les modalités de participation (frais, modes de paiement, matériel requis, etc.) ou encore pour vous inscrire, veuillez contacter directement la personne offrant l'activité.

Dernière mise à jour : 27 novembre 2021.

ARTISANAT

Atelier de fabrication de tambour
de style chamanique

À Saint-Adrien, sur rendez-vous

Pour adultes (pas d'expérience nécessaire)

Information et inscription :

Michel Ouellet

motambour@gmail.com, Facebook

HERBORISTERIE

Atelier sur les plantes sauvages
comestibles et médicinales

À Saint-Adrien

Automne, Printemps, Été

Pour adultes (tous niveaux)

Information et inscription :

La cueillette

Joanie Bélanger

info@lacueillette.ca, Facebook, Instagram

TECHNOLOGIE

Formation sur la cryptomonnaie

À Saint-Adrien

Sur rendez-vous, formation individuelle ou en groupe

Automne, Hiver, Printemps, Été

Pour adultes (tous niveaux)

Information et inscription :

Patrick Lussier, pat@projetbtu.com

BIEN-ÊTRE

Yoga Danse

À Saint-Adrien

Le mardi à 17h30

Automne, Hiver, Printemps, Été

Information et inscription :

Camille Denis

Yoga Cœur Dansant

Somayog

À Saint-Adrien

Le mardi à 19h

Automne, Hiver, Printemps, Été

Information et inscription :

Camille Denis

Yoga Cœur Dansant

Vinyasa Yoga

À Saint-Adrien

Le mercredi à 17h

Automne, Hiver, Printemps, Été

Information et inscription :

Camille Denis

Yoga Cœur Dansant

MUSIQUE

Chorale

À Saint-Adrien au BEAM (dans l'église)
Mercredi soir, 19h à 21h
Automne (1 session), Hiver (1 session),
Printemps (1/2 session)
Pour adolescents et adultes (tous niveaux)

Information et inscription :

Chorale Dud'ili'd'Ham
Shanti Legault
581 333-1153, shanti.legault@gmail.com

Cours de musique et ateliers musicaux (chant, piano, flûte traversière, théorie)

À Saint-Adrien et environs
Horaire à déterminer selon vos disponibilités
Automne, Hiver, Printemps, Été
Enfants, adolescents, adultes (tous niveaux)

Information et inscription :

Shanti Legault
581 333-1153, shanti.legault@gmail.com

Cours d'initiation au tambour djembé

À Saint-Adrien
Automne, Hiver, Printemps, Été
Pour adultes (tous niveaux – session débutant chaque saison)

Information et inscription :

Michel Ouellet
motambour@gmail.com, Facebook

SPIRITUALITÉ

Cours d'initiation au Tarot

À Saint-Adrien et en ligne sur Zoom
Offert régulièrement à partir de 5 participants
Automne, Hiver, Printemps, Été
Pour ceux qui ont un intérêt pour le Tarot sans nécessairement posséder un jeu ou des notions

Information et inscription :

Christine-Claire Mallet
819 460-3379, clairemallet@gmail.com,
Facebook

Cours de Tarot niveau débutant

À Saint-Adrien et en ligne sur Zoom
Offert régulièrement à partir de 5 participants.
Prochaine session en janvier 2022
Pour ceux qui ont suivi l'atelier d'initiation et veulent aller plus loin.

7 cours de base sur le Tarot (les cartes majeures, les mineures, les cartes de cour, les tirages...). On peut suivre ces cours dans l'ordre ou le désordre, à son rythme.

Information et inscription :

Christine-Claire Mallet
819-460-3379, clairemallet@gmail.com,
Facebook

Si vous souhaitez afficher une activité que vous organisez régulièrement, vous pouvez m'écrire via la page Facebook de Mon Village.



MASSAGE pour bébé

Pères et mères sont invités avec leur bébé, âgés de la naissance à 9 mois, à découvrir et à expérimenter tous les bienfaits du massage pour bébé:

- ♡ mieux le comprendre pour mieux répondre à ses besoins;
- ♡ stimuler le développement du potentiel de l'enfant en « devenir » autant de façon physiologique qu'émotionnelle;
- ♡ soulage les douleurs dû aux coliques et autres dû à la croissance;
- ♡ stimulation de l'ocytocine aussi appelé "hormone de l'attachement" ou "hormone du bonheur" et diminution des hormones du stress;
- ♡ apprentissage d'un toucher respectueux pouvant bénéficier à tous les membres de la famille; dès la naissances, offre des moments privilégiés du père avec son enfant; diminution de la dépression postpartum;

Les bienfaits sont autant ressentis par le parent qui masse que par l'enfant. Le massage favorise la détente des deux car ils sont en relation étroite. Tous les éléments favorisant un lien d'attachement sain sont considérés et enseignés.

Ce cours comporte un engagement de 5 rencontres d'un maximum de 90 minutes en petit groupe en personne ou virtuel. Possibilité de rencontres individuelles. Disponible selon votre convenance.

Passionnée par le développement de l'enfant et animée par le désir d'harmoniser les relations parents-enfants, je trouve dans l'enseignement du massage pour bébé le vecteur idéal.

Je suis formée de l'école IAIM « International Association of Infant Massage » soit « l'Association internationale de massage pour bébé ». C'est la première école de massage pour bébé des pays occidentaux. Elle amalgame les savoirs ancestraux de l'orient et les avancées scientifiques de l'occident et ce depuis 1977.

