

Le journal ADRIENNOIS

TREIZIÈME ÉDITION - MARS 2024

Aurevoir Sylvie...





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

La page couverture vous a émus? En plus de tisser des paniers, Sylvie Berthaud était une fabuleuse tisseuse de liens.

Vous n'avez pas eu la chance de la connaître? Le courrier du cœur vous aidera à combler cette lacune et vous trouverez un dessin à colorier, à son effigie, dans la section Jeux.

Pour ma part, Sylvie me fascinait. Militante active, sentinelle écologique, elle aurait pu dégager des symptômes d'éco anxiété, ou de l'amertume... Mais, nenni, je me souviendrai d'elle pour son dévouement, mais aussi pour son grand sourire et son cœur ouvert.

Sylvie collaborait à ce journal. Elle nous manque déjà. Il me plaît à l'imaginer en train de découvrir cette édition.

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

Bonne Lecture

Lyse Trottier

TABLE DES MATIÈRES

Le courrier du coeur, par Gen câlins.....	1
Yoga coeur dansant.....	7
Chronique de La Meunerie, par Isabelle Therrien.....	8
Le comité de développement, par Jean-Pierre Chapleau.....	10
Le St-Vrac, par Conrad Goulet.....	12
Le Beam, par Myriam Rioux Denis.....	13
Gîte sur l'arc en ciel.....	14
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	15
Chronique du Bureau de poste et Le Centre Odaina.....	17
La friperie mobile.....	18
Des nouvelles de l'école par Valérie Blanchette.....	20
Chronique FADOQ, par Pauline Dumoulin.....	23
La pastorale, par Pierrette Poirier.....	26
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	27
Le terrain de jeux, par Sarah Houle et ses enfants et planète Iz.....	29
Le Quiz, Par Line Mallet.....	33
Le Mont Ham.....	35
Chronique MovMan.....	36
Histoire et ancêtre, par Jean-Marie Dubois.....	37
Rucher Fleur de Miel, par Antoine Dolé.....	39
Soins énergétiques, par Mathieu Larrivée.....	40
Folie douce des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	41
Une saison à la ferme, par Aline Piché.....	43
Texte d'inspiration et Oracle, par Sarah Houle.....	45
Chronique de La Caisse Desjardins.....	50
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	53
Halte 161, nouveau restaurant.....	57

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

Photographes: La communauté

Correction de texte: Aline Piché, David Savoie,
Marie-Ève Laurendeau, Marion Deschênes.



LE COURRIER DU

par Gen Câlin

Coœur

Une édition toute spéciale pour une femme d'exception!! **Sylvie Berthaud!!**

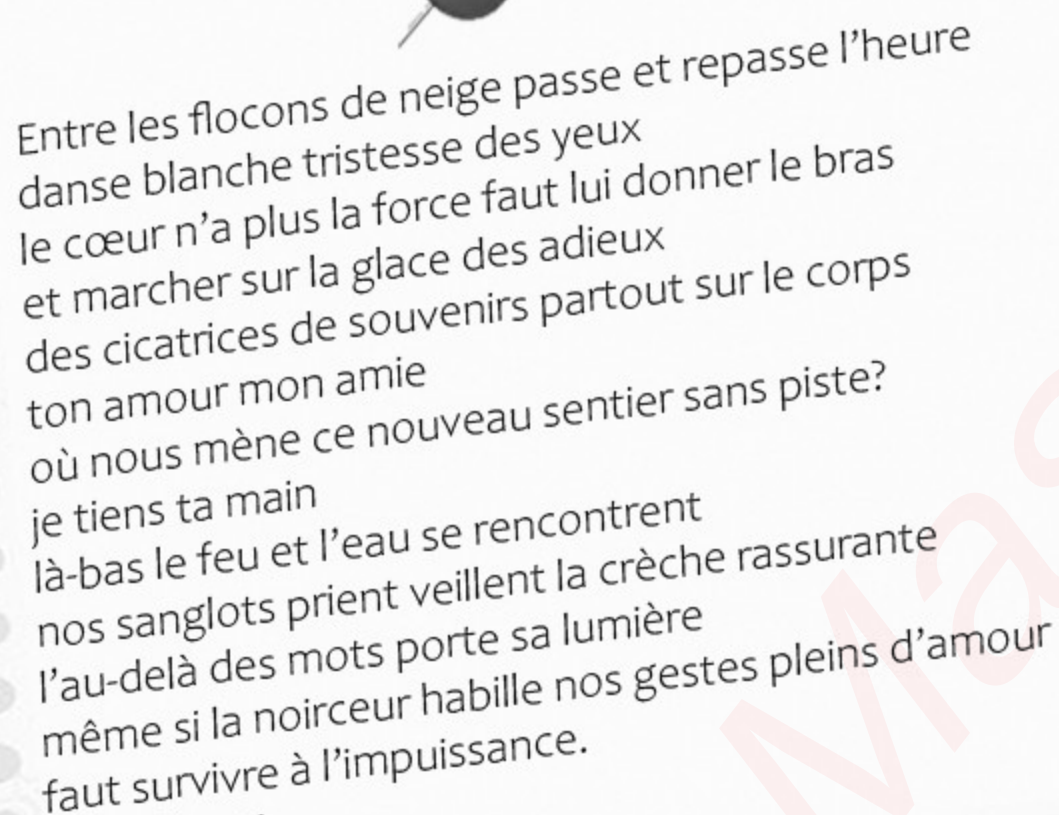
Cet être de lumière que j'admire de par sa force physique, mentale et émotionnelle, sa droiture, ses convictions, son dévouement. Un pilier de notre communauté, une femme rayonnante, pleine de couleur, pleine de douceur, un modèle d'intégrité, une guerrière authentique, une gardienne de l'environnement, une soeur, une amie, une grande âme!!

Jamais je n'ai rencontré une personne d'une telle cohérence! **QUELLE FEMME!**

Retourne en paix vers les étoiles, danse avec nous sur la lune, guide nos pas dans le chemin de la résistance à l'incohérence, fais couler l'eau de nos ruisseaux émotionnels et porte-nous dans nos rêves les plus chers.

Je l'entends encore me dire tout sourire que la vie est formidable et non formidable... continuons de la tricoter en son honneur!

Geneviève Chenel



Entre les flocons de neige passe et repasse l'heure
danse blanche tristesse des yeux
le cœur n'a plus la force faut lui donner le bras
et marcher sur la glace des adieux
des cicatrices de souvenirs partout sur le corps
ton amour mon amie
où nous mène ce nouveau sentier sans piste?
je tiens ta main
là-bas le feu et l'eau se rencontrent
nos sanglots prient veillent la crèche rassurante
l'au-delà des mots porte sa lumière
même si la noirceur habille nos gestes pleins d'amour
faut survivre à l'impuissance.

Lucie Benoit

Comme certains le savent peut-être, il existe au coin de la rue Giguère, près de la Principale, un havre de paix fait de saules tressés avec un hamac au centre, où il fait bon de se poser pour rêvasser. Prenez le temps de le remarquer, car lors de la saison chaude, il est dissimulé sous les herbes hautes.

Ce lieu est un don de Sylvie au village qu'elle a tant aimé et nous espérons qu'il reste vivant et partagé. Nous invitons chacun à contribuer à son entretien et à y trouver un moment de paix, à l'image de l'affection et du soin que Sylvie portait au monde végétal.

Andréa Cary et Sam

Chère Sylvie, ton combat passionné pour l'écologie et le bien-être du futur a laissé une empreinte indélébile. Ta force et ta détermination ont inspiré ceux qui t'entourent. En ces moments difficiles à croire, sache que ton impact positif perdurera. Mes pensées les plus chaleureuses sont avec toi.

Merci d'être qui tu es, et tes présents que tu nous a légués (ton tricotin, ton panier tricoté de tes mains, et cette odeur du foin qui brûle de ta tresse).

Margot et Ose continueront à tricoter l'amour grâce à toi.

