



Le journal
ADRIENNOIS

DIX-HUITIÈME ÉDITION - JUIN 2025





ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

PRÉSENT DANS RICHMOND

ANDRÉ BACHAND
DÉPUTÉ DE RICHMOND



819 879-1104



Andre.Bachand.RICM@assnat.qc.ca

Fière partenaire de votre communauté



MOULIN 7

MICROBRASSERIE
RESTO-PUB



Éditorial

Bonjour à vous,

Avez-vous remarqué notre page couverture? Merci à Jonathan Mercier pour cette photo emblématique de notre village. Saviez-vous qu'avant la sculpture de métaux recyclés de notre cher Indra, une autre sculpture de bûcheron tout en bois existait? L'artiste-soudeur, assisté de Paul Rock, n'a pas seulement donné une deuxième vie plus durable à l'ancienne, il l'a complètement repensée. Vous croyez peut-être que son personnage se coupe le pied en fendant sa bûche, n'est-ce pas? Ce n'est pas seulement une impression... Il y a un concept d'ode à l'environnement et aux Abénakis au travers de cette œuvre.

Vous trouverez aussi l'empreinte de nos valeurs, comme toujours, à travers nos pages.

Notre petit journal vous réserve bien des coups de cœur, entre autres dans la chronique de Gen Câlins.

Bonne Lecture
Lyse Trottier

Note : vous êtes plusieurs à nous faire part de votre engouement à l'égard de ce petit journal rédigé avec amour. N'oubliez pas qu'une copie virtuelle est disponible sur le site de la municipalité.

TABLE DES MATIÈRES

Le St-Vrac, par Conrad Goulet.....	2
Le Beam, par Pilou.....	3
Le courrier du cœur, par Gen câlins.....	4
Chronique de La Meunerie, par Isabelle Therrien.....	7
Équipe PROXI.....	9
La chronique du collectif, par Jean-Pierre Chapleau et Léa Brillant..	11
Yoga cœur dansant.....	13
PARTA-JEU.....	14
Des nouvelles de l'école par Valérie Blanchette.....	16
La chronique du Centre Odaina, par Nina TD.....	18
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	19
La chronique du bureau de poste.....	22
Chronique FADOQ, par Johanne Gingras.....	23
La Pastorale, par Pierrette Poirier.....	26
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	27
Le camping de la rivière Nicolet.....	29
Rucher Fleur de Miel, par Antoine Dolé.....	32
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	34
Le terrain de jeux, par Planète Iz.....	35
Le Mont Ham.....	39
Chronique MovMan.....	40
Texte d'inspiration, par Sarah Houle.....	42
Soin corporel et énergétique par Mathieu Larrivée.....	43
Folie douce des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	45
J'habite au milieu de nulle part, par Nathalie Dieul.....	49
Publicité et commandite.....	52

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

Photographes: Jonathan Mercier, Robin Verreault, Claude Dupont

Correction de texte: Aline Piché, David Savoie,

Marie-Ève Laurendeau, Marion Deschênes.



LE MARCHÉ

DEVANT L'ÉGLISE
1606 RUE PRINCIPALE
SAINT-ADRIEN, QC
J0A 1C0



DE

SAINT-ADRIEN

SAISON 2025

DU 21 JUIN AU 20 SEPTEMBRE 2025

TOUS LES SAMEDIS
10H00 À 13H00

ACHETEZ LOCAL ET DÉCOUVREZ LES PRODUCTEURS ET
ARTISANS DE LA RÉGION

Dès le 21 juin prochain, Le Marché public de Saint-Adrien sera de retour tous les samedis de l'été ! Venez rencontrer nos producteurs et artisans locaux, savourer des produits frais, partager un repas, et profiter de nos marchés en musique !

Les marchés en musique :

- **5 juillet** : Érica Eggena et Shanti Legault
- **19 juillet** : Eau Bansan
- **2 août** : Michel Ouellet et ses amis
- **16 août** : Véronique Turcotte et Donald Poisson

Exposants présents tous les samedis :

- Catherine et Théo - Les Jardins ENTRE LUNE ET SOL (légumes biologiques)
- Audrey Laporte - Mère et Terre (produits fermiers)
- Christine-Claire Mallet - BeLight Creation (bijoux, macramé, tarot)
- Réjean Bergeron - SoukhaMondeSavons (savons artisanaux)
- Marie-Pierre Leroux - Ferme Francis Picard (viande de bœuf nourri à l'herbe)
- Antoine Cottebrune - (cristaux et bijoux)
- Mélina Dupras-Rossier - MELI FLORA et Paul Rock Forge (fleurs locales, art floral, joaillerie, jade du Québec couteaux) *Également coordinatrice du marché, présence du kiosque variable
- Solange - Les Jardins de la Splendeur (germinations et plats santé végétariens)

Exposants occasionnels :

- Marie Diane Pelletier - (couture, savons, sacs) (12, 19 juillet - 9, 16 août - 6 sept.)
- Émilie Windsor - Bleuetière Le Champ Bleu (bleuet) (12, 19, 26 juillet - 2, 9, 23 août)
- Gaétan Marcoux - La Brioche Champêtre (viennoiseries et boulangerie) (21 juin - 5, 19 juillet - 2, 16, 30 août - 13, 20 sept.)
- Mélissa Pontbriand - (soins sonores, affiches vibratoires, bijoux) (5, 23 juillet - 9, 23 août)
- Marisol Hidalgo - Marinades péruviennes et cie (21 juin - 12 juillet - 2, 30 août)
- Marinette Beaudequin - (produits de boulange) (21, 28 juin - 5, 19 juillet - 2, 16, 30 août - 13 sept.)
- ~~Martine Labbé - Fabrique Léora (bijoux diffuseurs) (28 juin - 12 juillet - 2 août)~~
- Antoine Dolé - Rucher Fleur de Miel (miel local) (19 juillet - 16, 30 août - 20 sept.)
- Aline Piché - Ferme Dans l'Vent (œufs, poulet et viande de porc) (21 juin - 19 juillet - 9 août - 20 sept.)
- Guillaume Simard - Cadre et Vie (objets en bois, soins énergétiques) (28 juin)
- Sylvie Khawaja - (poterie artisanale) (21 juin - 5, 19 juillet - 2, 16 août - 6 sept.)
- Catherine Caisse - Catherine Sauvage (parfums et soins naturels à base de plantes sauvages) (12 juillet - 20 sept.)

Pour consulter la programmation complète ou proposer votre candidature comme exposant-e visiter notre page Facebook ou l'onglet "marché" sur le site de la municipalité :

- <https://www.facebook.com/marchestadrien>
- <https://www.st-adrien.com/le-marche>

À bientôt au marché de Saint-Adrien

ÉCHOS DU ST-VRAC

NOTRE TOUTE PREMIÈRE SUBVENTION

Nous avons le bonheur de vous annoncer l'obtention d'une importante subvention, notre toute première, qui assurera la stabilité à long terme du Comptoir St-Vrac et nourrira plusieurs projets collectifs à venir. C'est une étape décisive dans notre parcours, qui confirme que notre vision d'un commerce de proximité solidaire, enraciné et régénératif est non seulement nécessaire, mais soutenue.

Ce pas de géant, nous le devons en grande partie à la détermination infatigable de Léa Brillant, qui nous a poussés à croire en la légitimité de notre démarche, à foncer, à peaufiner, à déposer jusqu'au bout. Sans sa rigueur, sa foi dans le projet et sa ténacité, cette victoire n'aurait peut-être pas vu le jour.

Un merci vibrant à Léa, et à toute notre communauté qui croit que nourrir autrement, c'est possible. Et ce n'est que le début.

RETOUR DU VRAC



C'est officiel : le vrac est de retour au St-Vrac, et avec lui, un vent de fierté et de simplicité retrouvée. Grâce à notre précommande tous les deux mois, vous pouvez maintenant choisir parmi plus de 80 aliments en vrac, à des prix 20 à 30 % plus bas que leurs équivalents préemballés.

Nos membres sont ravis de pouvoir à nouveau utiliser leurs propres pots, réduire les emballages inutiles et acheter selon leurs besoins réels. Ce retour du vrac, c'est aussi un retour à notre vision de départ : moins de déchets, plus d'autonomie, et un accès solidaire à des aliments de qualité.

JEUDIS TERROIRISANT

Un 5 à 7 de village... à partager sans modération

Les derniers Jeudis de chaque mois, de mai à août, notre centre-village vibrera au rythme des Jeudis Terroirissants : de vrais 5 à 7 gourmands, festifs et conviviaux pour célébrer les saveurs d'ici.

Au menu :

- Recettes simples mais profondément savoureuses,
- Bières et cidres locaux,
- La collaboration des piliers de notre terroir

La Ferme Dans l'Vent, la Ferme Francis Picard, le Café Chez GuiGui et le St-Vrac créeront une occasion rêvée de goûter le territoire, jaser autour d'une assiette, rencontrer les producteurs, et redonner vie au village... un Jeudi à la fois.

MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
29	26	31	28

JOURNÉES COLIBRI



Chaque jeudi et vendredi, le St-Vrac vous ouvre ses portes pour les **Journées Colibri** : un moment pour découvrir nos installations, échanger avec l'équipe et goûter des produits découvertes.

À chacune de ces journées, des dégustations sont offertes : vrac, nouveautés locales, recettes maison ou aliments de saison. C'est une belle façon de tester, savourer et en apprendre plus sur ce qui nous nourrit.

Que vous soyez membre ou curieux, c'est l'occasion idéale pour s'imprégner de l'esprit St-Vrac... et faire un pas de plus vers une alimentation plus saine et souveraine.

PROCHAINES PRÉCOMMANDES

TYPES	DATE LIMITE
Viennoiseries.....	5 juin
Santé/Soins corporel.....	19 juin
Boissons végétales.....	4 juil.
Vrac + emballage.....	24 juil.
Poissonnerie.....	7 août

Le Foyer et le Camp de Musique à l'Image : La Création au Cœur du BEAM

Saint-Adrien, un endroit où la créativité prend vie au cœur du village.

Depuis plusieurs années, Le BEAM s'impose comme un véritable moteur culturel et créatif pour la région de l'Estrie. Parmi ses initiatives les plus inspirantes, les résidences Foyer Foyer et le Camp pour compositeurs de musique à l'image, organisés en collaboration avec la SPACQ-AE et Le Foyer, incarnent l'essence même de ce que Le BEAM souhaite offrir : un espace de création, de collaboration et de partage.

Le Foyer : Un havre pour la création artistique

Les résidences Foyer Foyer sont conçues pour rassembler des artistes de divers horizons – musiciens, écrivains, peintres, scénaristes – dans un cadre unique et stimulant. Pendant trois jours, 15 artistes, souvent inconnus les uns des autres, sont réunis pour co-créditer de nouvelles œuvres musicales. Chaque jour, les participants sont regroupés en équipes de trois par les organisateurs et doivent composer une chanson en moins de 8 heures. À la fin de chaque journée, tous se rassemblent pour écouter les créations, favorisant ainsi l'échange et la découverte.

Ces résidences, qui se déroulent dans les studios du BEAM, sont accompagnées d'un hébergement chaleureux à l'Auberge Incroyable, où les participants profitent de repas préparés par des chefs locaux.

Le Camp de Musique à l'Image : Une Formation d'Exception

En partenariat avec la SPACQ-AE, Le BEAM organise également un camp intensif de quatre jours dédié aux compositeurs de musique à l'image. Cet événement unique en son genre offre aux participants l'opportunité d'explorer les subtilités de la composition musicale pour le cinéma, la télévision et les nouveaux médias, le tout dans un cadre professionnel et inspirant.



Par Pierre-Philippe Côté, citoyen de Saint-Adrien

Les participants, qu'ils soient émergents ou établis, bénéficient de l'accompagnement d'experts reconnus dans le domaine et travaillent sur des projets concrets, renforçant ainsi leurs compétences techniques et artistiques. Ce camp met également en lumière l'importance du rôle de la musique dans la narration visuelle et offre une plateforme précieuse pour développer leur réseau professionnel.

Un Lieu Inspirant : Le BEAM et l'Auberge Incroyable

Que ce soit pour Foyer Foyer ou le Camp de Musique à l'Image, le cadre du BEAM à Saint-Adrien joue un rôle central dans l'expérience. Avec ses studios de pointe, son acoustique exceptionnelle et son ambiance unique, l'église transformée en hub créatif est un véritable moteur d'inspiration. L'Auberge Incroyable complète cette expérience en offrant une atmosphère conviviale et des commodités adaptées aux besoins des artistes.

Une Invitation à la Communauté de Saint-Adrien

Au-delà de ces initiatives, Le BEAM souhaite que Saint-Adrien devienne un lieu vivant et inclusif, où chaque citoyen se sente libre de proposer des activités qui enrichissent la vie communautaire. Que vous soyez artiste, enseignant, entrepreneur ou passionné d'une discipline particulière, vos idées sont les bienvenues !

Que diriez-vous d'organiser un atelier de peinture, une soirée de contes, une projection de film ou même un... ? Le BEAM est là pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets et faire de ce lieu un véritable carrefour culturel et social.

Faites partie de l'aventure !

L'équipe du BEAM invite tous les citoyens de Saint-Adrien à partager leurs idées et à participer activement à la programmation des activités. Ensemble, nous pouvons continuer à faire rayonner notre communauté et à transformer l'ancienne église en un lieu où la créativité et l'innovation prennent vie.

Pour plus d'informations ou pour proposer une activité, contactez-nous via notre site web lebeam.ca ou rendez-vous directement à l'église !

C'est le printemps!

La nature se réveille, nos jardins nous appellent et les projets bourdonnent. Comme la fabuleuse fête du printemps que nous venons de vivre à Saint-Adrien. Saviez-vous que, parmi plusieurs des magnifiques projets de la communauté (école buissonnière, communauté nourricière, jardin communautaire, MADA, et plus encore) se cache une ressource incomparable? Une femme d'exception, une maman extraordinaire, une travaillante engagée et une amie remarquable. **Léa C. Brillant**, collaborer avec toi est un charme! Tu es douée, fiable, inventive, originale, drôle et surtout ÉPATANTE! Tu m'inspires et me motives. Grâce à notre amour commun envers notre communauté, j'ai pu apprendre à te connaître et surtout à faire naître de fantastiques projets avec toi. Je suis profondément reconnaissante que tu aies choisi notre village comme milieu de vie et que tu aies accepté de cocréer un avenir plein de potentiel à mes côtés. Tes enfants et Julien sont chanceux de t'avoir et nous aussi! Merci d'être là et continue de rayonner ton bonheur comme tu le fais si bien! Je t'aime!



Pour **David Savoie**

Bonne fête, je t'aime beaucoup, tu es le meilleur papa du monde.

Evelyne

Bonne fête Papa! J'ai très très hâte d'aller à Montréal et à La Ronde avec toi. Je t'aime beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup.

Clarence

Cher David, merci d'être un fantastique papa pour nos filles et un excellent coparent avec moi! Je te souhaite un beau 39e tour autour du soleil!