En plus, de la façon très respectueuse d'aborder le bébé, cette approche met l'accent sur:

- ♡ le lien d'attachement parent-enfant;
- ♡ le partage entre parents;
- ♡ l'évidence que le parent est le spécialiste de son enfant.

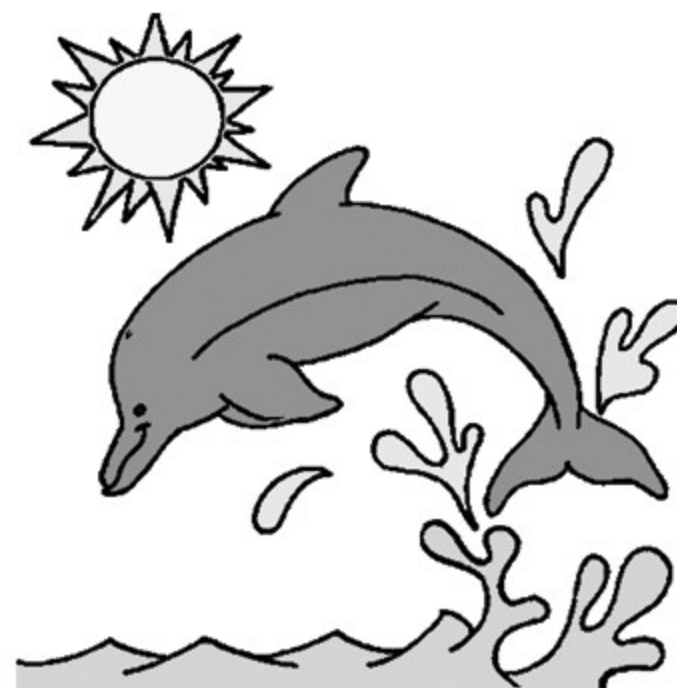
Un bon départ dans la vie, ça compte pour tous!
Au plaisir de faire équipe avec vous pour le meilleur de votre famille.

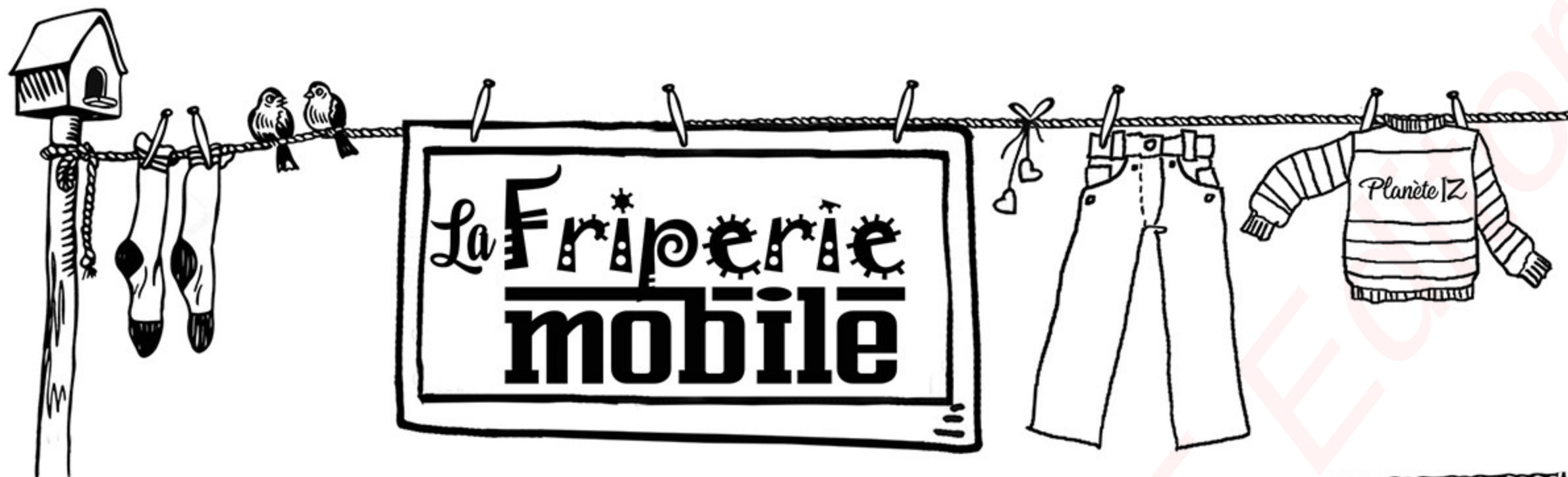
Autre service offert:

- Accompagnement pour un hygiène du système nerveux
- Redonner au corps sa façon naturelle de se libérer en profondeur des stress accumulés et quotidiens

Sophie ☀ **Dauphin**

Tél.: 581 996-5861





Vêtements, accessoires et art.

Prochaines sorties:

Au marché de Saint-Adrien les dimanches 13 et 27 Mars 2022

Vous organisez un évènement et aimeriez l'agrémenter en accueillant La Friperie mobile sur place? Nous sommes disponibles pour les évènements publics ou privés.

Pour plus de détails, ou pour les dons de vêtements, vous pouvez nous contacter via notre page Facebook, par courriel au iz.earthling333@gmail.com ou par téléphone au: 819-990-0072

Facebook: @friperiemobilestad

Instagram: friperiemobile



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