On t'aime au plus profond de notre cœur.
Ton Grand Toine Petite Line Margot et Ose



" T'es partie, dans ton lit,
C'était assez pour toi, la vie
T'avais tellement tout donné,
tellement tout offert,
t'es allée au bout,
bout de la vie,
Jusque dans ton lit
où je t'ai vue partie
partie pour la vie...

D'en haut, tu me donnes,
encore, toute le contraire de la mort,
tu me donnes le goût de la vie,
comme toi je souris,
tout le temps tu souris,
je souris avec toi,
avec toi, en dedans,
en dedans pour la vie,
parce que t'es jamais partie."

Paroles de Mara Tremblay

Victoire Savage



Ma sœur de combat.
Lumineuse sentinelle de l'environnement.
Tresseuse de paniers sauvages
remplis d'un foisonnement de fleurs
multicolores, de convictions entières,
de chaleur réconfortante dans les moments
les plus difficiles des uns et des autres d'entre
nous.

Merci d'avoir été là.

Hildegund Janzing

Sylvie avait besoin d'un lift de Montréal à St-Adrien, je voyais que personne ne se manifestait et j'ai eu l'élan d'y aller. J'ai appelé Éric pour lui dire. Il était rempli de joie d'entendre cette nouvelle. J'ai donc roulé jusqu'à Montréal et quand j'ai vu arriver Sylvie avec son petit sac à dos accroché devant elle et son énorme sac à dos derrière, j'ai été très émue. Quand elle m'a vue, elle m'a fait un de ces sourires comme elle seule peut le faire. C'était un beau moment qui s'est continué quand nous sommes arrivées chez elle. Éric avait une telle reconnaissance envers moi que j'en étais gênée, mais je le prenais. J'ai été témoin de leurs retrouvailles. C'était très émouvant, je voyais à la fois enfants, adolescents et jeune couple qui se retrouvaient. L'amour et le bonheur qui circulaient entre eux étaient palpables et très touchants. Éric avait préparé un repas digne des dieux, tellement délicieux, autant le partage des mots, les rires, la complicité et la nourriture. WoW! Merci Sylvie! Merci Éric!
Je vous aime de tout mon cœur!

Scillia

Hommage à une Gauloise

Par Belisama, chère Sylvie, redoutable déesse Gauloise
Aux sourires à marquer le verre et faire plier les métaux
Tantôt Française, souvent Québécoise et presque
Iroquoise
Tu nous as quittés pour ce lieu où on peut vivre sans
manteaux
Terre du Grand Esprit où la lumière jamais ne s'épuise
Tes mains redevenues des fleurs rediront ta présence
dans nos souvenirs
Les chemins que tes pieds ont foulés nous guideront
dans nos devenir
Et nous conduiront le jour convenu à la fontaine dans
laquelle ton cœur puise!
Merci Sylvie Berthaud pour ta présence heureuse au
monde et à tout ce qui célébrait la vie!

Luc Lavallée

Aujourd'hui, je voudrais souligner le passage bien senti de Sylvie Berthaud et son influence des plus importante dans notre communauté. Sa grande implication, tant au niveau communautaire qu'environnemental, fut bien remarquée et essentielle à une prise de décision éclairée.

Merci Sylvie, tu auras été une sentinelle bien importante pour nous tous. Le repos d'une guerrière de ta trempe est bien mérité

Pierre Therrien, maire de Saint-Adrien



Bon voyage Sylvie
Et je pense que nous serons tous honorés
De poursuivre ta mission que tu as si bien mise
en oeuvre sur cette terre ,avec bienveillance
Qui est de défendre les valeurs humaines
Et cette beauté qui est notre nature.

David Gouvard



Merci chère Sylvie pour ton engagement et ta dévotion à ta mission de vie ! Merci pour ta profonde et chaleureuse humanité ! Merci pour toi ! Mission accomplie avec succès ! Yéé ! Belle suite de voyage à toi...

C Claire Mallet

Quelle grâce de toucher la peau de ta générosité
La frontière de ton respect de l'autre
L'étreindre pour te rejoindre dans le geste envolé
Te faire le relais au dernier bain
La chaleur de ta peau nous parle de toi juste là tout près
Me laissant voir un sourire a voulu poindre sur tes lèvres
Puis tu t'éloignes juste un peu imperceptiblement sans bruit
Ton feu sans addition de bois devient braises dans tes membres
L'au revoir dans nos doigts la braise s'affadit
Laisant dans le vaste espace aérien une trace de comète
Pour te regarder passer.

« Blancheur infinie »

Jacinte Pouliot



Chère amie Sylvie, toi qui as rejoint les Anges...

Pour moi, tu étais éternelle et magique.

Tu étais la joie incarnée dans une force de vie hors de ce monde. Tu as été présente pour défendre, partager et nous sensibiliser à tant de grandes et petites causes.

Ton sens de l'humour et ta plume poétique nous ont laissé des écrits uniques.

Tu as été une amie extraordinaire qui savait être là au bon moment. Impliquée, présente, bienveillante, sensible, drôle, touchante et inspirante, tu as été et seras toujours en mon coeur. Je t'aime pour toujours chère amie.

Tellement heureuse d'avoir pu croiser ton chemin dans cette vie-ci.

Une amie qui a versé bien des larmes depuis ton départ...

Nina Tuan Do

Si j'avais su qu'à chaque fois que tu posais ce geste, tu racontais ton histoire.

Une avec la chevelure parfumée de Gaïa, tu t'es offerte au feu ardent de la transformation.

Courageusement tu as désimbriqué les enjeux égoïstes et destructeurs des intentions nobles co-créatrices de vie.

Tu as fait de cette protection de Gaïa ton enfant chéri.

Tu lui a donné ton sang qui a longuement pleuré des larmes rouges, en silence.

Gaïa, c'est chacun, chacune de nous. Merci Maman Sylvie.

Michelle Rinfret



La vie, vibrante de ton rire, chère Sylvie
Nous a fait cadeau de ta présence haute en couleur.
Ton rire majestueux, contagieux, faisant briller tes yeux vifs. Il n'y en a pas deux comme toi. Tu n'étais pas ordinaire. Tu es extra-ordinaire.
Ton amour pour la terre, ton amour pour le vivant, ta défense pour l'environnement...
Ta droiture dans ce monde dégingué... Ton amour pour les arts anciens, l'autonomie, la simplicité,...
Tes savoirs multiples, avec les plantes, avec tes mains d'artisane, qui ont façonné tant de vie...
Tes chants, tes Câlins confortables, ta PRÉSENCE dans la communauté...
Tes combats... Ta maison... Ton vaillant chevalier Eric...
Tes amies de la lune... Les rituels, le tabac, et la prière...
Une femme d'inspiration.
Tu m'as fait le plaisir de te connaître et de partager un tant soit peu des moments avec toi. Juste assez pour reconnaître les richesses multiples de ton être, au travers tes rayons multicolores et ton rire contagieux.
Tu nous manques déjà ! Bon voyage, bon repos!
Je t'espère gambadant avec ta jolie robe colorée, dans un champ de fleurs multicolores, où chantonnent tes amis les oiseaux.
Je t'aime et remercie la vie de t'avoir mise sur ma route, et moi sur la tienne, c'est comme on veut.
Nous sommes FOURMIDABLES
Je t'aime

Annie Soleil Levant

Belle Sylvie de mon cœur!
Que dire... tellement de choses vont me manquer. Ton rire, ton sourire, ta joie de vivre et ton éternel optimisme.

Tu étais tellement une grande source d'inspiration et d'information de tout genre. Malgré ton mode de vie simple tu savais bien souvent avant tout l'monde ce que nous aurions tous dû savoir. Tout ça sans médias sociaux et sans ordinateur à la maison. C'était à se demander de quelle manière tu étais connectée! Car tu étais une source d'information inépuisable.

Malgré les nombreuses causes difficiles qui semaient tellement d'inquiétude tu restais positive, persévérante tu étais mon rayon lumineux et un phare pour moi et j'étais prête à te suivre coûte que coûte. Car je savais que tu avais raison et que tes sources étaient solides. Comme tu le disais pour faire rire «Breton tête de cochon»!