Émilie

Merci pour tes attentions et ta bonne humeur avec notre « little puffling », entre un nettoyage de brocoli mâchouillé et les millions de berceuses répétées inlassablement. Merci de partager ma vie. Je suis très heureuse de pouvoir faire un bout de chemin avec toi! Joyeux anniversaire! xxx

Maude et Justine



À la fin du mois de mai, cela va faire un an déjà que nous sommes arrivés à Saint-Adrien. Quelle joie d'avoir enfin eu l'opportunité d'habiter dans ce beau village composé de personnes formidables! Avant de nous installer ici, nous avons trouvé une magnifique maison avec un grand terrain, une forêt, dans un coin de nature très sauvage. Tout était selon nos souhaits, mais il manquait quelque chose d'important... une belle communauté. Et nous l'avons trouvée dans **le village de Saint-Adrien!** Telle une perle rare que nous cherchions depuis longtemps! Et c'est si précieux!

Avec le temps, je m'aperçois de plus en plus qu'on n'a vraiment pas de poids en tant qu'individu pour changer les choses qui fonctionnent à l'envers dans ce monde (un peu fou) où l'individualisme, le matérialisme et le capitalisme sont des valeurs mises de l'avant.

En revanche, au sein d'un village, d'une communauté, il est possible d'agir, de valoriser des valeurs humaines positives, d'encourager les initiatives, de faire rayonner la joie, l'amour, la paix et l'harmonie tout en respectant les différences et la vie privée de chacun.

Vivre en communauté apporte aussi son lot de défis que nous sommes prêts à relever ensemble.

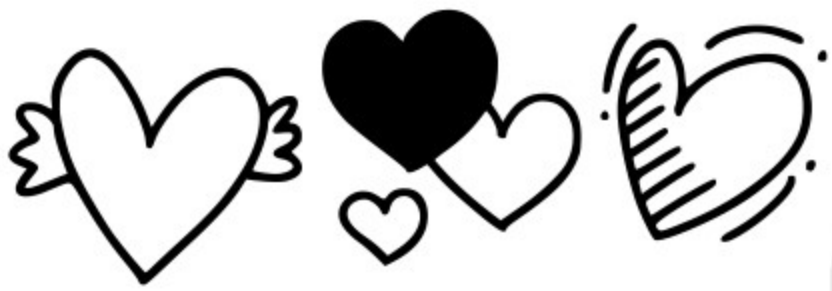
C'était notre message du cœur pour la communauté de Saint-Adrien, haute en couleur, diversifiée, solidaire, fraternelle, créative, enjouée, dynamique, drôle et respectueuse des différences de chacun.

Plus qu'une communauté, c'est une famille!

Nous souhaitons à la communauté de Saint-Adrien :

« Paix, amour, joie, harmonie et abondance pour tous! »

Delphine et Eric Mathieu



Le café-resto Chez Guigui

C'est tellement chaleureux, tellement délicieux, tellement merveilleux et surtout tellement précieux pour toute la communauté environnante de Saint-Adrien. Merci à Guigui et à tous ceux qui l'encouragent régulièrement.

Jean Claude F

Quel bonheur de fréquenter régulièrement ce petit café aux relents de communauté! J'y croise toujours de magnifiques personnes de mon coin de pays et la nourriture est tout simplement sublime! Merci, Guillaume, merci, Anne-Marie, de nous recevoir Chez Guigui.

David S

Merci, Guigui, d'illuminer nos papilles chaque semaine et de nous donner une bonne raison de nous rassembler!

Justine M

L'ouverture de Chez Guigui m'a permis de recharger mes batteries avec des contacts sociaux variés et de qualité, à deux pas de chez nous. Merci pour cette initiative bénie.

Lyse T

Entrer Chez Guigui, c'est comme arriver à la maison. On est accueillis par Guillaume et sa bonne humeur contagieuse. La nourriture est tellement délicieuse. C'est rare que je dise ça, mais il y a une presque perfection dans le goût. Une expérience culinaire extraordinaire. Merci Guigui!

Scillia

Merci, Guillaume, de Chez Guigui, pour la qualité de l'accueil, l'ambiance chaleureuse et l'excellent café, le tout à des prix raisonnables.

Serge L

Chez Guigui est une bénédiction pour notre famille. J'adore m'y déposer avec mes enfants pour partager un délicieux repas familial. C'est un lieu apaisant et dynamique où saveurs réconfortantes et bonne compagnie sont omniprésentes. Nous sommes choyés d'avoir ce lieu unique dans notre beau village. Prenons-en soin tous ensemble.

Nina T O





Il y a quelque temps, un petit poussin arriva à Saint-Adrien.
 Le petit poussin était un peu sauvage, et hésitait à se mêler à la communauté.
 Il se trouvait bien seul, loin de ses amis d'avant, peu affable.
 Un jour, à La Meunerie, le petit poussin croisa un gentil kiwi, un peu sauvage, lui aussi.
 Sans le savoir, le petit poussin et le gentil kiwi étaient voisins!
 Par la musique, la culture, la bouffe, le petit poussin et le gentil kiwi se sont doucement apprivoisés.
 Et depuis ce jour, le petit poussin et le gentil kiwi sont presque inséparables.
 Merci gentil kiwi d'avoir accueilli le petit poussin dans ta vie!

Merci à notre extraordinaire communauté d'être là, bien présente. C'est tellement rassurant de vivre dans une communauté si bienveillante et complice. Merci à Nico et à Pierre d'être venus à la maison pour supporter Ariane lorsque j'ai perdu connaissance (Mario). Vous avez été plusieurs à vous exprimer pour nous offrir votre support et votre aide. Du fond du cœur, un immense MERCI!

Ariane et Mario



Bravo à toutes les personnes bénévoles qui ont été mises en candidature. Merci de votre dévouement. Vous méritiez tous un prix à cette soirée!

Je tiens à vous remercier de m'avoir mise en candidature. Quel honneur d'avoir terminé en statu quo avec Geneviève Chenel! Cela a été un cadeau pour moi.

Pauline Dumoulin

Crédit photo: Claude Dupont



La Meunerie

La Meunerie, notre communauté, notre fierté.
C'est là où les voix résonnent, où les liens se tissent, où la culture s'ancre.
Cet été, venez en profiter avec nous! Une ambiance chaleureuse, des artistes d'ici
et d'ailleurs, et le charme unique d'un lieu qui nous rassemble.



**Envie de t'impliquer
et partager ton énergie?**
Contact nous : 819-432-0705
contact@lameunerie.com

La Meunerie

C'EST LE RETOUR DES TERRASSES MUSICALES!

Bar et repas sur place dès 16 h 30, en formule « 5 à 7 » allongée.

Apportez vos chaises pour plus de confort ! Contribution consciente.

Cette année encore, notre administrateur, Antoine Dolé, cuisinera des produits locaux sur le BBQ.

28 juin 2025 - Kintoé

KINTOÉ ! Préparez-vous à découvrir des compositions musicales et des interprétations tripatives! Cette nouvelle formation est née de rencontres à la chorale Dudilid'ham, à la Batucad'ham et à des jams musicaux. Le plaisir, le rire et la passion sont les liants de ce groupe ! La Kintoéssence de cette joyeuse bande se retrouve dans la complicité musicale, les harmonies envoûtantes et les rythmes éclectiques. Aucunement cantonnée dans un style musical unique, cette formation visite le blues, le jazz, le folk, la musique tzigane, le chant polyphonique, les percussions africaines, etc. Laissez-vous surprendre !

Les membres de KINTOÉ : Shanti Legault (piano, voix), Lucie Lefebvre (voix), Maude Fauteux (voix), Annie Bourgeois (percussions, voix), Guy Beauregard (percussions, voix) et Chantal Girard (basse).

12 juillet 2025 - OddoBand

OddoBand est un groupe d'indie rock francophone dont le premier album BELIZA a été dévoilé en 2023 et le deuxième album FUNKÉ BEN RAIDE est en production. Oddo vous transporte dans son univers de lover incapable d'oublier sa conquête à l'ère du online dating. Il vous entraînera sur des rythmes variant de folk à rock à post-punk auto-qualifiés d'indie-rock-post-punk-barbe-à-papa parce que : entends-tu ça souvent des tounes de rupture amoureuse qui te donnent envie de danser un slow à un moment et de starter un mushpit cinq minutes plus tard? As-tu déjà pensé à crier comme James Brown pour aider ton psyché? OddoBand va te jouer des tounes d'amour avec autodérision et des rythmes festifs pour te sortir de ta dépression de rupture et de toustes ceux que tu n'as pas pu oublier.

Cancelle ton psy, viens voir ce show c'est mieux qu'une thérapie !

26 juillet 2025 - Serge Doucet et Pierre Favreau

Duo attachant composé de Serge Doucet et de Pierre Favreau depuis plus de 26 ans. Avec leur répertoire de musique folk rock des années 70, ils vous feront chanter assurément sur les rythmes de plusieurs classiques.

9 août 2025 - Mélissa Létourneau

Véritable jukebox humain, Mélissa Létourneau affectionne tout particulièrement les demandes spéciales. Elle propose un spectacle interactif, construit en direct avec la participation du public. Portée par une voix envoûtante autant qu'entraînante, une personnalité attachante et un répertoire impressionnant, Mélissa enchaîne les morceaux dans une ambiance à la fois spontanée et authentique.

Forte de ses onze ans de métier, elle transforme chaque représentation en une expérience unique !

23 août 2025 - Patrick D'Hamérick

Avec sa présence authentique et son art de raconter, Patrick D'Hamérick tisse entre chaque chanson un fil chaleureux qui relie les idées, les émotions et les humains. Dans un monde en mouvement, il offre une pause, un regard lucide et curieux sur notre humanité, porté par des mélodies accrocheuses. Sur scène, il est accompagné de musiciens complices qui apportent finesse et équilibre.

DE L'AIDE POUR VOUS, CHEZ VOUS!

Services
gratuits!

Notre équipe de proximité est à l'écoute de vos besoins. Notre objectif est de vous orienter vers les bonnes ressources. Nous nous déplaçons dans vos milieux de vie ou nous vous accueillons dans les nôtres, et ce, en toute confidentialité.

Pour vos besoins au niveau :

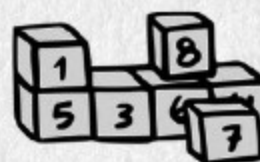


ÉMOTIONNEL

FINANCIER



MATÉRIEL



VESTIMENTAIRE



HABITATION



ALIMENTAIRE

ET BIEN + !


**Nous vous rencontrons dans le RESPECT,
avec PROFESSIONNALISME et souhaitons
établir des LIENS DE CONFIANCE.**


L'ÉQUIPE DE PROXIMITÉ DANS LA MRC DES SOURCES




Pauline Fabri

Travailleuse communautaire (**18 ans et plus**)

 Pauline Travcom


 819 944-0528


 travcomdessources@gmail.com



Pium Nadeau

Travailleur de milieu


 Pium Nadeau Pro


 819 571-7127




Stéphanie St-Cyr Audet

Agente de milieu auprès des familles (**0-5 ans**)

 Stéphanie Agente de milieu


 819 993-3190


 agente.famille@gmail.com




Véronique Paquet

Agente de milieu auprès des familles (**0-5 ans**)

 Véronique Famillation


 819 993-3192


 mdf.agentemilieu@gmail.com




Marie-Pier Gosselin

Agente de milieu auprès des familles

 Marie-Pier Famillation


 819 993-3193


 agente.famillation@gmail.com




Carole Gilbert

Agente de milieu auprès des familles

 Carole Agente de milieu


 819 866-3538


 famillation.agentefamilles@gmail.com




Johanne Vachon

Travailleuse de proximité auprès des aînés (**65 ans et plus**)

 Johanne Vachon

 819 239-8589

 travailleure.proximite@gmail.com

NOUVELLES DE NOTRE COLLECTIF POUR LA COMMUNAUTÉ

[ANCIENNEMENT COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT]

Réflexions citoyennes

Le Collectif organise deux agoras cet été : l'une sur la fonction communautaire de l'église, en collaboration avec le BEAM, et l'autre sur la démocratie municipale, en collaboration avec Esprit Libre.

Qu'est-ce qu'une agora ? Nos agoras sont des moments de rassemblement que nous créons pour nous informer et échanger sur des enjeux qui touchent notre communauté.

Agora — Renforcer l'ancrage du BEAM dans sa communauté : Repenser l'avenir de l'église

Cette agora vise à réfléchir collectivement à la place du BEAM dans notre vie de village, à renforcer son ancrage dans la communauté et à raviver la vocation communautaire de l'ancienne église. Comment notre communauté pourrait-elle s'approprier, de manière autonome, certains services offerts par le BEAM ? Comment pourrions-nous nous impliquer dans sa gestion, pour et par la communauté ? Quels projets communautaires pourraient faire vivre ce lieu ?

L'objectif initial est de créer un cercle citoyen — un comité vivant et engagé — qui soutiendrait le BEAM tout en s'assurant qu'il demeure un lieu accueillant et utile pour toutes et tous. Venez rêver, proposer, questionner le **dimanche 8 juin de 9 h à 12 h, à l'église** (BEAM). Collation de Chez Guigui offerte !

Agora — Démocratie municipale

Nous vous invitons à une réflexion ouverte sur les enjeux de démocratie municipale. Quel est le rôle de nos élus ? Quelle place peuvent prendre les citoyens dans les décisions municipales ? Quelles sont les formes possibles d'implication citoyenne ?

Des panélistes issus du territoire, dont Pierre Therrien, et du milieu universitaire, viendront nourrir la

réflexion. L'événement est ouvert à toutes et tous !

Un moment pour réfléchir ensemble à une démocratie inclusive et ancrée dans nos réalités locales, le **dimanche 31 août de 9 h à 12 h à la salle communautaire** de Saint-Adrien.

Mini gym, grand succès !

Nos minigyms ont connu un grand succès cet hiver et ce printemps : des dizaines de familles ont profité de ces matinées dynamiques et joyeuses ! Rires, défis, parcours et complicité étaient au rendez-vous. Les enfants ont pu bouger librement dans un grand espace adapté, pendant que les parents prenaient part au jeu ou profitaient d'un moment pour discuter. Merci aux superhéros et bénévoles qui rendent ces moments possibles ! Une dernière séance devrait être prévue en juin — restez à l'affût ! L'initiative sera de retour à l'automne.

Une Fête du printemps électrisante !

Il y avait de l'électricité dans l'air pour la Fête du printemps de Saint-Adrien ! La levée de notre sculpture collective a dissipé les nuages juste assez longtemps pour nous rassembler et célébrer !

La sculpture a été réalisée au Jardin pédagogique communautaire de Saint-Adrien avec l'artiste Francis Tanguay. Le projet a débuté par une consultation auprès de la communauté et des organismes locaux, dont l'école et la FADOQ, afin de faire émerger les thèmes à représenter. Tout au long de la semaine précédant la Fête du printemps, enfants, adultes et aînés sont venus sculpter un immense cèdre, transformé en œuvre porteuse des récits de notre communauté. Ce projet, né d'un précieux partenariat avec La Meunerie, a été un puissant geste de création partagée et d'enracinement local. Prenez le temps d'aller la découvrir !