Tes bottines suivaient toujours tes babines, ce qui est une qualité tellement rare de nos jours; toujours dans l'intérêt des gens, de l'écologie et de la planète, tout ça sans intérêt pécuniaire aucun!

Je resterai à tout jamais admirative de la femme qui est passée dans ma vie. Ta générosité inouïe à être toujours là pour les autres à donner des coups de main. Quelle belle folie tu nous as fait vivre. Je garde de toi le souvenir d'une femme qui était toujours dans l'appréciation de la moindre petite chose.
Je t'aime Sylvie tu resteras dans mon cœur à jamais...
bon voyage! Je pense à toi et je t'aime

Dominique Desjardins



Les êtres chers disparus, nous accompagneront toujours et continuent leur œuvre auprès de nous.

Il arrive que la voix de Sylvie avec ses intonations joyeuses et son rire résonne... Ça me donne le courage et l'élan dont j'ai besoin pour sortir de ma coquille, m'ouvrir, rire, n'écouter que mon cœur... Tout comme il arrive de sentir le regard doux et lumineux de mon fils sur moi... Ça m'aide à être plus légère, plus douce et compréhensive avec moi-même et les autres. Ce sont des lumières sur ma route.

L'immense perte passe par le goulot de l'absence et du néant. Nous n'avons alors que trop conscience du vide... Mais nous pouvons aussi ressentir, en nous de l'autre côté de cet étranglement un élargissement, s'apercevoir alors que leur être est là et se répand en nous et nous aide à cultiver: Amour Joie Beauté

Aneth Rosier



Sylvie,

Je t'ai connue, comme amie, femme et grand-mère dé/chaînée, militante, jardinière, cuisinière, vannière, autrice, bouilleuse de sirop d'orable, constructrice et bricoleuse, cueilleuse, gourmande, courageuse, entêtée et enthousiaste...

Résistante, à l'ordre établi, aux conventions sociales, morales, de genre, aux institutions politico-financières, aux gros machins...

Fière, de porter haut tes couleurs, les savoir-faire et la parole du cœur, telle la fourmi qui sort du rang et se dresse, rompant la ligne pour refuser les écraseurs de mondes. Et travaillant sans relâche à sa partition.

En quête, en quête de transformer la tristesse et la colère du cœur en tricot de joie et d'amour. De contribuer chaque jour, à révéler la beauté de notre terre, pour que cessent les atteintes dévastatrices.

En attention, grandes et petites. En gestes simples et importants, pour ton grand amour Éric, pour les amis de la communauté, pour ceux qui avaient besoin, pour tous ceux qui croisaient ton chemin.

En gardienne, d'un coin des bois au chemin de la montagne, d'un coin de pays où elle s'est sentie accueillie, de tous les êtres qui habitent notre monde, à sang, à sève ou veine de minéral qui oeuvrent depuis si longtemps à la vibration de nos vies.

Je t'ai connue, j'avais 20 ans, tu m'avais dit «viens chez nous, si tu passes pas loin, tu es la bienvenue»... Je ne savais pas qu'il était possible de recevoir un tel accueil, si généreux et bienveillant, sans que l'on se connaisse encore.

Après les magnifiques jardins de l'Armoire aux herbes, nous sommes parties en voyage à Maniwaki, au Cercle de toutes les Nations de Grand-père William. Quel cadeau d'apprentissage, de connexion, de réconciliation et de guérison ce fût! Ça a été des moments fondateurs pour moi et nous avons continué de tresser notre sagesse et nos liens depuis lors.

Tu es partie heureuse d'avoir pu expérimenter une vie de liberté, d'avoir vécu le grand Amour. C'est ce que je vous souhaite, vous la communauté tissée serrée, les amis, famille et voisins si précieux.

Puissions nous garder un peu de sa détermination et sa générosité pour continuer à tricoter nos vies et notre monde. Avec joie, douceur et confiance,

Amitiés

Aurélié



Et que vive la communauté et l'humanité enchantées de St-Ad et celles d'ailleurs...

J'aimerais tout d'abord exprimer mon immense reconnaissance face à ce tsunami de témoignages d'amour et d'amitié, de solidarité, d'aides concrètes et désintéressées qui a déferlé de toutes parts de St-Ad bien sûr, mais aussi d'autres régions du Qc, de France et Navare ou d'Helvétie, etc... Grâce à vous toutes et tous, le cauchemar que représente la disparition de ma compagne se transforme peu à peu en conte de fée.

À propos de conte de fée, cela me rappelle ce moment en Beauce, où des gens ergotaient sérieusement sur ce qu'ils avaient été avant leur vie présente et sur ce qu'ils seront après leur mort physique. Je leur ai donc signalé que pour ma part, j'étais crapaud baveux dans une vie antérieure et que je serai prince charmant dans une vie future. Mais que pour l'instant et dans le doute, j'étais entre les deux? Ce qui fait que quand Sylvie me susurrant tendrement «mon prince charmant», je lui faisais remarquer qu'elle prenne en compte «ce crapaud baveux en moi». On aimait bien faire du théâtre à la maison et parfois à l'extérieur.

Au début de notre aventure commune, il y a 38 ans, son grand frère Yves, aujourd'hui disparu, m'avait invité à prendre soin de sa petite sœur car disait-il, elle était fragile. En fait, Sylvie s'est révélée forte et fragile, comme beaucoup d'entre nous.

FORTE dans ses convictions et son caractère.

FRAGILE par sa sensibilité aiguë au besoin des autres, à leur bonheur et malheur.

Ainsi, jeunette, elle se fit résolument débaptiser, mais s'inspirera bien plus tard de la spiritualité au sens large et plus particulièrement celle des Premières Nations, en adoptant une approche ouverte et inclusive de l'autre. Travailleuse agricole, formation en taille de pierre et bien d'autres activités; elle n'a jamais rechigné devant les efforts physiques, et fut donc tout naturellement l'architecte, la bâtisseuse et l'âme de notre petit nid d'amour que l'on a construit patiemment... roche après roche, bûche après bûche, sans devoir un sou aux prédateurs usuriers qui tiennent le haut du pavé depuis belle lurette. Tout cela au prix de se passer de quelques menues commodités usuelles modernes.

Le soutien et l'amitié que vous tous nous avez apportés et que l'on m'apporte pendant cette période difficile est précieux et aide à faire face aux contrastes que représente l'édifice bureaucratique et administratif auquel on se heurte dans des situations déjà pénibles émotivement. Cela laisse la désagréable impression d'être considéré implicitement et A PRIORI comme de potentiel fraudeur et que celles et ceux qui nous considèrent comme tel, vivent dans un monde où l'on ne conçoit ou ne regarde pas son prochain d'un autre œil. De plus, si dans la religion chrétienne, les voies du Seigneur sont impénétrables, les voies de l'administration et de la haute finance le sont tout autant si ce n'est plus pour les simples quidams que nous sommes.

Pour finir, mon plus grand souhait est que l'esprit dynamique et solidaire qui caractérise la région perdure et se répande. **MERCI !**

Éric



Le corps de Sylvie, « fleur de vie » sera inhumé au printemps, au cimetière de l'Église Unie du Canada, **289 Chemin de la Montagne**, près de la maison où elle a vécu.

Le moment débutera à la fin de la matinée du samedi le 11 mai, jour où Sylvie est née.

Nous sommes invité.e.s à venir célébrer, près d'elle, un 62e printemps différent et « tricoté de joie ». Tous et toutes sont bienvenu.e.s.

Un horaire sera précisé dans le « Marchons ensemble ». Surveillez l'édition d'avril et/ou mai 2024





(819) 828-0325 <https://yogacoeurdansant.com/>

Camille Denis, responsable de Yoga Cœur Dansant, offre la possibilité de recevoir deux types de massage sous forme de contribution volontaire : elle est en processus d'obtenir sa certification en massage Yoga Thaïlandais ainsi et qu'en Jin Chin DO.

MASSAGE YOGA THAILANDAIS



Une **technique de massothérapie unique et assez particulière qui s'inspire grandement du yoga et de la méditation**. Il consiste en une succession de pressions, d'étirements passifs, de frictions et de mobilisations articulaires, où la respiration occupe une grande place.

Les bienfaits sont nombreux, diminue les tensions musculaires et émotionnelles, améliore la souplesse et la mobilité articulaire, apporte une détente globale du corps et de l'esprit, rétablit l'équilibre énergétique et la circulation sanguine et renforce le système immunitaire.

JIN CHIN DO (acupression) Signifie « La Voie de l'Esprit Compatissant ».



Une technique d'acupression qui **vise à relâcher les tensions physiques et émotionnelles du corps** par des points d'acupuncture. Induit un agréable état, dans lequel la personne peut relaxer et sortir de sa tête pour visiter son corps, donnant ainsi accès aux sentiments et à la sagesse intérieure.

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



Vendredi 22 mars/26 avril/24 mai (Studio Arc-en-ciel)

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). Accompagné de mantras permettant de toucher la subtilité énergétique du yoga qui s'enchaîne comme une danse fluide et progressive. Une partie cardio pour activer le feu. Une partie musicale pour éveiller le chamanique. On termine avec des enchaînements Yin, une détente, et une médiation. Un cours qui régénère le corps dans toute sa globalité.

INTENSIF DE VINYASA YOGA AVANCÉ 10h30-12h30 (Studio Arc-en-ciel)



Samedi : 9 mars/13 avril/17 mai

Progression intensive pour personnes déjà initiés. Apprentissage et approfondissement de posture avancée tel que Sirsasana, sarvagansana, Urdhva Dhanurasana, etc.

MATINÉE D'ATELIER DE YOGA 10h30 à 12h30



Samedi le 16 mars (Studio Arc-en-ciel)

L'atelier débute par une médiation afin de capter l'énergie subtil (prana) qui servira tout au long de la séance. **Nous serons accompagnés de Simon Godbout Castonguay au chant et à la Sitar**. Nous poursuivrons la séance en présence et en conscience à travers une approche progressive et subtile en souplesse et en ouverture du corps physique et énergétique en lien avec la respiration consciente.

VENEZ ESSAYER UN COURS DE YOGA LE LUNDI (ODAINA)

La Meunerie

ÉVÉNEMENTS HIVER-PRINTEMPS 2024

9 mars, 20h – BLAMM

La Meunerie vous présente la magnifique et unique BLAMM. Elle livre des chansons charismatiques sur un ton terre à terre qui passe du délire aux questions existentielles, dans un jargon bien local. Désinvolte, provocante, audacieuse et expressive, cette trompettiste et tubiste devenue auteure – compositrice – interprète vous fera vivre toute une gamme d'émotions. Un spectacle insolite et étrangement savoureux vous attend !

23 mars, 20h – MISC

MISC, c'est un trio instrumental de jazz mutant basé à Montréal qui soutient ses mélodies cinématiques par de solides grooves. La musique de MISC s'abreuve de toutes les influences imaginables sans pour autant manquer de cohérence. C'est qu'elle est longuement réfléchi et composée collaborativement par Jérôme Beaulieu, William Côté et Jérémie Roy, musiciens réputés sur la scène musicale québécoise (Daniel Bélanger, les Louanges, Esmérine, Bellflower, etc...). Venez découvrir le groove de MISC à La Meunerie !!!

6 avril et 1er juin, 20h – Talent chaud

La tradition du Talent Chaud à La Meunerie se poursuit. Des soirées où les artistes d'ici osent performer sur notre sympathique scène pour nous partager leurs talents uniques. Le Talent Chaud, c'est un moyen courageux et simple pour exprimer ton talent et tes capacités !

Vous avez envie de partager votre art avec nous sur notre scène, que ce soit en musique, en danse, en poésie, en chant, en cirque ou autres ? Inscrivez-vous dès maintenant pour un numéro de 15 minutes maximum à contact@lameunerie.org Dépêchez-vous, les places sont limitées !!! À qui la chance ?

20 avril, 20h - Æncre

Æncre distille une musique née de l'Atlantique Nord entre tradition française, celtes, québécoise et americana. Ces multi-instrumentistes allient des arrangements percutants de chansons traditionnelles francophones avec une sensibilité contemporaine empreinte de folk, de rock et de blues. Venez découvrir le mystérieux groupe Æncre sur notre scène!

4 mai, 20h – Concert vibratoire par Francis Tanguay

« Mon approche reste essentiellement la même selon les différents thèmes et collaborations. Que ce soit à l'aide d'un didgeridoo ou d'un Gong aux sonorités enveloppantes, la tempête d'un tambour mère, les subtilités pures et perçantes de la flûte ou l'univers céleste du cristal... Je suis grandement inspiré par l'approche Bouddhiste Zen de la flûte Shakuhachi à laquelle j'ai été initié lors d'un voyage au Japon. L'idée est de jouer comme le cours d'un ruisseau ou le vent dans une forêt de bambou... Les sons sont harmonisés de manière à accorder l'être et surtout à inviter un silence plus profond. » - Francis Tanguay à découvrir sur nos planches.

18 mai, 20h – Desjardins présente « Vers de terre » par Yves Gagnon

Depuis plus de 10 ans, Yves Gagnon livre ses poèmes sur scène en formule cabaret. Chansons, slams, sketches, contes et monologues bien ficelés donnent un spectacle diversifié dans lequel les contrastes créent en rafale des surprises et des émotions, du rire et des larmes. Une agréable soirée vous attend !

LES MARDIS SOIRS COMMUNAUTAIRES

Les mardis soir de mars à 19 h, La Meunerie invite la communauté à se réunir autour d'une projection ou d'ateliers, sur des thèmes variables. Visitez notre site web ou notre page Facebook pour plus d'informations.

Es-tu membre de La Meunerie?

En étant membre de La Meunerie, pour moins de 1\$ par semaine, tu aides grandement notre organisme à poursuivre ses activités et à promouvoir la culture en région. Tu contribues aussi à faire rayonner et briller la communauté et nous en sommes vraiment reconnaissants!

Quels sont les avantages d'être membre de La Meunerie?

- Tu supportes l'organisme dans la création d'évènements communautaires
- Tu as la priorité d'achat sur les spectacles d'envergure
- Tu paies toujours le prix de pré-vente des billets à la porte
- Tu es invité à célébrer La Meunerie lors du party des membres

Pssst! Tu as une entreprise et souhaite soutenir La Meunerie ? Renseigne-toi sur nos forfaits de partenaires!

Pour devenir membre, c'est simple! Visite notre site web:

<https://lameunerie.org/nouveau/a-propos>

Merci de croire en ce beau projet qu'est La Meunerie!



La Meunerie

☎ 819 432-0705

🌐 lameunerie.org

✉ Contact@lameunerie.org

📘 facebook.com/lameuneriestadrien

NOUVELLES DE VOTRE COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Jean-Pierre Chapleau, Président

« Bonjour à tous et à toutes. Nous sommes heureux de vous revenir en ce début de 2024 avec plein d'enthousiasme et de nouveaux projets ! »

Du nouveau au comité

Bienvenue aux nouveaux élus !

Il y a maintenant du sang neuf dans l'équipe avec l'élection, lors de notre AGA du 12 décembre dernier, de deux nouvelles administratrices. Nous souhaitons la bienvenue à Lorraine Blain et Goizalde Galartza Bilbao.

Rencontre des organismes adriennois

Sous le signe de la collaboration

Le 24 janvier avait lieu une rencontre de tous les organismes adriennois fruit d'une collaboration entre le Comité de développement et Émilie Windsor, agente de développement municipal.

On s'aperçoit à quel point cette occasion est unique et importante. Ce rassemblement regroupe des personnes qui sont fortement impliquées au sein de la communauté, des acteurs de premier rang de la vie adriennoise. En quelques heures les participants peuvent être agréablement informés des faits saillants de la vie de chacun de ces organismes.

La formule renouvelée de cette année prévoyait une période réservée à des échanges en mode co-construction sur

un nombre limité d'enjeux qui avaient été soumis à l'avance par quelques-uns des organismes présents. Quatre enjeux avaient été soumis. Ils concernaient :

- Le repositionnement stratégique de la Meunerie : quels changements apporter à la programmation ?
- L'église comme lieu au service de la communauté : l'enjeu de la responsabilité des frais d'opération.
- Comment mieux utiliser le capital financier local pour le développement de nos organismes communautaires ?
- A-t-on besoin d'espaces publics de discussion (agoras) ? Pour parler de quoi ?