Un immense merci aux 120 personnes qui sont venues, malgré la pluie, partager un repas au profit de notre communauté nourricière, préparé avec amour par le groupe des Repas communautaires et les enfants du service de garde. Un merci tout spécial à Pierre-Philippe Côté pour le prêt de la grande salle de l'église à la dernière minute, alors que la pluie menaçait de faire tomber la fête à l'eau !

Merci aussi à Jean-Pierre Chapleau, qui a bravé les intempéries pour assurer la distribution du compost et des arbres, à la Municipalité, à Bionord, à Fanny Gauthier Patoine pour tout le matériel distribué, et à toutes celles et ceux qui ont aidé, jusqu'au ménage final. Qu'il pleuve, qu'il vente ou que le soleil brille, à Saint-Adrien, il fait toujours bon vivre !

La MARCHE

Marchons ensemble pour l'avenir agricole de notre territoire

La MARCHE (Modèles Agricoles Résilients pour la Communauté, l'Habitation et l'Établissement) est une initiative portée par la Corporation de développement de Saint-Camille, en collaboration avec le Collectif pour la communauté de Saint-Adrien. Le projet est né d'un besoin urgent : permettre à une nouvelle génération de producteurs et productrices agricoles de s'installer ici, chez nous.

Enraciné dans les démarches des Plans de développement d'une communauté nourricière (PDCN) de Saint-Camille et Saint-Adrien, La MARCHE élabore, avec le soutien d'experts (notaire, agro-économiste) et de partenaires du milieu agricole, de nouvelles formes d'accès à la terre, à la fois sécuritaires pour les propriétaires et viables pour les agriculteurs et agricultrices. Concrètement, le projet La MARCHE se structure autour de trois volets :

1. Foncier — Offrir un accès stable à la terre

La MARCHE développe un modèle innovant de baux à très long terme (50 à 100 ans) pour la location de petites parcelles agricoles. Cette approche vise à offrir à la relève comme aux propriétaires terriens un cadre stable et sécurisant pour développer des projets agricoles, à l'abri de l'incertitude. Les modèles de baux prévoient notamment des mécanismes d'indexation prévisibles (tenant compte de l'inflation

et de la hausse des taxes) et permettent aux producteurs de récupérer la valeur de leurs améliorations au terme du bail.

2. Habitation — Logements abordables

La MARCHE participe, avec le Centre d'innovation sociale en agriculture (CISA) et plusieurs organisations régionales, à une démarche participative pour concevoir des logements accessibles et adaptés aux réalités sociale et financière de la relève.

3. Soutien — Mobiliser les forces du territoire

La MARCHE organisera des consultations et des ateliers pour créer un espace de dialogue entre les différentes parties prenantes de notre système alimentaire. Les agriculteurs et agricultrices du territoire seront consultés et invités à partager leurs réalités pour cerner leurs défis actuels, tout en anticipant ceux des nouveaux arrivants, et développer ensemble des solutions adaptées.

Invitation aux propriétaires engagés

Nous lançons un appel aux propriétaires terriens de Saint-Camille et de Saint-Adrien. Si vous avez une terre que vous ne cultivez pas entièrement et que vous avez à cœur de soutenir l'agriculture locale, manifestez-vous ! Vous pourrez contribuer activement au développement du modèle que propose La MARCHE et à l'établissement d'une relève agricole dynamique sur notre territoire.

Contactez-nous : Léa C. Brillant et Samir Chaib-Draa, Chargés de projet pour Saint-Adrien : coordinationpdcn@st-adrien.com

Le Marché de St-Adrien

Le Marché de Saint-Adrien est de retour pour une nouvelle saison ! **Rendez-vous tous les samedis, du 21 juin au 20 septembre 2025, de 10 h à 13 h, devant l'église du village.** Un incontournable estival et convivial, où artisans et producteurs locaux se réunissent pour offrir des produits uniques et de qualité dans une ambiance chaleureuse.

En plus de faire le plein de produits frais et d'artisanat local, c'est aussi l'occasion de profiter d'animations musicales, d'activités ponctuelles, d'un bon repas, d'un rafraîchissement... et d'un moment agréable entre amis ou en famille !



Cette été Camille offre des massages vous n'avez qu'à la contacter pour prendre un rendez-vous : camilledenis@gmail.com, (819) 828-0325

MASSAGE YOGA THAILANDAIS



Une technique de massothérapie unique qui s'inspire du yoga et de la méditation. Les bienfaits sont nombreux. Libère tensions musculaires et émotionnelles, améliore souplesse et mobilité articulaire, apporte détente globale du corps et de l'esprit, rétablit l'équilibre énergétique, la circulation sanguine et renforce le système immunitaire.

Voici quelques témoignages de ses élèves et clientes :

De loin le massage le plus profond et réparateur que j'ai jamais reçu! Le toucher de Camille est doux et puissant, savant et intuitif. Mon corps flottait pendant une semaine après, et j'ai tout de suite remarqué une plus grande souplesse dans ma pratique de yoga. Une première expérience inoubliable qui sera répétée souvent!

- **Aline Piché, Saint-Adrien**

Chère Camille, le yoga thaï massage et le massage sur chaise me procurent un grand bien-être. Dans le calme et la bienveillance, tu travailles en profondeur et avec beaucoup de professionnalisme. J'en ressors toujours détendue et dynamisée. Merci de partager ton savoir-faire!

- **Marie-Claude Godbout, Val des Sources**

J'ai découvert un nouveau massage aujourd'hui, d'une très merveilleuse âme, je suis tombée en amour ! LE YOGA THAI MASSAGE. Mon corps avait EXACTEMENT besoin de ça ! Mon corps avait besoin d'AMOUR, de PRÉSENCE et de SOINS. Un massage unique et complet. Ce mélange d'étirements, d'acupuncture & l'abandon aux mains et manœuvres expérimentées de Camille m'ont fait un bien plus que fou. Je suis dans la joie de vous partager mon expérience car je trouve hyper efficace ! La sensibilité de Camille, son lieu enchanteur, force & douceur mélangée est l'amalgame parfait pour vivre une expérience profondément ressourçant. Oser l'essayer... ça replace le corps, le cœur et l'âme.

- **Nathalie Bellerose-Hamel, Victoriaville.**

Merci Camille pour tes bons massages. Ton local incite au calme et à la relaxation. Tes touches sont douces et nous aident à relâcher la pression. Quand je reviens chez moi, je suis une autre personne...calme, sereine et détendue.

- **Gisèle Caron, Val des Sources**

Camille a des mains de magicienne et elle est à l'écoute de nos besoins. J'avais une entorse lombaire les premières fois et ça me faisait vraiment beaucoup de bien, mais quand j'ai été guéri, j'ai compris la qualité et le bien-être intense du soin. Wow, c'est indescriptible, il faut le vivre pour le comprendre. Je suis une femme qui parle beaucoup et quand elle commence à masser mes pieds, je me détends instantanément. À la fin du massage, je suis presque endormie. Aussi Le yoga danse est pour moi une révélation, il m'a fait aimer le yoga grâce aux techniques de baladi qu'on apprend. Camille m'a beaucoup aidé à accueillir la déesse et la femme en moi. Maintenant, pour moi toutes les femmes sont des déesses à leur façon. Merci Camille, je t'aime!

- **Marie Hélène (Scillia), Wotton**

SOIRÉE DE YOGA DANSE SHAKTI (féminin Sacré) 19h à 21h



Vendredi 6 juin à St-Adrien

Une fusion qui permet d'intégrer progressivement les mouvements de la danse orientale à travers une recherche de souplesse, de fluidité, de subtilité qui éveillent les chakras et la puissance féminine (Shakti). On termine avec des enchaînements Yin et une détente. Un cours qui régénère le corps dans toute sa globalité.

Vous pouvez déjà réserver un espace en yoga le lundi soir et/ou jeudi matin pour cet automne !
Yoga Cœur Dansant. (819) 828-0325, camilledenis@gmail.com, site : yogacoEURdansant.com

PARTA-JEU

SAMEDI 14 JUIN 2025

JOURNÉE DE PARTAGE ET DÉCOUVERTE

UN ÉVÉNEMENT À VIVRE !

DE 9H À 22H

- ◆ **KIOSQUES D'ÉCHANGES-JEU:**
PRODUITS LOCAUX, NOURRITURE BIO, ARTICLES ARTISANAUX,
CRÉATIONS, SANTÉ BIEN-ÊTRE, VÊTEMENTS ET + ENCORE !
- ◆ **CONFÉRENCIÈRE LUCIE MANDEVILLE À 14H**
CHANSONNIERS ET ANIMATIONS TOUTE LA JOURNÉE.
- ◆ **INTÉRIEUR / EXTÉRIEUR**
- ◆ **JEUX POUR TOUTE LA FAMILLE,**
- ◆ **ENCAN SILENCIEUX**
- ◆ **AIRES DE DÉTENTE**
- ◆ **SERVICES ALIMENTAIRES SUR PLACE**
- ◆ **POSSIBILITÉS D'HÉBERGEMENTS**

BIENVENUE À TOUS !

AU CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE WOTTON

310 RUE MGR L'HEUREUX, WOTTON, QC JOA 1N0

POUR INFORMATIONS : LEJEU.ORG/CALENDRIER

RÉSERVEZ VOTRE KIOSQUE ET HÉBERGEMENT AU :

PARTA-JEU@BOUTIQUE-CADEAUX-ARTISANS.CA

VOTRE ENFANT AURA 4 OU 5 ANS EN SEPTEMBRE ET FRÉQUENTERA L'ÉCOLE
HAMELIN, NOTRE-DAME-DE-LOURDES OU CHRIST-ROI POUR LA PREMIÈRE
FOIS EN SEPTEMBRE 2025?

OU

VOTRE ENFANT N'EST PAS INSCRIT MAIS VOUS AIMERIEZ VISITER L'ÉCOLE ET
RENCONTRER LE PERSONNEL POUR PRENDRE VOTRE DÉCISION?

RÉSERVEZ TOUT DE SUITE À VOTRE AGENDA
L'AVANT-MIDI DU 6 JUIN 2025 POUR LA

TRANSITION SCOLAIRE



INFORMATIONS
DÉTAILLÉES À
VENIR

DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

Au retour de la semaine de relâche, des élèves de 5e et 6e année ont participé à des matchs de basketball avec d'autres équipes de la région (Hamelin, Christ-Roi et La Passerelle). L'organisation d'un grand tournoi amical a clôturé ces rencontres sportives dans le grand gymnase de l'Escale. Nos joueurs ont gagné la première place de la petite finale et ont remporté leur premier trophée! Un immense hurra à nos joueurs! Un hurra spécial à M. Maxime qui a organisé ces activités sportives parascolaires! Merci à tous les parents transporteurs et supporters de l'équipe!

En avril dernier, les élèves de 5e et 6e année ont participé au tournoi Opti-génie organisé par le Club optimiste. Ils ont su répondre à un très grand nombre de questions et se sont classés au deuxième rang du tournoi contre deux équipes de l'école Hamelin. Bravo à nos génies!

Aussi, en avril, les parents de l'OPP ont organisé notre traditionnelle levée de fonds pour Pâques. La vente de délicieux produits locaux a permis d'amasser un montant record de 1915 \$! Wouhou! Ce financement permettra d'organiser de magnifiques activités éducatives pour les élèves! Merci à nos producteurs locaux partenaires : la Ferme dans l'vent, le rucher Fleur de miel, la Brioche champêtre et l'Érablière du cerf rouge. Merci aussi à tous les parents et citoyens qui ont contribué à cette campagne de financement! Une nouvelle tradition printanière!

Les activités de l'école Buissonnière se poursuivent, organisées par notre super animatrice et philosophe Léa, accompagnée d'incroyables membres de notre précieuse communauté. Les enfants ont vécu des activités tout feu tout flamme avec la participation des pompiers de Saint-Adrien et des animateurs de l'émission « Vite pas vite » qui nous ont fait vivre de grandes émotions avec un générateur d'éclairs et de tonnerre. Les enfants ont aussi visité l'atelier de forge de Paul Rock, notre forgeron adriennois. Très impressionnant!

Avec l'arrivée du printemps, notre jardin pédagogique et communautaire reprend vie! Des semis poussent vigoureusement dans la salle à manger de l'école, bien arrosés et chouchoutés par nos apprentis jardiniers. Venez faire un tour de temps à autre dans notre magnifique jardin juste derrière l'église pour admirer le travail de nos petits et grands jardiniers et n'hésitez pas à vous joindre à nos activités de jardinage. Cet espace est nourri et cultivé par et pour nous tous! Merci au projet « Agir et alimenter » et à nos animatrices Léa et Valérie G. qui font vivre et grandir ce projet!

Les vacances estivales arrivent très bientôt! Passez un bel été et on se retrouve en septembre!

Votre journaliste scolaire, *Valérie Blanchette*



Cent mots

sans maux

Service de révision linguistique

Aide à la rédaction

Tutorat en français



Contactez-moi via ma page FB!

centmotssansmaux

MATERNELLE 4 ANS

UN CHEMINEMENT POUR DÉCOUVRIR L'ÉCOLE ET AIMER APPRENDRE.

PLACES DISPONIBLES POUR 2025-2026

**ÉCOLE NOTRE-DAME-DE-LOURDES
SAINT-ADRIEN**

- L'inscription se fait à l'école avec le certificat de naissance grand format du Directeur de l'état civil et une preuve de résidence.
- Le programme se donnera sous réserve d'inscriptions suffisantes.



cssds.gouv.qc.ca/prescolaire

Centre
de services scolaire
des Sommets

Québec 



1631, rue Giguère, Saint-Adrien, 819-828-0919
centreodaina@gmail.com
<https://www.centreodaina.ca>
<https://www.facebook.com/centreodaina>
<https://www.facebook.com/cnaïla>

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

SOINS INDIVIDUELS OFFERTS

- Massothérapie
- Naturopathie
- Physiothérapie
- Soins thérapeutiques du corps physique
- Soins de détente
- Soins Bowen et Bodypnosis
- Soins énergétiques et harmonisation
- Hypnomassage
- Drainage lymphatique
- Digito-puncture, thérapie Coréenne des Mains
- Libération cellulaire, émotionnelle et des mémoires karmiques
- Respiration consciente, renaissance, rebirth
- Thérapie crânio-sacrée
- Thérapie Dorn
- Coaching en relation d'aide
- Processus pour diminuer stress, anxiété, peurs
- EFT (Emotional Freedom Techniques)
- Approche pour retrouver sa boussole intérieure, ancrer sa confiance en soi
- Activation et reconnexion cosmiques
- Thérapie en Féminin Sacré
- Soins en périnatalité
- Soins vibratoires : tambour flûte et voix
- Astrologie Védique
- Human Design

Une approche alternative pluridisciplinaire est offerte à Odaïna, favorisant une prise en charge personnalisée correspondant à vos besoins spécifiques. Voici l'éventail des possibilités.