Ce fut un tel succès, qu'on en redemande. Le souhait a été exprimé qu'une telle rencontre ait lieu deux fois par an. Ce sera donc le cas pour l'avenir. Au terme de l'exercice, chacun est retourné chez lui avec une connaissance actualisée et plus approfondie des acteurs de la communauté; des maillages se sont formés; des idées nouvelles se sont développées. Nous allons de l'avant et nous marchons ensemble !

Des agoras

Pour réfléchir ensemble

L'idée a émergé il y a plus d'un an lors de nos délibérations en conseil d'administration. Le concept consiste à inventer un espace de discussion publique où la communauté pourrait échanger en profondeur sur des enjeux qui la concernent. À une époque de surabondance d'information, à une époque où les médias sociaux laissent peu de place aux échanges nuancés et à l'expression de la pensée structurée, la formule des agoras pourrait constituer un nouvel outil précieux pour



Légende de l'image : Le conseil d'administration du Comité de développement. De gauche à droite : Goizalde Galartza Bilbao, Pauline Fabri, Gaëtan Lehouiller, Jean-Pierre Chapleau, Lorraine Blain, Samir Chaib-Draa et Léa C. Brillant.

nourrir notre dynamique collective.

L'appui à cette formule exprimé lors de la rencontre des organismes a été sans équivoque. Les agoras sont perçues comme une autre **belle occasion de mieux réfléchir, mieux communiquer et de mieux se comprendre pour mieux co-construire.**

La rencontre du 24 nous a aussi donné l'occasion de recueillir des suggestions de thèmes afin de constituer une programmation. Voici les propositions qui ont été faites :

- L'avenir de l'église et son potentiel d'utilisation communautaire
- Le projet d'éoliennes dans la MRC des Sources
- Dans le but d'orienter nos élus municipaux et nos organismes dans leur travail, peut-on construire une vision commune pour le futur de notre communauté et de notre municipalité ? (Ce thème pourrait éventuellement être fragmenté en sous-thèmes et faire l'objet de plus d'une agora)
- Comment développer et maintenir nos services de proximité ?
- Production et consommation alimentaires de proximité, où en sommes-nous ? Quels sont les enjeux ? Où nous dirigeons-nous ? Quelles sont les prochaines étapes ?
- Une nouvelle bibliothèque pour Saint-Adrien, où et comment ?
- Comment garder nos personnes âgées au sein de notre communauté ? Quels sont les besoins et les enjeux ?

N'hésitez pas à nous faire vos propositions !

Une première agora

Projet d'éoliennes dans la MRC

Nous voulions concrétiser l'idée des agoras au plus tôt car les besoins sont pressants. Un petit sous-comité s'est aussitôt mis à la tâche pour préciser la formule et programmer une première agora. Nous souhaitons tenir quatre agoras par année.

Une première agora aura donc lieu bientôt avec pour thème : le projet d'éoliennes dans la MRC. Ce thème a été priorisé de façon à tenir compte de l'échéancier de ce dossier dans la sphère politique. C'est un dossier qui risque d'évoluer rapidement. La formule d'une demi-journée comportera trois étapes. Il y aura d'abord les présentations de deux panélistes présentant des points de vue divergents. Ces

présentations seront suivies par une période de questions de l'auditoire adressées aux panélistes. La dernière partie sera ouverte à la discussion générale.

Il y aura un modérateur, en la personne de David Savoie, qui veillera à ce que les échanges se fassent de façon ordonnée et aussi dans le respect. C'est crucial.

AGORA

Projet d'éoliennes dans la MRC des Sources

Présentation du projet (pour et contre)
et discussion

Quand : dimanche 17 mars
de 9h à 11h 30

Où : Salle communautaire de Saint-Adrien

Bienvenue à Saint-Adrien

Accueil de treize nouveaux arrivants

Notre sous-comité « Voisins, voisines » et ses bénévoles ont fait encore une fois revivre une heureuse tradition locale en livrant des paniers-cadeaux aux treize nouvelles familles qui ont rejoint notre communauté de Saint-Adrien au cours de la dernière année. Pas moins de vingt-et-un artistes et entreprises locales ont répondu à l'appel et ont garni les paniers soigneusement tressés pour l'occasion. Voilà un geste rassembleur qui témoigne de la générosité qui vibre au cœur de notre village.

BIENVENUE à nos nouveaux voisins et voisines. Et grand **MERCI** aux précieux contributeurs : Koan Gagné, la Ferme MF, les Jardins de la Splendeur, Normand Vigneault, la Ferme Dans l'Vent, la Fromagerie La Maison Grise, le Comptoir Saint-Vrac, le Rucher Fleur de Miel, un Simple Jardin, la Bleuetière Le champ bleu, la Meunerie, la Maison Rituel, Michel Ouellet, Claire Mallet, Jean-Pierre Chapleau, les enfants des Semences d'étoiles, le Centre Odaïna, la Boutique Cadeaux et Artisans de Saint-Adrien, le Parc régional du Mont Ham, la Rosée en fleurs et la Fondation Josée Perreault.



Notre MARCHÉ EN LIGNE

Pré-lancement de la plateforme
le 1er mars 2024



COMPTOIR
ST-VRAC

**Un pouvoir d'achat
communautaire !**

Inscriptions ouvertes à tous sur...

comptoirstvrac.com

LE BEAM

Un espace de coworking productif et de nouveaux espaces fermés

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

Un second Matin créatif le mercredi 21 février, 9 h à midi.

À la suite du grand succès obtenu par notre premier Matin créatif dans la sacristie du BEAM en décembre, nous avons décidé de renouveler l'expérience le mercredi 21 février, de 9 h à midi. Cette fois encore, café et viennoiseries seront offerts et l'espace de coworking sera accessible gratuitement pour tous ceux et celles qui souhaitent découvrir l'endroit et rencontrer les gens qui composent notre écosystème créatif adriennois.

Le BEAM, disponible pour vos rencontres ou pour vos besoins en télétravail

Outre la sacristie et sa dizaine de places de coworking, nous avons des bureaux fermés et une salle de conférence disponibles si vous avez besoin de tenir une rencontre ou si vous voulez vous éloigner de votre lieu de travail habituel tout en gardant une certaine tranquillité et confidentialité. Sachez également que nous sommes équipés d'une génératrice, donc en cas de panne d'électricité, nous avons quand même accès au réseau internet, ce qui peut être pratique si on se fie à la météo de cet hiver! N'hésitez pas à nous contacter à info@lebeam.ca pour connaître les tarifs et les disponibilités.

Des régies insonorisées

Au moment d'écrire ces lignes, des travaux sont en cours dans la partie avant de l'église pour finaliser l'installation des petites régies insonorisées. Ces trois espaces fermés avec vue sur la nef bénéficient d'une acoustique optimale pour y composer de la musique, pour faire du montage sonore... ou simplement pour être dans sa bulle!

Envie de faire un podcast?

Le balado, qu'il soit audio ou vidéo, est un médium de communication de plus en plus utilisé par les gens souhaitant aborder des thématiques particulières ou raconter des histoires. L'écoute de balado, aussi appelé podcast, a explosé au cours des dernières années, si bien que nous avons décidé de convertir une de nos régies en petit studio d'enregistrement facile d'utilisation qui pourra accueillir les balados tant audios que vidéos. Informez-vous en nous écrivant à info@lebeam.ca.



Légende : Une bonne quinzaine de personnes étaient présentes lors du Matin créatif du 13 décembre dernier. Parmi elles, des travailleurs et travailleuses de différents secteurs d'activité, générant des conversations multiples et intéressantes!