RENCONTRES DE GROUPE OFFERTES

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

Thématiques des rencontres de groupes pour 2025 :

VOIX ET SONS : Kirtan (célébration musicale), Atelier de Sons Vibratoires, Bain Sonore avec thématiques, Atelier pour retrouver sa voix/voie, Chant des Voyelles

FÉMININ SACRÉ : Cercles de Femmes, Cercle de Jeunes Filles

MOUVEMENTS EN CONSCIENCE : Qi Gong, Tai Ji Quan, Tantien, Petite Circulation Énergétique, Qi Gong du Bâton, Yoga, Gymnastique Sensorielle

GUIDANCE DES ÉTOILES : Cercle Astrologique, Portails, Célébrations Ayurvédiques

SANTÉ GLOBALE : Relaxation, Ateliers sur la Sagesse et Médecine Orientale, Atelier sur la Communication Bienveillante

QUÊTE PERSONNELLE : Atelier Chemin de Vie, Écriture Inspirée, Constellations Familiales

ATELIER-BOUTIQUE DE CRISTAUX CNAÏLA

Boutique libre-service sur place : Cristaux naturels, bijoux, produits d'artisans locaux, objets de purification et d'harmonisation. Les heures d'ouverture et les nouveautés sont mises à jour sur notre page <https://www.facebook.com/cnaïla>. Super Patches disponibles sur place.

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES (pour soins et espace boutique)
Bienvenue à tous!

Des nouvelles de la bibliothèque



Jardinage, cueillette, cuisine : une grande collection de livres de savoir-faire

Grâce au Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN), la bibliothèque s'est dotée en 2023 d'une centaine de livres portant sur le thème de l'autonomie alimentaire. Nous avons donc une très belle collection de livres pratiques portant sur la cueillette sauvage, la culture de fruits et de légumes, la cuisine et la conservation des aliments, l'élevage, etc. Quelques essais ainsi que des albums pour enfants (des histoires mais aussi des documentaires informatifs) viennent compléter l'ensemble.

Depuis 2 ans, cette collection s'est encore enrichie, car les lecteurs locaux sont friands de ce genre d'ouvrages! Voici quelques incontournables, des trésors et des nouveaux venus à découvrir. Vous ne trouvez pas votre bonheur dans les rayons? Les bénévoles de la bibliothèque peuvent vous aider à commander le livre de votre choix via le réseau de bibliothèques de l'Estrie.

Jardinage



Protéger son potager des ravageurs et des maladies, Lili Michaud

Le dernier ouvrage de Lili Michaud (dont nous possédons aussi Le compost et Germinations et pousses) est une sorte de bible plutôt du genre exhaustive! Les jardiniers y trouveront beaucoup de ressources pour identifier les problématiques, y remédier mais aussi les prévenir en respectant l'environnement. Un livre de jardinage très ciblé et clair.



La forêt-jardin : créer une forêt comestible en permaculture pour retrouver autonomie et abondance, Martin Crawford

Même sans être ancré dans le territoire québécois, ce livre est tout à fait inspirant pour qui cherche à jardiner différemment et à créer une forêt comestible, peu importe la taille du projet ambitionné. Vous y apprendrez bien sûr sur le choix des plantes, mais aussi sur la démarche de conception d'un environnement où les espèces végétales interagissent entre elles de façon à créer un équilibre qui demandera peu de travail de la part du jardinier une fois en place.

Cuisine

De la graine à la table. Trucs de jardinage et recettes du terroir, Marthe Laverdière

Marthe Laverdière sort son franc-parler dans ce livre qui allie les recettes et les conseils de jardinage. Il s'agit d'une cuisine traditionnelle et réconfortante, qui utilise ce qui pousse bien au jardin - parce qu'avec l'effort qu'on y met, il faut aussi savoir en profiter.

Comment faire ses conserves sans empoisonner sa famille, Anne-Marie Desbiens

Un livre très complet sur l'art de la mise en conserve : l'histoire de la technique, la description du matériel adapté et du processus d'un point de vue scientifique et bien sûr une grande quantité de recettes (fruits, légumes, légumineuses et produits animaliers). L'autrice est chimiste spécialisée en produits alimentaires. Pour approfondir ses connaissances sur le cannage et se tenir loin des méthodes douteuses!

Cueillette

Gervais et Conrad : Un livre sur la flore qui nous entoure! Iris Boudreau

On sort un tout petit peu du thème avec cette BD destinée à un public jeunesse (mais les adultes se régaleront) qui explore avec humour les plantes qui nous entourent, qu'elles soient comestibles ou pas. Un inclassable (une BD? un documentaire? pour la jeunesse ou pour les adultes?) qui est resté trop peu emprunté jusqu'à présent!

Un goût de forêt : Identifier, récolter et régénérer les plantes comestibles du Québec, Laurence Burton

Destiné autant aux cueilleurs débutants qu'aux plus expérimentés, cet ouvrage possède toutes les qualités du guide parfait: facile à consulter, il offre un tour d'horizon de chaque plante comestible au moyen de descriptions détaillées et de photographies en couleurs. De plus, l'autrice suggère des idées pour cuisiner les spécimens cueillis et identifie les plantes toxiques à éviter. Voilà un outil indispensable à mettre dans son sac à dos! (résumé de l'éditeur)

Récit

Vivace : Carnet d'autonomie élémentaire, Dominic Lamontagne

Vivace est un journal de bord sur 13 mois dans lequel l'auteur narre de façon directe son quotidien centré sur la paysannerie : élevage de poules pondeuses et poulets de chair, jardinage, cuisine, le tout mêlé de conseils pratiques et de réflexion sur la société québécoise du point de vue nourricier.

Une année à la campagne, Sue Hubbell

Un récit à la fois poétique et réaliste du quotidien rural d'une apicultrice du Missouri dans les années 1980. Après une vie de travail de bureau, l'autrice s'installe dans un coin isolé et apprend à se débrouiller dans beaucoup de domaines (construction, élevage ou mécanique!). On y lit des descriptions détaillées mais passionnantes du comportement des diverses bêtes locales mêlées aux réflexions sur le destin d'une femme vivant seule et qui a passé l'âge de "faire son nid".

HORAIRE

Lundi de 15h30 à 17h30

Jeudi de 18h30 à 20h30

819 828 0137

reseaubiblioestrie.qc.ca

biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca

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

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

TRANSPORT EN COMMUN POUR TOUS

Embarquement au Bureau de Poste
Stationnement incitatif ;
en arrière de l'hôtel de ville ou devant l'église

Laissez-vous conduire à votre destination

Économique

Pour :

- Travail
- Loisir
- Commissions
- Rendez-vous
- Études
- Visiter amis

Inscription gratuite
plusieurs départs par jour

Réservations :
le jour précédent
avant 14h00

819 879-7107

seulement
4 \$ par déplacement

Sécuritaire

De St-Adrien vers :

- VAI-des-Sources
- Ham-Sud
- St-Camille
- Wotton
- St-Georges-de-Windsor
- Danville





CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

L'été s'installe tranquillement et pour certains d'entre vous, cela s'accompagne d'un éventuel déménagement. Pendant cette transition, vous ne voulez pas manquer d'envois importants, alors venez découvrir le service de réacheminement de courrier de Postes Canada. Ce service est offert pour une période de 4 mois ou 12 mois, selon vos besoins. Vous partez plutôt à l'étranger prochainement, venez découvrir nos produits financiers sécuritaires pour simplifier vos voyages. Nous avons, entre autres, la carte prépayée Cash Passport Mastercard de Postes Canada. Celle-ci peut contenir plusieurs devises étrangères différentes. Pour plus d'informations sur ces services ou pour l'ensemble de nos produits (timbres variés, cartes Visa prépayées rechargeables, cartes cadeaux, produits prépayés Xpresspost, boîtes à tarifs fixes, enveloppes, passeports etc...) passez au bureau ou consultez le site de postescanada.ca.

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

- Mardi 24 juin 2025 (Fête nationale du Québec, Saint-Jean-Baptiste)
- Mardi 1 juillet 2025 (Fête du Canada)

Voici un rappel de nos heures régulières :

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

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

Au plaisir de vous servir prochainement !

Tél.: (819) 828-0235



f *Lyse trottier*
Coach de créativité

Site web
R.A.V.I.R.

Texto
418 255-7680

Ateliers d'écriture
inspirée
en
groupe/individuel



Textes et
entrevues
sur demande

Bonjour chers membres.

Bonjour à tous ceux qui ne sont pas membres. J'espère que vous avez passé de belles fêtes! Nous, nous vous revenons en pleine forme! Nous vous tenons au courant des activités déjà installées et des nouvelles. Inscrivez les dates sur votre calendrier ou votre agenda.

Bonjour, chers membres du club **FADOQ** de Saint-Adrien, ainsi qu'à tous nos futurs membres!

Cette fois-ci, cette chère Pauline (Dumoulin!) m'a suggéré de la remplacer pour la rédaction de l'article qui, à chaque parution du *journal Adriennois*, vous renseigne sur les nouveautés et les activités prévues pour les mois à venir. Cette fois-ci, je vous ferai part de quelques informations glanées ça et là dans des revues qui me semblent dignes d'intérêt! Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais j'adore lire! Toutefois je n'arrive pas toujours au bout car, il ya tellement de sujets intéressants qui méritent notre attention et qui nous concernent...

Je commencerai donc avec, en tout bien tout honneur, la dernière parution de la revue saisonnière de la Fadoq Virage, que je me suis prise à lire, comme on dit, d'un couvert à l'autre. Des sujets comme :

La santé auditive, ça parle à tout le monde; comment trouver sa place en tant que grand-parent?; les super aliments anti-âge : mythe ou réalité?

Publiée depuis plus de 30 ans déjà, Virage suggère aux membres, entre les quatre parutions annuelles, de visiter le site et recevoir dix infolettres annuellement.

D'ailleurs dans la version en ligne www.fadoq.ca que vous pouvez consulter, vous trouverez encore plus de sujets comme : *Oublier des mots en parlant: est-ce normal ou faut-il s'inquiéter? Cinq examens de santé à ne pas négliger après 60 ans.*

J'aime aussi beaucoup *L'Actualité* que je lis régulièrement depuis que j'ai vingt ans en commençant... par la fin. J'y ai trouvé de petites perles de savoir comme : Un ado qui a découvert une bactérie qui possède des propriétés antibiotiques et un composé naturel qui porte un nom interminable et imprononçable! Celui-ci détruirait certaines cellules cancéreuses! Et tout ça dans le... caca d'oie!

Certains visiteurs des parcs Disney ont cru bon y disperser les cendres d'un proche. Cette pratique, de plus en plus courante, est illégale et les restes de la personne aimée pourraient se retrouver dans un sac d'aspirateur.

En terminant, nous tenons à vous rappeler de vous inscrire lorsque vous avez atteint l'âge de 50 ans pour devenir Membre Affinité FADOQ ou encore, pour les membres, de penser à renouveler votre carte.

N'oubliez pas : lorsque vous vous inscrivez par internet de mettre le nom du club **FADOQ St-Adrien** et non le régional (Sherbrooke). Vous encouragez ainsi votre club et, grâce à vous, celui-ci se porte bien et peut se permettre des activités.

Vous avez des questions à ce propos? N'hésitez pas à nous rejoindre, cela nous fera plaisir de vous aider.

En terminant, un grand merci à vous tous pour votre fréquentation assidue, que ce soit aux soupers de la Fadoq durant l'année et aux Grands Explorateurs. C'est grâce à vous tous si cela est un succès. Cependant, une foule d'autres activités fort intéressantes vous sont offertes et sont annoncées dans le Marchons ensemble. Il serait dommage de les manquer! Passez un très bel été et on se revoit le 12 septembre à l'occasion de notre prochain souper!

Johanne Gingras, administratrice
Club FADOQ St-Adrien

Vos administrateurs du Club FADOQ St-Adrien :

Gaétan Larrivée, Céline Fréchette,
Jeannine Picard, Aimée Côté,
Madeleine Bergeron, Johanne Gingras
et bien sûr, Pauline Dumoulin.

Réseau FADOQ

Fort de plus de 580 000 membres, la FADOQ est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie. Ils y trouvent des dossiers ciblant parfaitement leurs intérêts, des entrevues inspirantes, des chroniques vouées à la santé, aux livres, aux finances personnelles, au bricolage et autres, des jeux et une foule d'informations sur la FADOQ.

Soirée reconnaissance des bénévoles 2025

Crédit photo: Claude Dupont



DANY GUILLEMETTE



SERVICES OFFERTS

- SOUDURE GÉNÉRALE
- RÉPARATION DE
MACHINERIE AGRICOLE
- USINAGE
- AUTRES

SOUDURE GÉNÉRALE

1714 RUE PRINCIPALE, ST-ADRIEN, QC, JOA 1C0

819 828-1691

819 570-5906

fadoq

Club Fadoq St-Adrien

Pauline Dumoulin 286 8880

QUI SOMMES-NOUS?

Le Réseau québécois FADOQ est le plus grand organisme d'Aînés au Québec et même au Canada, avec plus de 580,000 membres, 701 clubs, 16 regroupements régionaux et près de 4700 administrateurs bénévoles. Fort d'une longue et fructueuse tradition depuis 1962, la FADOQ demeure plus que jamais de son temps et est un joueur indispensable sur l'échiquier d'un Québec à la population vieillissante.

Sa mission : rassembler et représenter les personnes de 50 ans + dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. La FADOQ défend et fait la promotion des droits collectifs des Aînés, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités, notamment en loisir, culture, sport et plein air. Nous sommes là pour vous.

Le conseil d'administration de votre Club FADOQ de St-Adrien vous remercie pour votre engagement en prenant votre carte et en étant présent aux activités organisées pour vous.

Membre régulier : la carte est de \$ 30.00 pour 1 an et de \$ 55.00 pour 2 ans. Vous recevez 4 fois par année, la revue Virage vous informant de vos droits et autres sujets pertinent comme : les Assurance Intact et/ou Bénéva. Ou comment profiter des 1000 rabais et privilèges dans des commerces et/ou entreprises. On vous tient aussi au courant des activités dans votre région ou ailleurs dans la province et beaucoup plus encore.

Membre Affinité : c'est pour les moins de 50 ans : conjoint (e) ou ami (e) offert à \$ 12.00 pour 1 an. Cette carte vous donne droit aux activités du club de St-Adrien et par le fait même, vous encouragez votre appartenance au club de votre municipalité.

On vous donne rendez-vous un mercredi par mois pour visionner LES GRANDS EXPLORATEURS gratuitement.

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

Par Pierrette Poirier

La Semaine Sainte

Cette semaine a débuté par le Dimanche des rameaux, le 13 avril dernier. Pour la paroisse de Wotton-Saint-Adrien, les Chevaliers de Colomb ont accompagné le prêtre pour la lecture de l'Évangile de la Passion, rappelant toutes les étapes qui ont marqué les derniers moments de la vie terrestre de Jésus. D'abord accueilli en roi, les autorités juives craignent de perdre leur pouvoir et le condamnent à mort.

Le Jeudi Saint rappelle le dernier repas de Jésus avec ses disciples. C'est l'institution de l'Eucharistie. Lors de cette messe, un geste est habituellement posé : le lavement des pieds, rappelant Jésus qui a lavé les pieds de ses disciples pour leur indiquer qu'il se fait le serviteur de tous. À Wotton, au lieu du lavement traditionnel des pieds, le prêtre a lavé les mains de toute l'assistance, tout en y donnant le même sens.