© Marimay Loubier

En hommage à Sylvie Berthaud

Comme plusieurs d'entre vous, nous avons été touchés par le départ soudain de Sylvie Berthaud. Utilisatrice régulière de notre espace coworking, Sylvie et sa présence douce, joviale et discrète étaient pour l'équipe du BEAM une habitude et un réconfort à travers l'effervescence de notre quotidien. Elle faisait partie des meubles pour ainsi dire, et son absence nous manque déjà. Nous gardons d'ailleurs précieusement le petit mot qu'elle nous a laissé lors de son dernier passage au coworking l'automne dernier. Aussi, nous rebaptiserons symboliquement la sacristie

« **Espace Sylvie-Berthaud** » en mémoire aux nombreuses heures qu'elle y a passées ces dernières années. Au revoir, Sylvie!



Légende : En hommage à Sylvie Berthaud, qui a longtemps illuminé notre sacristie par sa présence régulière au coworking.

© Manoushka

gitesurlarcenciel.com

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



RÉSERVER UNE NUIT ET OBTENEZ 15 % SUR CHAQUE NUIT SUPPLÉMENTAIRE

TROIS CHAMBRES

La Campagnarde, lit Queen

La Zénitude, 2 lits simples

La Suite L'indépendante, lit Queen

Avec cuisinette, salle d'eau,
Entrée privée

Inclus

Literie, peignoirs, produits bio

Petit-déjeuner de produits locaux

Peut-être en version sans gluten,

Sans lactose, à faible teneur F. O. D. M. A. P

Numéro d'enregistrement 292670

L'HÉBERGEMENT INCLUT AUSSI

WI-FI, BBQ

BAIN À REMOUS EXTÉRIEUR

FEU DE CAMP

**AIRE DE DÉTENTE INTÉRIEURE
AVEC FOYER**

**SOINS DE MASSOTHÉRAPIE
SUR PLACE
(AVEC SUPPLÉMENT)**

facebook.com/gitesurlarcenciel

gitesurlarcenciel@outlook.com

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

Booking.com

Traveller Review Awards 2024

9,7
out of 10

Des nouvelles de la bibliothèque

Les lecteurs de Saint-Adrien ont un grand appétit : le service de prêt entre bibliothèques, qui permet aux usagers de commander des livres dans d'autres bibliothèques que la nôtre * qui nous sont envoyés par la poste, est très utilisé.

En 2022, il y a eu 768 demandes de livres via ce système, et presque autant d'enveloppes à ouvrir puis à renvoyer, ainsi que des allers-retours bi-hebdomadaires au bureau de poste. 768 demandes, c'est beaucoup : les municipalités qui ont un chiffre plus élevé comptent plusieurs milliers d'habitants!

En même temps, notre collection locale s'étoffe. Il y a donc aussi une belle offre de livres qui sont directement disponibles dans nos rayons. (Ne prenez surtout pas cela comme un reproche et continuez à commander des prêts entre bibliothèques!) La bibliothèque reçoit beaucoup de dons - merci! Lorsqu'il s'agit d'acheter des livres neufs, le choix est fait en fonction des suggestions des usagers ou des nouveautés d'auteurs populaires chez nous.

Quelques acquisitions des derniers mois dans la collection locale.

Votre prochaine lecture se trouve peut-être ici?

Rose à l'île, de Michel Rabagliati

C'est le retour de Paul, en vacances à l'île Verte avec sa fille Rose, dans un ouvrage à la forme très particulière, entre le roman et la BD.

Les Prophéties de la montagne, Pattie O'Green

Montagne, nature, introspection... On parie que sa magnifique couverture vous donnera envie de l'emprunter, même s'il est davantage question ici du Mont Royal que du Mont Ham.

Cariacou. Manuel de chasse à l'usage des poètes, Olivier Lussier

Marier anecdotes de chasse et poésie dans un même livre, c'est tout un pari.

Lettres attachées, David Goudreault

Les livres de David Goudreault connaissent toujours un grand succès dans notre bibliothèque! Ce petit ouvrage est un recueil de textes poétiques, engagés et accessibles initialement déclamés à l'émission Bonsoir Bonsoir.

Les ombres blanches, Dominique Fortier

Le club de lecture du mois de janvier portait sur le roman *Les villes de papier*. Celui-ci a été encensé par une grande partie de notre lectorat local. En voici la suite : qu'arrive-t-il à Lavinia après la mort d'Emily Dickinson? Comment participe-t-elle à la publication des poèmes de sa sœur?

De nombreux romans d'Amélie Nothomb

Merci à la personne qui a donné cette collection. Les participants au club de lecture en ont été si inspirés qu'ils ont décidé d'en faire le thème de la rencontre de septembre! Si vous voulez découvrir ou redécouvrir cette autrice belge prolifique et à la voix particulière, c'est le moment.



* Les prêts entre bibliothèques (PEB) peuvent être faits par internet sur le site reseaubiblioestrie.qc.ca - la personne bénévole derrière le comptoir de la bibliothèque peut aussi le faire pour vous!

HORAIRE

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

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

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

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

Présentation des bénévoles

Notre bibliothèque fonctionne grâce à l'implication d'une équipe bénévole. À travers les quelques questions qui suivent, apprenez à mieux connaître **Marie-Ève Harnois**, qui vous ouvre chaleureusement la bibliothèque un jeudi soir par mois.

Quel est ton marque-page? Mon marque page est souvent un bout de papier récupéré ou quelque chose qui traîne, par exemple une plume...

Quel livre a marqué ton enfance? Une série de petits livres de contes pour enfants, je pense que c'était "Contes classiques" ou quelque chose comme ça. Mon préféré était: Le cordonnier et les lutins. Il y en avait 10-12.

Comment choisis-tu tes livres?

Je choisis souvent mes livres soit par référence d'amis, soit au hasard. Et quand je tombe sur un auteur que j'apprécie, j'en lis plusieurs, jusqu'à me tanner et changer de style.

Et je varie mes choix de livres selon mon envie ou mon besoin: roman, information/formation, bande dessinée...

Quel est ton lieu favori pour lire?

J'aime beaucoup lire dans ma chaise longue dehors au soleil (dès que la température le permet). Je lis aussi dans mon lit, dans la voiture si je ne conduis pas! Tout endroit est bon pour lire, dès qu'il y a quelques minutes de libre.

As-tu besoin de silence pour lire?

Ayant 3 enfants et ayant été aux études lorsqu'elles étaient petites, j'ai appris à me concentrer dans plusieurs environnements variés, dont les bruyants. Je n'ai aucune difficulté à me faire ma bulle et lire, dans le silence comme dans la foule.

10 livres / auteurs que tu as aimés :

- Astérix et Tintin
- Paulo Coelho: L'Alchimiste et d'autres livres
- Donato Carrisi
- Guillaume Musso
- Collection La Boîte à outils
- Rudolf Steiner
- Patrick Sénécal
- Le soleil et ses fleurs, Rupi Kaur
- Dan Millman
- Every Body Looking

Prochain club de lecture :

Romans nordiques et scandinaves - lisez un livre de votre choix traduit du danois, suédois, norvégien, islandais ou finnois.

Mercredi 20 mars 2024 19h à la bibliothèque

Nouveauté!

Empruntez un casse-tête!

Choix de casse-tête pour adultes et pour enfants. Emportez-en un gratuitement, rapportez-le avec toutes ses pièces ou donnez un équivalent.



CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Bonjour à tous,
Comme les médias l'ont annoncé récemment, Postes Canada songe à procéder en mai prochain, à une augmentation de ses tarifs concernant les timbres vendus à l'unité ainsi que les timbres permanents vendus en carnets, feuillets et rouleaux. Toutefois, ces informations n'ont pas été confirmées à l'heure actuelle. Mais, n'hésitez pas à vous en procurer dès maintenant et découvrir tous nos autres produits et services.

J'en profite également pour rappeler aux personnes domiciliées sur la "Route 257" de poursuivre leurs démarches actuelles dans leur changement d'adresse pour remplacer l'appellation de la "Route 257" par le "Chemin des Semeurs". (Changement d'appellation effectué par la municipalité en juin dernier). Bien qu'il vous reste quelques mois gratuits dans votre réacheminement de courrier, veuillez aviser sans tarder vos destinataires s.v.p ! Merci pour votre belle collaboration ! Sachez qu'il existe des alternatives par la suite.

****Prenez note que le bureau de poste sera fermé**
Vendredi 29 mars 2024 (Vendredi Saint)
Lundi 1 avril 2024 (Lundi de Pâques)
Lundi 20 mai 2024 (Fête de la Reine, Journée des Patriotes)

Voici un rappel des heures d'ouverture :

- Lundi : 09h-11h / 12h30-16h30
- Mardi au vendredi : 09h-11h / 13h-16h30
- Samedi & Dimanche : Fermé

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



« Espace LA BELLE VERTE »
Nouvel Espace au Centre Odaïna

En hommage à une grande dame et à une amie éternelle pour nous et le village...

La magie et l'éternité d'une présence se déploient à travers son message pour la Terre et sa Communauté. Nous souhaitons contribuer à l'éternité du message de Sylvie par sa vie inspirante.

Depuis notre arrivée ici en juin 2021, nous avons traversé de grands défis. La contribution de toute la Communauté du village a permis de transformer ces épreuves en cadeau et miracle sur plusieurs plans.

Nous sommes heureux de pouvoir maintenant rouvrir deux pièces au rez-de-chaussée du Centre Odaïna. Une de ces pièces sera baptisée « **La Belle Verte** » en l'honneur de notre belle amie Sylvie Berthaud.

Cette pièce ensoleillée devient un espace collectif disponible en libre-service pour venir se détendre et se ressourcer. Nous aurons disponible en ce lieu un recueil des textes partagés ou écrits par Sylvie sur différentes causes, prophéties et sujets sensibles.

La reconstruction de cette pièce a été rendue possible grâce à des âmes telles que Sylvie qui ont incarné : bienveillance, entraide, créativité, persévérance, résilience, force, sensibilité, écoute, souplesse, humanité, joie, lâcher-prise, sagesse, bonté, générosité et foi aux miracles.

Ce nouvel espace devient disponible pour plein de moments de partages spontanés et magiques.

Bienvenue à tous dans « **La Belle Verte** » du village!

www.cnaila.com
www.centredodaina.ca
www.etoiledelumiere.com



La Friperie mobile

Vêtements, accessoires et art.

Pourquoi acheter mes vêtements à la friperie?

Acheter des vêtements en friperie présente plusieurs avantages. Tout d'abord, c'est une option écologique qui permet de donner une seconde vie à des vêtements qui seraient autrement jetés. En achetant en friperie, vous pouvez également éviter de financer des entreprises qui ont des pratiques peu éthiques. De plus, les prix en friperie sont beaucoup plus abordables que ceux des grandes enseignes, ce qui est un avantage économique. Enfin, les friperies offrent une grande variété de styles et de pièces uniques, ce qui vous permet de trouver des vêtements qui correspondent à votre style personnel.

Horaire de Mars:

Judi: 13h à 19h

Samedi: 10h à 17h

**RESTEZ À L'AFFÛT
POUR NOTRE
PROCHAINE
ÉVÈNEMENT CE
PRINTEMPS!**

Nous offrons **10%** de rabais aux membres de la **FADOQ**

Nous offrons **10%** contre des dons de vêtements

20% de votre facture est payable en point JEU

Tél.: 819-990-0072, situé au 5639, Chemin St-Rémi, Saint-Adrien



**FLORENCE
CHAPUT-BOUCHARD**
ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE EN PRATIQUE PRIVÉE

Service privé en éducation spécialisée

- ↳ Suivi psychosocial
- ↳ Relation d'aide
- ↳ Accompagnement
- ↳ et bien plus !

Clientèle cible:

- ⇒ ados (anxiété, difficultés relationnelles, trouble d'apprentissage)
- ⇒ adulte (santé mentale, dépendance, crise psychosociale)
- ⇒ famille (enfant à besoins particuliers)

Osez retrouver
L'ÉQUILIBRE

Cours d'introduction au yoga

- * en individuel
- * en famille
- * organismes et milieux de travail

LA PRATIQUE DU YOGA CONTRIBUE À:

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



Tutorat et soutien académique

⇒ primaire et secondaire

- ↳ Rattrapage
- ↳ Préparation aux examens
- ↳ Francisation
- ↳ Aide aux devoirs
- ↳ Cours d'été

DISPONIBLE

100% EN LIGNE

CONTACTEZ- MOI !



819-990-0033



www.florencecbtes.com



florencecb.tes@gmail.com



Florence CB,
Éducatrice spécialisée

AEESSQ
Association des
Éducatrices et Éducateurs
Spécialisés du Québec

Confidences de sorciers

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

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



Confidences de Sorcières



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

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

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

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

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

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



DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

En décembre dernier, les élèves ont créé de magnifiques décorations de Noël et de délicieux biscuits afin de les vendre au marché de Noël du village. L'objectif de cette levée de fonds a été largement atteint et les élèves auront la chance de vivre une belle activité spéciale pour célébrer la fin des classes en juin prochain. Merci à tous pour vos généreuses contributions !!

Les élèves de 4-5-6 ont également participé au projet BDvasion en réseau. Les élèves devaient résoudre des énigmes grâce à la lecture et à leurs connaissances en français. Un beau défi réalisé avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme.

En janvier dernier, les parents étaient invités à venir assister aux présentations des élèves portant sur des personnes inspirantes. Bravo aux élèves pour les présentations dynamiques et captivantes !!! Félicitations également à Fanny, leur enseignante, pour cette brillante initiative pédagogique !!

Les élèves de 1ère, 2e et 3e année ont, quant à eux, travaillé très fort pour rédiger ces courts textes qu'ils sont fiers de publier et de partager avec vous chers lecteurs.

Bonne lecture !!

Valérie Blanchette, votre reporter scolaire

Suite à la lecture de l'album "La vie secrète des bonshommes de neige", les élèves devaient écrire ce qu'ils feraient la nuit s'ils étaient un bonhomme de neige et qu'ils prenaient vie. Bonne lecture!

Si j'étais un bonhomme de neige ...

Je lancerais des boules de neige sur mes amis. Ça serait drôle. Ce n'est pas tout. Je patinerais avec mes amis à Victoriaville. Je mangerais des cannes en bonbons avec tous mes amis et je boirais du chocolat froid à Wotton.

Léanne Pellerin, 2e année

Si j'étais un bonhomme de neige...

Je jouerais à cache-cache. On jouerait dans la forêt. Je jouerais à cache-cache avec tous mes amies. Ma meilleure cachette serait dans la tanière d'un ours. Je regarderais les étoiles avec tous mes amies. J'ai vu une étoile filante et j'ai vu une fusée traverser la lune.

Clémentine Godbout Denis, 2e année

Si j'étais un bonhomme de neige...

J'aurais peut-être lancé les poules du voisin pour jouer avec mes amis. J'aurais glissé sur les arbres avec un pneu pour me protéger des branches, mais sinon, je sprinterais sur les branches en rebondissant sur les branches! J'aurais joué avec une salamandre maculée.

Félix Champoux, 3e année

Si j'étais un bonhomme de neige ...

Je patinerais avec mes amis et ma famille. Je ferais une bataille de boules de neige avec ma famille. Je glisserais avec ma famille.

Elyna Boisvert, 1ere année

Si j'étais un bonhomme de neige ...

Je construirais un fort immense. Si j'étais un bonhomme de neige, je grimperais dans les arbres pleins de neige.

Élian Boudreau, 2e année

Si j'étais un bonhomme de neige ...

Je ferais du chien de traîneau et je jouerais à la tague. Ensuite, je ferais une bataille de boule de neige. Après ça, je ferais un fort énorme avec une réserve de glace énorme. Puis, je glisserais. Après ça, on ferait une course. Puis, on ferait du ski. Ensuite, on patinerait et on rentrerait. Je ferais tout ça avec mes ami(e)s.

Jacob Champoux, 2e année

Si j'étais un bonhomme de neige ...