Le Vendredi Saint, un seul office a été célébré à 15h00 à l'église St-Isaac pour marquer la mort de Jésus ; ce n'est pas une messe; c'est une célébration centrée sur la Passion de Jésus, marquée par des lectures, des prières et la vénération de la croix.

Enfin, le Samedi Saint qu'on appelle la Vigile Pascale, c'est l'annonce de la Résurrection. Là aussi, une seule messe à St-Isaac a rassemblé la paroisse CIM et celle de Richmond. Le prêtre a fait la bénédiction du feu nouveau et celle de l'eau qui sera utilisée pour les baptêmes, les funérailles et pour différentes bénédictions. Cette année, cette cérémonie a été marquée par le baptême de quatre jeunes adultes qui ont aussi été confirmés et ont fait leur première communion. Du renouveau en notre Église !

Pour couronner cette semaine, on a célébré la fête de Pâques dans toutes les communautés. Dans la tradition chrétienne, cette fête est la plus grande de l'année puisque la Résurrection de Jésus est l'élément central de notre foi. C'est la joie qui éclate!

Lundi de Pâques, jour férié. Rien de spécial dans la liturgie mais en cette année 2025, tout le monde se rappellera que le pape François 1er est décédé ce jour-là après douze ans de pontificat (2013-2025) . Des hommages ont fusé de partout pour le décrire comme un homme de Dieu, d'une grande simplicité, proche des pauvres, des exclus, des petits et soucieux de l'écologie. D'une grande simplicité, le pape François avait exprimé ses volontés pour son cercueil, l'exposition de son corps et son inhumation. Le 17 mai, une fête a eu lieu pour souligner les 45 ans de prêtrise de notre curé Gilles Baril.



Neuvaine à St-Antoine à Saint-Camille

La neuvaine débutera le 17 juin avec Mgr Cyr. On soulignera le 125e anniversaire du sanctuaire. Le 24 juin, la messe sera reportée au 25 juin car il y a fête de la St-Jean-Baptiste à St-Camille. Puis, reprendront les célébrations du mardi jusqu'au 12 août. On présentera différents groupes de spiritualité du diocèse. Bienvenue!



MUNICIPALITÉ SAINT-ADRIEN

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

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

CHRONIQUE MUNICIPALE

Formulation des plaintes

Nous tenons à vous rappeler que, lorsque vous désirez faire une plainte en vertu d'un règlement municipal, celle-ci doit être faite par écrit et signée. Aucune plainte ne sera traitée si ces conditions ne sont pas réunies.

Nuisances et entretien des propriétés

De façon générale, les résidents de la municipalité entretiennent leurs propriétés avec fierté.

Toutefois, à l'occasion, on peut voir certains immeubles négligés, des nuisances visibles et des terrains mal entretenus.

Il devient donc important de rappeler à la population que des règlements régissent ces négligences.

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

Les gazons oubliés, les branches mortes laissées sur les terrains sont également considérés comme des nuisances.

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

La municipalité croit que cette démarche sera la seule nécessaire pour éveiller chez chacun le sentiment de fierté et d'appartenance dont ont toujours fait preuve les Adriennois.

Chiens en liberté, médailles et devoirs de maîtres

Nous devons faire un rappel concernant les chiens qui se retrouvent en liberté sans être sous la surveillance de leurs maîtres.

En tout temps, les chiens doivent être sous le contrôle de leur gardien ou d'une personne adulte et responsable.

Cette obligation est valable dans le périmètre urbain comme dans nos rangs ruraux.

Des pénalités sont prévues au règlement contre tout gardien qui contreviendrait à cette règle.

Nous vous rappelons également que les chiens doivent obligatoirement être médaillés et que cette médaille doit être portée au collier du chien en permanence. Le formulaire d'inscription est disponible sur le site web.

INFORMATION IMPORTANTE POUR LES PROPRIÉTAIRES D'UNE PISCINE :

le gouvernement du Québec a donné jusqu'en septembre 2025 aux propriétaires pour se conformer à la nouvelle réglementation. Vous pouvez aller vérifier sur internet «Sécurisez votre piscine» pour la réglementation qui sera appliquée sur notre territoire.

Permis de construction et de rénovation Besoin, pas besoin?

Avec le printemps arrive la période de pointe pour les constructions et les rénovations. Un rappel des règlements et de leurs objectifs se justifie.

Les règlements relatifs aux constructions et rénovations de la municipalité de Saint-Adrien ont pour objectif de promouvoir le bien-être et la sécurité sur l'ensemble du territoire, en fixant des normes et des règles pour l'édification, la transformation, la reconstruction, la rénovation, la démolition, l'enlèvement, le déplacement de toute construction ou partie de construction, de manière à en assurer les qualités essentielles souhaitables.

Comme les règlements sont complexes et ne peuvent se résumer en quelques lignes, il est important de mentionner que, pour toute intervention, il serait bon de prévoir une rencontre avec votre officier municipal en bâtiment et environnement.

Dans le doute, tenez pour acquis que tous travaux et activités doivent être déclarés et réalisés en conformité avec notre réglementation. Informez-vous.

Travaux effectués sans permis et pénalités

Une légende urbaine veut que, même si des travaux sont effectués sans permis, ils passent inaperçus une fois terminés. De ce fait, aucune sanction ne pourrait être imposée.

La réalité, c'est qu'à Saint-Adrien, une tolérance s'était établie, la municipalité ne donnait pas suite au phénomène des travaux sans permis. Toute bonne chose a une fin.

Maintenant, la volonté du conseil est d'appliquer le règlement et de pénaliser les propriétaires d'immeuble qui auront effectué des travaux sans permis. Ce qui signifie que, dès qu'un contrevenant sera détecté, la pénalité prescrite au règlement sera appliquée.

Prévaliez-vous de cette occasion de vous conformer et évitez ainsi des amendes sévères inutiles.

Jennyfer Poitras, officière municipale

Soirée reconnaissance des bénévoles 2025
Crédit photo: Claude Dupont





CAMPING

DE LA
RIVIÈRE NICOLET

Venez passer LA JOURNÉE





- Tubes et **kayaks**
- **Pêche** en étang
 - Jeu d'évasion **en forêt**

- Jeux d'eau et piscine **creusée**
 - **Jeux** gonflables
 - Karts à **pédales**
- Bar laitier
 - Pizza
 - Produits locaux
- **Parc** de jeux
 - Party **mousse**
 - Miniferme



Voir toutes
les activités
disponibles

32, RANG 16 EST, WOTTON • 819 828-0108
campingrivierenicolet.com



Nous sommes Chanv.

Ici même au Québec, nous fabriquons des produits inspirés par les personnes qui les utilisent : vous.

Vous trouverez chez nous des soins du visage, des soins du corps, des soins du cuir chevelu et des soins traitants de la peau optimisés pour la vie réelle, et qui vous accompagnent au travers des quatre saisons. Nous croyons en l'efficacité des formules, en un design réfléchi qui respire le grand Nord et met la nature au cœur de la performance des produits.

Nous pensons que la beauté ne se fait pas sous un seul moule – vous nous inspirez à concevoir une élégance qui passera à travers le temps pour vous accompagner dans toutes les étapes de votre vie.

Chanv c'est l'équilibre d'un tout, c'est l'harmonie appliquée pour une beauté sans compromis.



CHRONIQUE APICOLE

Le peuple de la ruche : épisode 1

Les faux bourdons : ces célibataires endurcis qui n' ont pas de père

Bienvenue dans cette toute nouvelle chronique dédiée à l' univers fascinant de nos amies les abeilles!

Tout au long de l' année, nous partirons à la découverte des différentes castes qui composent une colonie : la reine, les ouvrières, et les fameux faux bourdons. Vous apprendrez comment chacun de ces rôles est essentiel (ou non ...) au bon fonctionnement de la ruche.

Et pour ouvrir le bal, on commence par les plus étonnants — et souvent les plus méconnus : les faux bourdons. Ces mâles trapus, tranquilles et un brin tragiques, qui n' ont pas de père, ne travaillent pas, et finissent la saison sans fanfare ... sauf peut-être un dernier vol nuptial.

Petit aparté avant de plonger dans le vif du sujet : le faux bourdon n' est pas un bourdon!

Le faux bourdon est le mâle de l' abeille domestique (*Apis mellifera*), tandis que le bourdon est un insecte à part entière, avec sa propre colonie, sa propre reine, et une vie bien différente. Même si leur nom et leur silhouette se ressemblent un peu, ce sont deux mondes distincts.

Ah, les faux bourdons! Ces gros costauds du monde des abeilles, qui passent leur vie à glander dans la ruche en attendant le moment...

Mais saviez-vous qu' ils n' ont pas de père? Oui, oui, vous avez bien lu : pas de papa pour les faux bourdons. Pas d' histoire de famille compliquée, pas de fête des Pères à oublier, rien!

Mais pourquoi donc?

Eh bien, tout est une question de génétique et de reproduction. Contrairement aux abeilles ouvrières ou à la reine, qui viennent d' un œuf fécondé (papa + maman, comme chez nous), les faux bourdons proviennent d' un œuf non fécondé. Oui, oui! Leur mère (la reine) pond un œuf toute seule, sans aucune contribution masculine. On appelle ça la parthénogenèse et c' est un peu comme si votre mère vous avait conçu sans votre père, juste parce qu' elle en avait décidé ainsi.

Du coup, les faux bourdons n' ont qu' un seul ensemble de chromosomes, ceux de leur mère, tandis que les ouvrières et la reine en ont deux (un du père, un de la mère). Ils sont donc des clones partiels de la reine, ce qui leur donne un destin assez particulier :

1. Ils ne bossent pas. Pas de récolte, pas de construction, pas de ménage. Rien. C' est un peu les « rentiers » du monde des abeilles.
2. Ils n' ont qu' une mission : féconder une jeune reine. Mais seulement s' ils y arrivent, parce que la concurrence est féroce et — spoiler — ça ne finit pas bien pour eux...
3. À l' automne, les ouvrières leur coupent les vivres et les éjectent de la ruche. Fin de l' histoire. Eh oui! Sinon le garde-manger diminue à vue d'œil pour l'hiver.

Pas de père, une vie de farniente, un destin tragique de fin de saison ... Être un faux bourdon, c' est un peu comme être un personnage secondaire dans « Game of Thrones » : on sait que ça va mal finir, mais au moins, il y aura eu un bon festin avant!

ÉVÈNEMENTS ESTIVAUX



14
06

APÉRO 5@7 TAPAS
17H À 22H

Soirée tapas Chez Guigui

26
06

LES JEUDIS BOUFFE DU TERROIR
17H À 22H

Dégustez des plats savoureux du terroir dans le parking de Chez Guigui en collaboration avec le comptoir Saint-Vrac

19
07

APÉRO FESTIF ET DJ
17H À MINUIT

Venez manger et danser sur la musique de DJ Manu Cut la Funk

31
07

LES JEUDIS BOUFFE DU TERROIR
17H À 22H

Dégustez des plats savoureux du terroir dans le parking de Chez Guigui en collaboration avec le comptoir Saint-Vrac

16
08

MUSIQUE LIVE AVEC OLI FÉRA
17H À 22H

Venez manger et écouter l'artiste Oli Féra en performance



Savonnerie artisanale

100% naturel

Doux pour le corps
À St-Adrien

laroseeenfleur@gmail.com



ekayogapureequilibre@gmail.com

819-552-9452



Marie-Christine Leblanc

Entraîneure Certifiée

Breathwork/ Yoga/ Fitness/ soin énergétique

Plan personnalisé:

adapté à ton sport, à tes besoins, suivi efficace



Chronique d'une

MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

Bonjour à toutes et à tous! Au moment d'écrire ces lignes, le printemps a enfin envie de se pointer le bout du nez et d'annoncer le retour des beaux jours! Non mais, est-ce qu'on a assez hâte d'accueillir amis et famille et de nous installer à l'extérieur pour partager de beaux moments et des repas? En m'inspirant de ces beaux moments à venir, et aussi du fait que le journal sort en juin et que c'est ma période préférée de l'été, aka, le temps des fraises du Québec, voici deux recettes à boire à saveur de fraises. L'une sans alcool et l'autre avec (quoique, les vins sans alcool, ça existe!). Alors voilà, longue vie aux rencontres entre beaux humains autour de cocktails/mocktails à base de nos bonnes fraises! Cheers!



Limonade fraises et basilic

Ingrédients

- 6 tasses d'eau froide
- 2 tasses de fraises fraîches (ou surgelées), coupées en deux
- 1 tasse de sirop d'érable
- 1 tasse de jus de citron frais
- Un bouquet de basilic frais
- Glace, au goût!

Méthode

- Dans un chaudron, faire bouillir 1 tasse d'eau avec les fraises et le sirop d'érable en remuant. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

- Passer au tamis et conserver les fraises (c'est INCROYABLEMENT BON sur de la crème glacée vanille ou sur des toasts le matin!). Laisser refroidir le sirop de fraises un bon 2h au frigo.

- Verser le sirop de fraises dans un pichet de service, ajouter le reste de l'eau (5t), le jus de citron et le bouquet de basilic (vous pouvez aussi juste ajouter quelques feuilles dans chaque verre, comme vous préférez!). Servir sur glace et boire au soleil!

Sangria aux fraises

Ingrédients

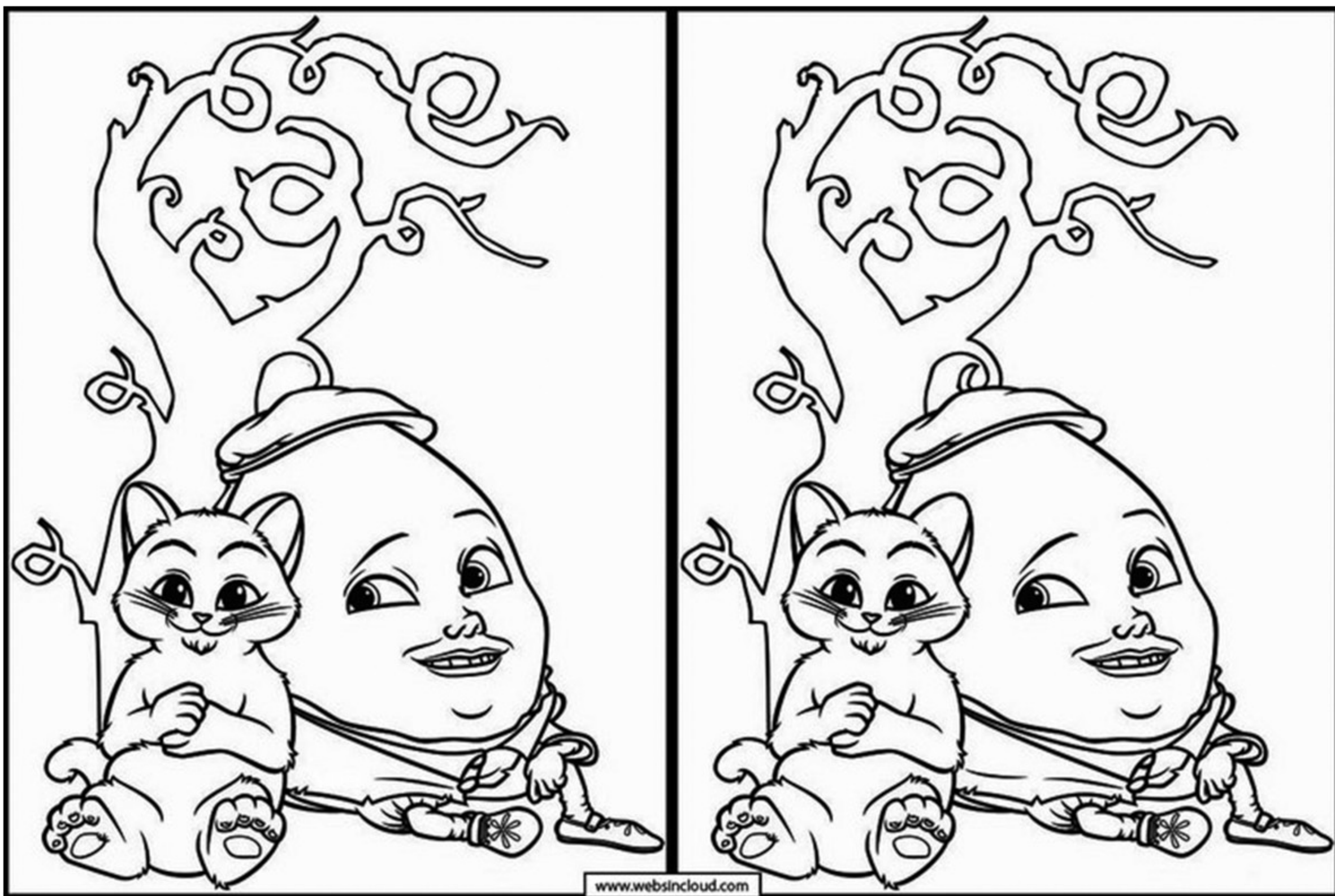
- 1 bouteille de vin rouge (une cheap là, on paye pas cher pour une sangria!)
- 1/3 tasse de rhum (je préfère brun, mais blanc fait aussi)
- 1 litre d'eau pétillante
- 1 tasse de sirop d'érable
- 2/3 tasse de jus d'orange
- 6 c à soupe de jus de citron
- 5 c à soupe de jus de lime
- 1 tasse de fraises coupées en 2
- Quelques branches de menthe
- Glace au goût!

Méthode

- Prendre un pichet de 2 litres, remplir à moitié avec les fruits et la glace, puis ajouter le reste des ingrédients et remuer. Santé!

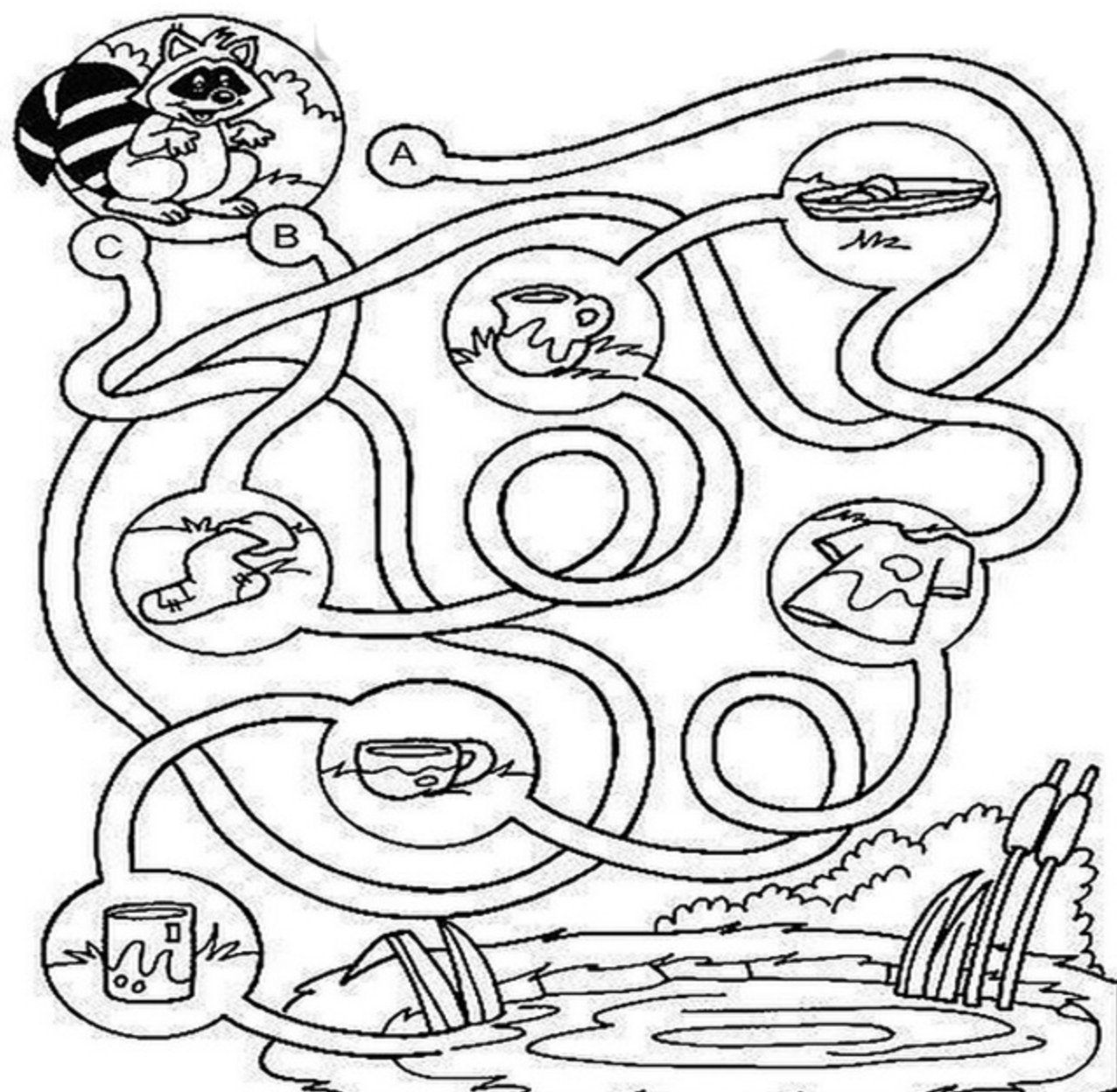
PS: Pour le sucre, sentez-vous à l'aise d'ajuster (plus ou moins) selon vos goûts pour l'une ou l'autre de ces recettes

Observe les deux dessins et trouve les 5 différences.



Montre le chemin qui amène à l'étang au raton laveur !

Décris ce qu'il trouve en route !





Mots cachés

Gentillesse

Trouve les mots cachés dans la grille

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

AIDE

SOURIRE

DONNER

ÉCOUTER

MERCI

GÉNÉROSITÉ

PARTAGE

PARDONNER

COMPLIMENT

COEUR

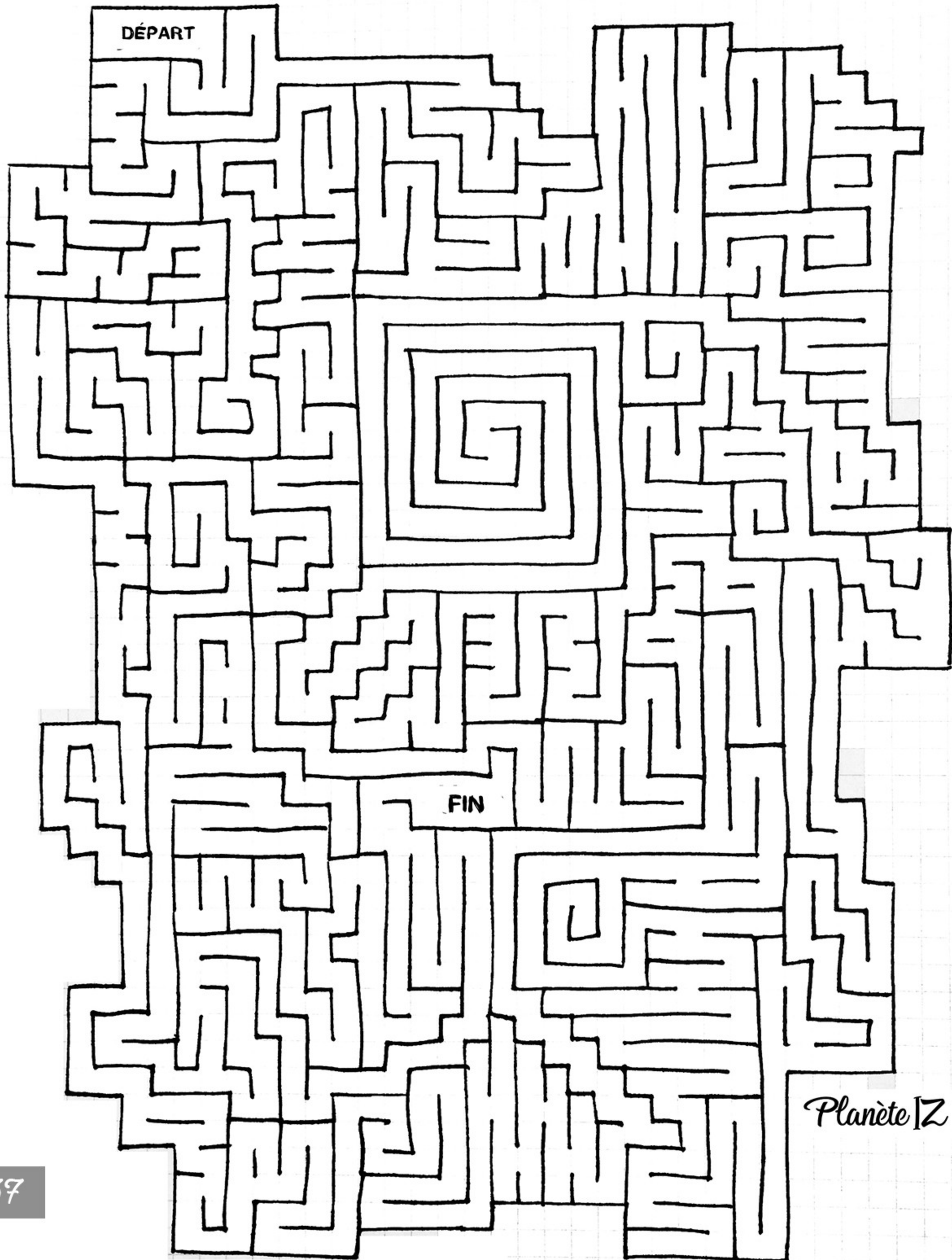
AMOUR

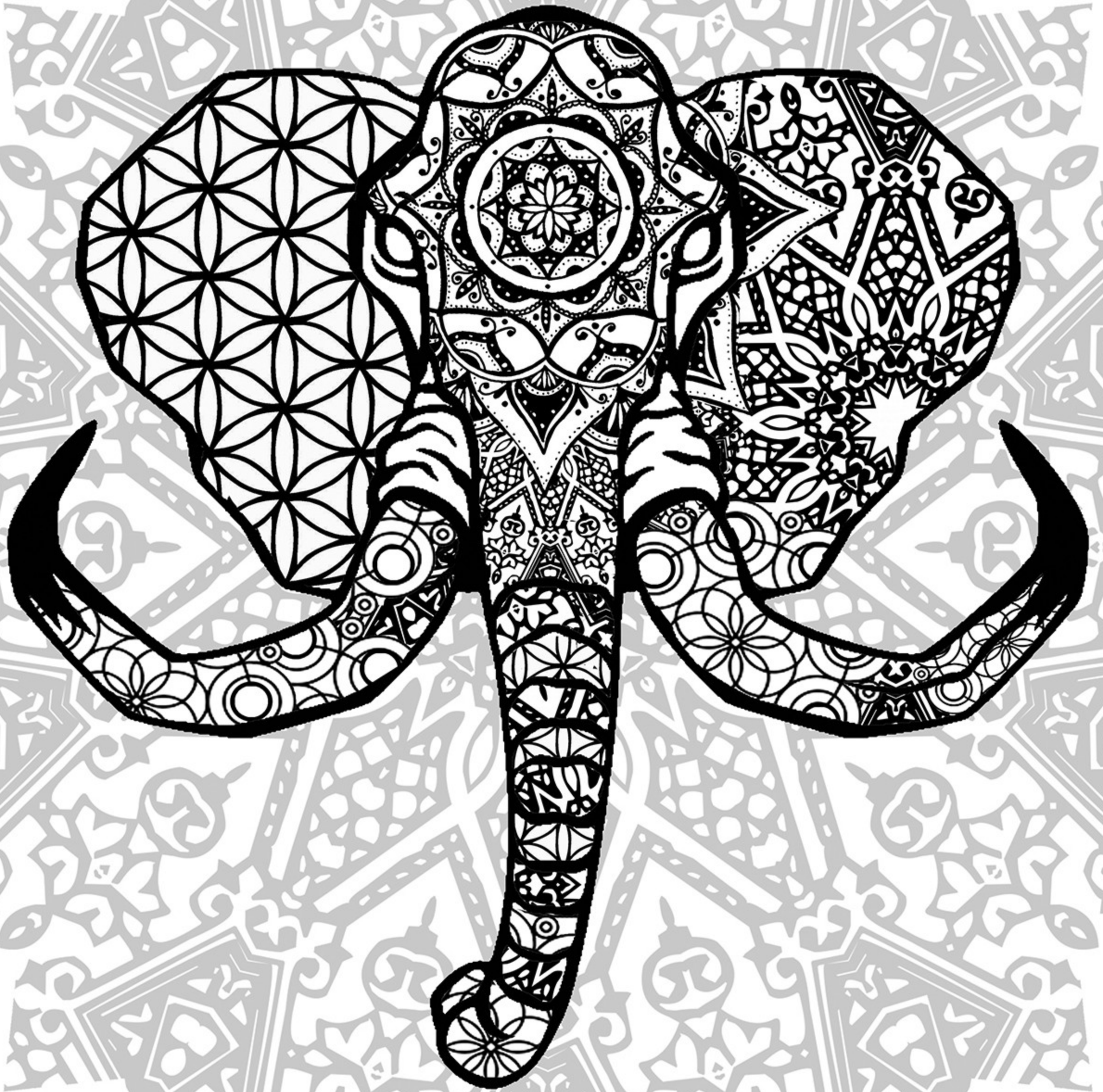
VOLONTAIRE

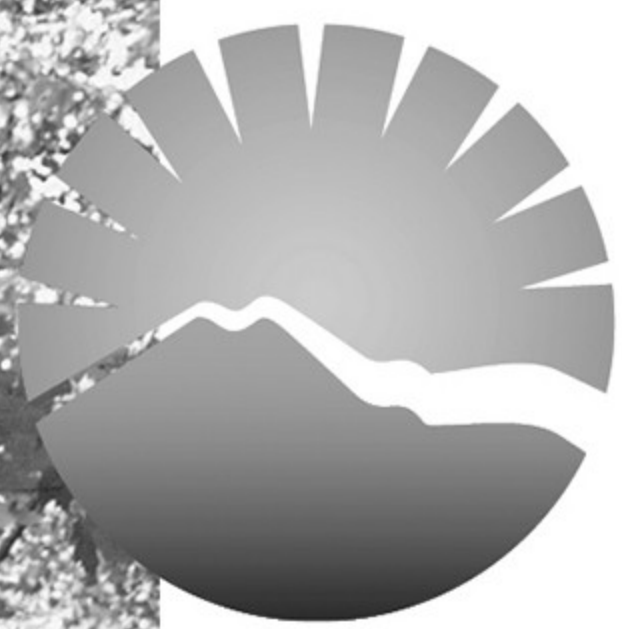
DÉPART

FIN

Planète 12







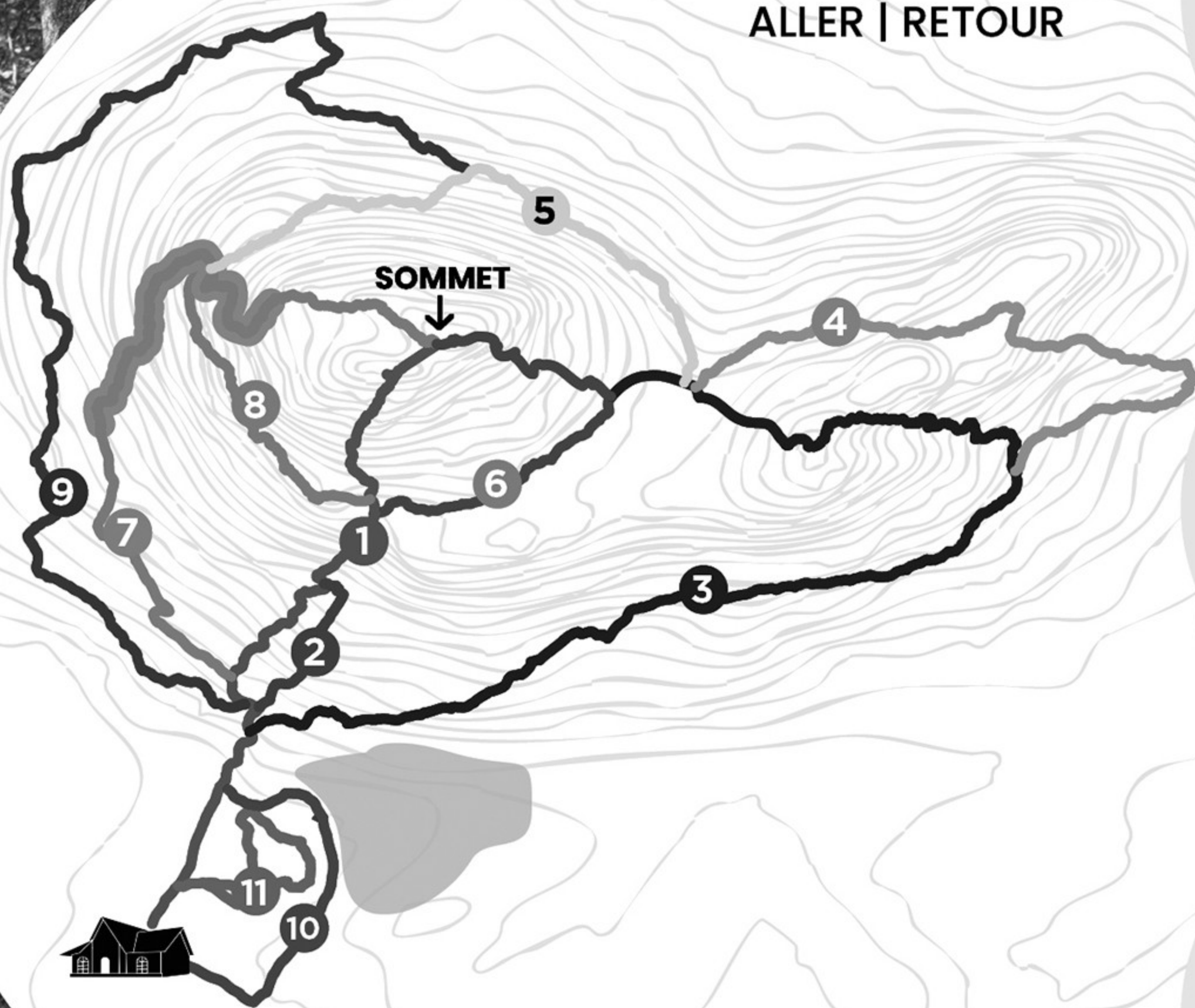
PARC RÉGIONAL DU

Mont-Ham



Nos 10 CIRCUITS proposés

ALLER | RETOUR



- ① Intrépide 1,9 km
- ② Téméraire 0,4 km
- ③ Button 3,25 km
- ④ Tour du Button 1,8 km
- ⑤ Bouleaux 1,4 km
- ⑥ Les légendes 1,1 km
- ⑦ Panoramique 2,1 km
- ⑧ Cèdres 0,8 km
- ⑨ Épervier 3,2 km
- ⑩ Pins 0,9 km
- ⑪ Waban-Aki 0,9 km

POPULAIRE

① | ⑦

4,6 km - Intermédiaire à difficile, quelques sections d'escalade légère, très technique à la montée comme à la descente

EXPLORATEUR

③ ⑥ | ⑦

7 km - Intermédiaire à difficile, escalade légère près du sommet, descente très technique

2 VITESSES

① ⑥ | ⑦ ⑧ ①

5,6 km - Généralement difficile, quelques sections faciles, escalade légère près du sommet, descente très technique

CONTRE-COURANT

⑦ | ⑥ ①

5,2 km - Intermédiaire à difficile, très technique pour la montée, descente généralement très abrupte, petite section facile

LÈVE-TÔT

③ ④ ⑥ | ⑦ ⑤ ⑨

10 km - Généralement difficile et technique, escalade légère près du sommet, parcours plus sauvage

BELVÉDÈRE

③ | ③

2 km - Button jusqu'au belvédère (aller-retour). Facile à intermédiaire, beau point de vue, petite randonnée tranquille

CAP BLEU

① ⑧ | ⑦

4,2 km - Intermédiaire à difficile, très technique, beau point de vue, ne passe pas par le sommet

GRAND TOUR

③ ④ ⑤ ⑨

8 km - Intermédiaire à difficile, parcours plus sauvage, ne passe pas par le sommet

PINÈDE

⑩ | ①

1,4 km - Facile, secteurs hébergements, partiellement accessible pour poussette et chaise roulante

W8BANAKIAK

⑪

1 km - Facile, sentier d'interprétation et d'hébergement à inspiration W8banakiak, accessible pour tous

MOVMAN

L'habit fait le moine

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

Imaginez que vous entrez dans une salle de conférence pour prendre la parole devant plusieurs personnes « importantes » (au fait, qui ne l'est pas?). Au moment d'ouvrir la bouche, vous réalisez que — malheur! — vous êtes encore en pyjama! Vous regardez vos interlocuteurs en espérant qu'il s'agit d'une journée thématique, hélas! Vous êtes bien la seule personne ainsi accoutrée... Serez-vous en mesure de présenter avec confiance?

Le proverbe « **L'habit ne fait pas le moine** » stipule que l'on ne doit pas juger les gens sur leur apparence. C'est tout à fait louable, mais avouez qu'un moine en Speedo parmi ses confrères en froc, ça détonne! Revêtir le sobre uniforme ecclésiastique facilite probablement le recueillement propice au cheminement intérieur... et l'acceptation de la congrégation.

Qu'on le veuille ou non, **on se comporte selon ce qu'on porte**. Pratiquer le judo en kimono est plus convenable qu'en robe et talons hauts. L'habit modifie l'état d'esprit.

J'ai un secret à vous partager qui doit rester entre vous et moi : [à voix basse] une partie de mes pouvoirs de superhéros du mouvement vient... de mon costume! Choquant, n'est-ce pas? Je suis beaucoup plus motivé à bouger, sauter, grimper et rouler au sol lorsque le nom « MovMan » est littéralement étampé sur mon torse.

Quoique le masque peut être utile si vous craignez le jugement des autres, a cape, elle, est vraiment une question de style. Elle est encombrante, je vous la déconseille. Mais je m'é gare!

Cessez de vous martyriser pour vous forcer à aller courir, marcher en montagne, faire du yoga ou soulever des poids. **Commencez par vous transformer!** Chaussez vos espadrilles, votre chandail de mérinos, vos leggings préférés ou votre ceinture d'haltérophile et... voilà! Effondrement de la barrière psychologique de sédentarité.

Convainquez-vous d'enfiler l'habit. Rien de plus. Niet. Nada. Ne visualisez pas plus loin. Voyez ensuite comment vous vous sentez. Ainsi vêtu.e.s, aurez-vous la motivation de bouger ou vous changerez-vous à nouveau sans en avoir profité? On recrute l'orgueil au passage.

Ironiquement, que vous fassiez l'activité ou non n'a aucune importance. Il s'agit de vous concentrer sur ce tout petit choix à votre portée : **se gréer ou ne pas se gréer**. Cette simple décision peut alors devenir le déclencheur d'une habitude vertueuse, celle que vous essayez d'intégrer depuis si longtemps...

Avez-vous des vêtements que vous associez à une activité particulière? Un manteau de ski de fond, des chaussures de course en sentier, une paire de shorts pour la salle d'entraînement... Attention! Un article que vous porteriez aisément dans d'autres contextes n'aura aucun effet de motivation. Faites place au sacré! Choisissez avec soin!

Si vous manquez d'inspiration, saviez-vous que le mot *gymnase* signifiait en Grèce antique « lieu où l'on s'entraîne nu »? À vous de juger...

Et rappelez-vous : ce n'est pas le masque qui donne du courage, mais le fait de l'avoir mis!





**ESPACE-NATURE
PETIT HAM**

Gilles Pellerin
gpellerin@hotmail.com
Tél.: 819 828-2341

merci a tout ceux qui ont cru au projet!

WWW.PETITHAM.COM

TRAVAUX DE TOUT GENRE - Pelle à l'huile bio
Champs d'épuration (tous systèmes) Pelles 8 à 35 tonnes
Vente de sable - Aménagement de berges



**EXCAVATION
PELLERIN
INC.**

info@excavationpellerin.ca

Bur. **819 340.1927**

www.excavationpellerin.ca

RBQ: 5752-6279-01

L'instant présent, simple souffle

par Sarah Houle

L'état de paix intérieure voit la vérité de ce qui est, détaché des liens émotionnels.
Il amène plus de clarté mentale et de stabilité émotionnelle.

Être en paix avec sa vie, telle qu'elle est, indépendamment des circonstances extérieures,
peut représenter un défi. Oui, il y a des zones de transition inconfortables.
Cependant, observe que dans le déséquilibre, la vie s'organise et se recrée

Qu'est-ce que la paix intérieure?

C'est un état de calme profond et de sérénité.

Une sensation qui soutient l'harmonie avec soi-même.

La paix s'invite dans l'instant présent. Elle n'est point dans le futur ni dans les
tourments d'hier.

Une partie de toi porte cette paix en tout temps. Cette partie est en toi.

Pas dans les étoiles ni dans un refuge artificiel.

Qu'est-ce qui empêche la paix de s'installer?

Les liens émotionnels, les pensées (les histoires qu'on se raconte), les traumatismes, les
facteurs de stress et autres éléments ont la possibilité de faire basculer la paix intérieure.

L'instant présent, simple souffle.

Être présent dans l'ici et maintenant est une pratique bénéfique qui demande de
l'appropriation et de la pratique. Il est intéressant de faire le lien entre l'instant présent
et la respiration.

Et si, dans cet instant présent, tu t'accordais la possibilité que ces éléments fassent partie
aussi de toi, qu'ils fassent partie d'un plan plus grand que toi?

Que dans l'actuel présent, rien n'est à faire.

Ils sont présents.

Trouver la paix dans le chaos, dans le déséquilibre. Accepter les défis et les enjeux.

Ceci est un cadeau pour ton humanité.

La paix intérieure ne signifie point l'absence de situations complexes, mais une manière
plus aisée de les aborder. Elle n'est pas un état qui éloigne les déséquilibres, mais qui
t'aide à les voir tels qu'ils sont.

Amène ton souffle à descendre dans ton bassin. Respire à partir du bas de ton ventre et
détends tes épaules. Ferme les yeux et prends un instant, pour toi.

Un simple souffle te connecte à ton instant présent.

Ton souffle se renouvelle à chaque respiration et tu as la possibilité d'y trouver
davantage de paix.

Myofascialogie

Souffrez-vous de **DOULEURS CHRONIQUES** qui persistent depuis longtemps... ou quelques semaines, quelques mois, et vous ne savez plus quoi faire pour vous sentir mieux dans votre corps? Êtes-vous découragé, car peu importe les spécialistes que vous consultez, les résultats ne suivent pas?

La **MYOFASCIALOGIE** pourrait bien être la solution pour soulager vos douleurs.

Il s'agit d'un type de massage qui opte pour une technique douce et attentive, qui écoute profondément le corps de la personne. Unique en son genre, elle permet de libérer des tensions profondément et de restaurer de l'espace dans le corps de manière presque inimaginable. De nombreuses personnes, ayant tout essayé sans succès, sont venues me consulter et ont été étonnées des résultats : un corps détendu, quasi ou sans douleur, et une sensation de bien-être retrouvée.

Voici d'autres bienfaits à prendre en considération qu'apporte la **MYOFASCIALOGIE**:

- Une respiration plus libre et naturelle.
- Une diminution des douleurs chroniques et des tensions nerveuses.
- Une sensation de légèreté, comme si un poids s'était envolé.
- Un calme profond, qui apaise à la fois le corps et l'esprit.
- Amélioration de la posture
- Réduction du stress chronique et amélioration de la gestion émotionnelle
- Mobilité du corps accrue (souplesse++)
- Libération et transformation de traumatismes enfouis profondément dans le corps

Et beaucoup plus encore!!

Chaque séance est une invitation à relâcher ce qui ne vous sert plus – que ce soit des tensions physiques ou des mémoires émotionnelles accumulées. Et vous, que ressentiriez-vous si votre corps retrouvait son équilibre naturel? Vous aussi, vous souhaitez retrouver un corps apaisé? Prenez un moment pour vous. Votre bien-être commence ici.

Contactez-moi pour découvrir ce que la myofascialogie peut faire pour vous. Vous avez tout à y gagner en essayant cette approche!

Au **819-620-4760** ou par messenger sur **Facebook** (Mathieu Larrivee)
Au plaisir.



La Friperie mobile

Vêtements, accessoires et art.

Horaire d'été:

*À partir de mi-juin:

Mercredi: 13h à 17h

Jeudi: 13h à 19h

Vendredi: 13h à 17h

Samedi: 10h à 17h

Ça sent l'été! Nous avons tous hâte à l'effervescence que prendra notre beau petit village d'ici peu.. Lorsque le marché de Saint-Adrien commencera, la friperie ajustera ses heures d'ouvertures pour accommoder les Adriennois.es dans leurs tournées villageoises! Hourra! Le soleil, enfin!

Besoin de vêtements et accessoires estivaux? Nous avons des costumes de bain, des robes, des jupes, des shorts, des chapeaux, des sandales et des espadrilles, alouette!

Restez à l'affût de notre prochain événement pour fêter les 2 ans de La Friperie à la mi-juin!

Situé au 5639, Chemin St-Rémi, Saint-Adrien



Alexandre L'Ecuyer Entrepreneur Général

Citoyens de la MRC Des Sources, je suis à votre disposition pour vos projets de rénovations résidentiels de tout genre.

Je suis dans le domaine de la construction depuis 20 ans. Que ce soit pour un revêtement mural ou de plancher, une douche en céramique, un patio, une restauration de maison ancestrale ou n'importe quel projet, appelez moi! De belles références vous seront données sur demande.

450 522-6601

RBQ: 5728-8953-01
alexandrelecuyer625@gmail.com

Entrevue Folie douce

avec Emmanuelle Calvé

Par Lyse Trottier

Je connaissais peu de choses d'Emmanuelle, mais quand j'ai assisté au spectacle de clôture du projet de transmission des connaissances, présenté à La Meunerie (grâce à la MRC des Sources, au Ministère de la Culture et des Communications et à la Municipalité de Saint-Adrien), j'ai senti que cette chorégraphe flirtait avec des énergies puissantes, transcendantes. Il n'en fallait pas plus pour me donner le goût de l'interviewer dans le cadre de cette série d'entrevues.

Je l'ai rencontrée au café Chez Guigui, il y a quelques semaines. Je dois préciser qu'Emmanuelle est une des rares personnes qui s'exprime autant avec son corps, avant même de prendre la parole. Sa posture me jase d'assurance, d'aisance et ses propos ne font qu'ajouter de la densité à mes perceptions.

On revient ensemble sur la première fois où l'on s'est rencontrées. C'était à son arrivée dans la région, il y a cinq ans, lorsqu'elle cherchait un manteau de fourrure pour confectionner un costume de scène, celui d'un ours. En plus du manteau, patrimoine familial, nous lui avons prêté un livre d'illustrations d'Hélène Paré afin de l'inspirer. Pour les Premières Nations, l'ours est l'animal totem de la guérison. Emmanuelle loge à cette enseigne, celle de soigner, sans pour autant s'arroger une étiquette.

Sa médecine me fait penser à celle des anciens théâtres où les acteurs deviennent des demi-dieux. C'est la force que j'ai ressentie lors de la présentation sur scène à La Meunerie. Les participantes de tous âges, y compris une enfant, jouaient des mythes de reprise de pouvoir, avec une grande économie de mouvements et d'accessoires. En tant que spectateur, on avait l'impression que la grandeur se terre dans des gestes simples du quotidien.



Emmanuelle se réfère justement à un concept d'extensions, de connexion à plus grand que soi. Elle a d'ailleurs proposé un projet incroyable et porteur où, par ses chorégraphies, elle aide les aînés à vivre dans leur corps...

D'ailleurs, ce projet est actuellement finaliste dans la catégorie Artistique du Concours d'initiatives intergénérationnelles 2025, grâce à l'initiative «Raconte-moi en corps Saint-Camille». Il sera présenté lors du Gala du 30e anniversaire, intitulé «Génération en scène», qui aura lieu le mardi 13 mai. Coordonnée par Intergénération Québec, la Semaine québécoise intergénérationnelle offre une occasion unique de souligner et de valoriser les activités intergénérationnelles d'ici.

Côtoyer plus souvent Emmanuelle doit aider à s'accueillir soi-même. Je sais qu'il y a des chanceux qui bénéficient de son enseignement en QiGong, qu'elle transmet avec originalité, liberté et humour.

Honnêtement, après une entrevue d'une heure, je sens que j'ai à peine effleuré le mystère et le déploiement de cette artiste exceptionnelle. Je vous invite à visiter sa page web afin de découvrir son parcours phénoménal et ses nombreuses propositions.

« Au fil du temps, elle a développé son approche personnelle comme chorégraphe auprès des danseurs et comédiens (QiGong/marionnettes) afin de rendre visibles les dimensions invisibles ou subtiles de leur Être. Elle a également créé son programme *Ton corps : ta terre, ta vie* qu'elle offre depuis 2006 auprès des femmes et enfants victimes de violence, des aînés, des enfants autistes, des enfants et adolescents de communautés autochtones et dans les écoles du Québec. Son approche crée des liens poétiques entre notre corps, la nature et notre vie. »

Site internet www.emmanuellecalle.com



miotte

CRÉATIONS ARTISANALES

Confection de vêtements pour petits.
Peluches, doudous, etc.
"Quilting".

ATELIERS DE COUTURE

Pour enfants ou adultes.
Seul ou en petits groupes.
À Saint-Adrien.

ALTÉRATIONS DE VÊTEMENTS

Ourlet, fermeture éclair, etc.
Ajustement.
Devis gratuit.

www.miotte.ca

514-710-3942



Boutique
CADEAUX & ARTISANS

1633 RUE PRINCIPALE,
SAINT-ADRIEN

Heures d'ouvertures :
Les jeudis et vendredis
de 10h à 17h

25%
de
Rabais

du 1 juin au 31 août 2025

Sauf pour les produits d'artisans

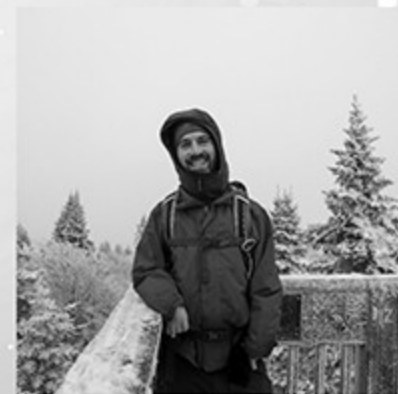
SÉANCES PHOTO

FORFAITS *

- Portrait individuel (2 photos) : **60\$**
 - Mini séance (30 minutes, 5 photos) : **100 \$**
 - Séance régulière (1 heure, 10 photos) : **150 \$**
 - Groupe (2 heures, 20 photos) : **250 \$**
 - Besoin autre (mariage, événement, séance personnalisée) : à discuter
- * **Réservation et dépôt de 25% de la valeur requis**

CONTACT

- Charles Marceau-Cotton
- carlitophoto22@gmail.com
- Téléphone : 819-352-3340
- Facebook (Messenger)
- Site web (carlitophoto.com)



WWW.CARLITOPHOTO.COM

AUBERGE INCROYABLE



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

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



Service de garde
Saint-Adrien



Inscription 2025-2026 SDG

Bonjour chers parents, il est maintenant temps d'inscrire votre enfant pour l'année 2025-2026 du service de garde.

Il est possible d'inscrire votre enfant ; temps plein, temps partiel et occasionnel.

Évidemment les places temps pleins seront priorisées.

Tarif pour les jours réguliers: 9\$ par jour.

Les fiches d'inscriptions seront disponibles au service de garde du lundi au vendredi de 15h30 à 17h30.

Très important, si vous pensez utiliser le service durant l'année scolaire que ce soit occasionnel ou une journée pédagogique , il est important de remplir le document d'inscription pour que je puisse avoir vos informations au moment où je devrai m'occuper de votre enfant.

il y en aura toujours de disponible au service de garde.

Vous pouvez toujours communiquer avec moi au sdgstadrien@gmail.com ou sur notre page Facebook Service de garde Saint-Adrien.

Date limite Vendredi 20 Juin 2025

Merci
Yzabel

J' habite au milieu de nulle part

Nathalie Dieul

J' habite au milieu de nulle part. Mon rang s' appelle soit « chemin de la Montagne », « rang de la Montagne » ou « rang 10 ». Il y a quatre municipalités sur mon rang. Ma maison est officiellement à Ham-Nord, mais elle est située à 14 km du village alors qu' elle est à seulement 10 km du village de Saint-Adrien.

Si je traverse le rang devant chez moi, non seulement je change de municipalité, mais aussi de MRC et de région administrative. En face, c' est Ham-Sud. Si je vais vers la gauche, j' arrive au bout de 2 km dans la municipalité de Saints-Martyrs-Canadiens. Si je vais vers la droite, on arrive à Saint-Adrien d' un côté du rang (ne me demandez pas à combien de kilomètres, je n' ai pas encore compris où commençait Saint-Adrien), alors que, de l' autre, on est à Ham-Sud. Est-ce que vous arrivez à suivre?

Vu qu' il y a autant de municipalités, les numéros d'immuebles ne se suivent pas et sautent parfois de quelques centaines. Par exemple, entre chez mon voisin d' en face et chez moi, il y a une différence de 375 entre nos numéros. J' ai toutefois beaucoup de chance par rapport à lui : mon numéro d'immuebles n' apparaît qu' une seule fois dans le rang, alors que le sien se trouve une deuxième fois à quelques kilomètres, avec le même nom de rang, mais dans une autre municipalité. Imaginez le casse-tête des livreurs pour trouver son adresse...

J' ai commencé à me rendre compte de la complexité de la logistique de notre rang pour les différentes municipalités quand j' ai construit ma maison. Lorsque j' ai voulu mettre ma poubelle au chemin pour la première fois, j' ai consulté le calendrier des ordures et j' ai placé mon bac au bord du rang. Mais il n' a pas été ramassé. La fois suivante, même chose. En me renseignant auprès de la municipalité de Ham-Nord, j' ai fini par comprendre pourquoi : comme nous ne sommes que quelques maisons à Ham-Nord, en plein milieu du rang, c' est Saints-Martyrs qui ramasse nos

déchets. Cependant, chaque année, c' est le calendrier des collectes de Ham-Nord que je reçois dans ma boîte aux lettres, pas celui de Saints-Martyrs. Heureusement, un gentil voisin de Saints-Martyrs est allé me chercher le fameux calendrier cette année. Merci Éric!

Lorsqu' il y a un problème de voirie dans mon rang, c' est la municipalité de Ham-Sud que je dois appeler. Mais ça dépend où se trouve le problème de voirie : si c' est à 500 m de chez moi en direction de Ham-Nord, c' est à Saints-Martyrs que je dois appeler. C' est là que se situe la limite d' entretien du rang, pour la gravelle comme pour le déneigement. Ceux qui habitent à Saints-Martyrs, tout comme ceux qui habitent à Ham-Sud passé cette délimitation, ont bien de la chance : le rang est généralement mieux entretenu par Saints-Martyrs, en particulier l' été en ce qui concerne l' abat-poussière. Si on suit un véhicule, c' est à partir de cette délimitation qu' il y a plus souvent un gros nuage de poussière dans ma partie de rang entretenue par Ham-Sud.

Il y a deux ans, la fibre était installée dans notre rang. En fait, elle a été installée à cette époque par Sogetel jusqu' au pont situé à un kilomètre de chez moi. En me renseignant auprès de la municipalité de Ham-Nord, j' ai appris que ma maison serait reliée avec Ham-Sud pour la fibre avec une autre compagnie, Cooptel. Peu après, l' entreprise est venue enterrer un tuyau dans notre partie du rang, mais il ne fallait pas se réjouir trop tôt. Deux ans plus tard, des employés de Cooptel sont enfin venus mettre un câble dans les tuyaux enterrés en me disant que je serais informée par courrier quand ce sera prêt à être connecté à ma maison. Depuis, il y a eu la grève de la poste, puis les fêtes et ensuite l' hiver. La neige a fondu, toujours pas de nouvelles de Cooptel. Il va falloir que je patiente encore.

Le plus compliqué quand on habite au milieu de nulle part, c' est le sentiment d' appartenance. Au début, comme j' ai habité à Saint-Adrien avant la construction de ma maison et que le village est plus près de chez moi que celui de Ham-Nord, j' avais plutôt un sentiment d' appartenance pour Saint-Adrien. Comme mon adresse est maintenant à Ham-Nord, je me suis parfois sentie un peu rejetée, comme lorsque je me suis renseignée pour m' inscrire à la bibliothèque de Saint-Adrien : impossible pour une non-résidente, même si, heureusement, j'y suis quand même la bienvenue.

Au fil des années, je peux quand même dire que le sentiment d' appartenance pour Ham-Nord a grandi. J' ai commencé à y participer à quelques activités et pas juste à celles de Saint-Adrien. Petit à petit, je m' y suis fait des amis. Depuis un an et demi, je travaille à temps partiel dans une entreprise Ham-Nordoise, Soukha Monde Savons, ce qui me fait passer plus souvent au village

qu' auparavant. Il y a aussi les belles discussions avec celle qu' on peut considérer comme ma « marraine » de Ham-Nord, Marylène Morin. Elles m' amènent à voir le village différemment à travers son histoire des dernières décennies et son dynamisme, qui est très différent de celui de Saint-Adrien, mais tout aussi intéressant.

Je suis une ancienne nomade qui a choisi de s' enraciner dans ce beau coin de pays. Même si j' ai grandi en Bretagne, ma grand-mère était québécoise et j' ai toujours eu un sentiment d' appartenance très fort pour le Québec depuis mon premier séjour à l' âge de 5 ans. Alors, finalement, le fait d' avoir deux villages, c' est un peu comme avoir la double nationalité : je profite du meilleur de chacun!



AUBERGE RESTAURANT



La Mara

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

819.877.5189

aubergelamara.com

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir
Apportez votre vin!

LA GRANGE PARDUE

FERME BRASSICOLE · HAM-NORD

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

www.lagrangepardue.com

LA JAMBONNIÈRE

SAINT-RÉMI-DE-TINGWICK
QUÉBEC

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

✉ commande@jambonniere.com

☎ (819)-359-3700

🌐 www.jambonniere.com

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



Bleuétière
LE CHAMP BLEU

819-238-8312

873-542-8105

📱 [lechampbleu](https://www.facebook.com/lechampbleu)

5611, rue Dubois,
Saint-Adrien, Québec

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

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

Chi

Art du Chi
méthode • stévanovitch

Centre Odaïna, 1631 rue
Giguère, St-Adrien

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



Projets
Uniques &
Personnalisés

Violette
Tattoo

À Saint-Adrien
[facebook.com/violettetattoo](https://www.facebook.com/violettetattoo)



Desjardins
Caisse des Sources

POURQUOI ANNONCER DANS LE JOURNAL ADRIENNOIS?

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

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

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

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

Format publicité	1 parution	4 parutions
Carte d'affaire	20\$	60\$
1/4 page	25\$	75\$
½ page	40\$	120\$
1 page	60\$	150\$
2 pages	75\$	200\$

ABONNEMENT

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

Pour un abonnement

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

Pour une publicité ou des questions

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

Merci de votre précieux soutien!






**Alain
RAYES**

Député de Richmond—Arthabaska

alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca








1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375
3, rue de la Gare, Victoriaville (QC) G6P 6S4



**★ FERME ★
FRANCIS PICARD**

Saint-Adrien, Qc



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

fermefp@hotmail.com
819-993-0067

**100%
BOEUF
NOURRI À
L'HERBE**