Je serais petite et mignonne. J'adorerais skier, glisser, patiner et lire avec mes amis. J'aimerais aussi faire des cabanes de neige avec mes amis. J'aimerais beaucoup faire un igloo sur la colline avec ma famille et mes amis. Je ferais un concours de la plus grosse boule de neige puis, on les couperait pour faire une bataille de boule de neige.

Naomie Crête, 2e année

Si j'étais un bonhomme de neige ...

J'irais au pôle Nord avec mes ami(e)s. Par la suite, nous construirons des igloos pour faire une grosse bataille de boules de neige! Nous irons ensuite patiner en faisant de drôle de forme! Nous irons aussi glisser de tous les sens sur la grosse colline. Avant de partir, nous nous roulerons dans la neige pour avoir l'air normal!

Clarence Savoie, 2e année

Si j'étais un bonhomme de neige ...

J'irais patiner avec mes amis et ça juste qu'à temps que je m'épuise. Je lirais le plus de tome possible de l'agent Jean tout seul. Mes amis et moi, nous ferions une bataille de boule de neige. Nous ferions aussi un fort géant et sécurisé.

Victor, 2e année

Si j'étais un bonhomme de neige ...

Je ferais la file pour faire du ski avec mes amis. Ensuite, j'irais patiner sur la glace toute glacée avec mes bons amis. Aussi, j'irais chez moi et j'irais écouter la télé sur mon canapé tout mouillé. Après, j'irais boire un bon chocolat froid et j'irais faire une bataille de boules de neige. Oh là là! Ça serait amusant d'être un bonhomme de neige.

Naomie Picard, 2e année





Club FADOQ ST-ADRIEN
Pauline Dumoulin 286 8860

Qui sommes-nous ?

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

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

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

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

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



Je fais de la peinture depuis environ soixante ans.

J'ai une collection de toiles à vendre **pour aider l'Ukraine** en donnant 50% de mes profits!

Bien à vous, *Gilles Hervieux*

5250, route 257 Saint-Adrien

Tél.: 819 828-2326

Bonjour chers membres et à vous tous,

Plusieurs petites nouvelles:

Bingo : Exceptionnellement le 16 janvier, la soirée bingo s'est déplacée à la Meunerie. Beaucoup sont venus. Merci à vous tous.

Vous savez, la soirée bingo est pour tout le monde même si c'est la Fadoq qui l'offre. *Pas besoin d'être membre.* Nous offrons du thé, tisanes, café, jus et collation.

Pourquoi on le fait à la salle communautaire? Pour 2 raisons.

La loi sur les jeux/alcools du Québec exige que nous ayons un permis pour le bingo avec une adresse fixe. La Fadoq le commande depuis quelques années et nous assumons les coûts. La 2e raison, pour nous, est l'accessibilité : nous trouvons cela plus sécuritaire à l'extérieur et facile d'accès avec l'ascenseur pour ceux qui veulent l'utiliser.

Souper : À inscrire sur votre calendrier : Le 12 avril : souper de cabane à sucre préparé par le Buffet Lise et le 17 mai : souper suivi de votre Assemblée Générale Annuelle. Tous les deux à la salle communautaire. Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui se sont présentés pour le souper de la St-Valentin le 23 février et le 28 février pour la pièce de conte-théâtre. Merci beaucoup, cela fût très apprécié.

Vie-Active : C'est une série d'exercices qui sont adaptés à tous. Les exercices sont de légers à moyens et durent environ 1 ¼ heure, et vous les faites à votre propre rythme avec supervision et entrain. Nous l'offrons *gratuitement* et c'est pour tous les citoyens qui veulent bouger et faire des rencontres (pas besoin d'être membre). Rendez-vous les lundis matins à 10h00 à la salle communautaire.

Le Régime Canadien de Soins Dentaires.

Certains d'entre vous ont commencé à recevoir une invitation pour vous inscrire au régime canadien de soins dentaires offert par le gouvernement. Il est dit que 1/3 des personnes vivant au Canada n'ont pas d'assurances dentaires. En 2022, 1 Canadien sur 4 a déclaré éviter de consulter un professionnel de la santé buccodentaire en raison du coût.

Il y a des critères pour être admissible :

- être un résident canadien aux fins d'impôts
- ne pas avoir accès à une assurance dentaire privée ou financée par un employeur ou un régime de retraite.
- avoir un revenu familial net rajusté de moins de \$ 90,000.
- avoir rempli une déclaration de revenus l'année précédente.

Depuis décembre, **toutes personnes de plus de 70 ans** vont recevoir une lettre par la poste d'ici fin mars 2024 pour pouvoir **vous inscrire par téléphone**. Sur cette lettre, il y a un **code de demande** qui est nécessaire pour votre inscription.

L'inscription est valide jusqu'au 30 avril 2024. Après cette date, on devra le faire en ligne. Pour les personnes de 65 à 69 ans, l'inscription va commencer en mai 2024 en ligne et pour les autres personnes éligibles jusqu'en 2025. Voir le dépliant.

La Fadoq a fait parvenir un dépliant avec des instructions à tous (étant difficile de répartir les moins de 70 ans) mais si vous avez besoin d'aide : Pauline, la Présidente, a suivi une séance d'information pour pouvoir vous aider à vous inscrire.

Pauline 819-286-8880.



On vous souhaite de passer un beau début de printemps et on vous met une photo du souper de **MADA** tenu le 9 septembre 2023.

Le conseil d'administration du Club Fadoq St-Adrien,
Céline Fréchette, Jeannine Picard, Gaëtan Larrivée, Aimés Côté, Madeleine Bergeron, Pauline Dumoulin



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

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

Par Pierrette Poirier

L'archidiocèse de Sherbrooke est divisé en 10 secteurs pastoraux. Notre secteur comprend La paroisse Cœur-Immaculé-de-Marie (communautés chrétiennes de Val-des-Sources, Danville, Wotton, St-Georges) et Richmond. Ensemble, nous formons le Secteur des Collines. Notre curé, l'abbé Gilles Baril, est responsable de la pastorale du secteur.

Les rencontres.

Donc, depuis septembre dernier, nos réunions d'équipe pastorale de secteur se tiennent à tour de rôle à Val-des-Sources ou à Richmond, une fois par mois. Notre dernière rencontre a eu lieu le 15 janvier 2024. Nous nous sommes concentrés sur un sujet particulier, le Carême 2024 qui commence le mercredi des Cendres le 14 février prochain; à cette occasion, une messe sera célébrée à Wotton à 10h30, comme le dimanche. La messe de Pâques aura lieu le 31 mars, à 10h30. Entre-temps, une animation spéciale se fera chaque dimanche à la messe dominicale. Il y aura célébration du pardon à Wotton à la messe du 24 mars, dimanche des Rameaux. D'autres célébrations auront lieu dans notre paroisse; vous trouverez l'horaire sur le feuillet paroissial. Bienvenue à toutes ces célébrations!

Talkshow.

(Discussion entre un animateur et des invités). Notre curé propose un ressourcement spécial pour le carême 2024: 3 talkshows sur des personnes qui ont marqué l'histoire de la fondation de Québec, Montréal et Sherbrooke. Notre curé sera l'animateur et s'entretiendra avec des bénévoles qui joueront des rôles particuliers; pour n'en citer que quelques-uns, il recevra Samuel de Champlain, Marie de l'Incarnation, Jeanne Mance, le frère André, l'architecte Louis-Napoléon Audet, Mgr Fortier. Chaque soir, 6 invités seront présentés et ces rencontres dureront une heure chacune; elles auront lieu les lundis 26 février, 4 et 11 mars à 14h, à l'église St-Isaac-Jogues. Le but, c'est de mieux connaître ces personnes qui ont marqué notre histoire et qui peuvent être des sources d'inspiration pour chacun et chacune de nous. Bienvenue à ce ressourcement nouveau genre!

Pour terminer, notons que notre diocèse fête ses 150 ans cette année, tandis que Val-des-Sources fête son 125e et Wotton son 175e . Plusieurs fêtes en vue!



Carte des 10 secteurs de l'archidiocèse de Sherbrooke



Chronique d'une **MPcurienne**

-Par Marie-Pier Therrien

Dans la vie, quand on est moins une personne épicurienne, on se rappelle de recettes qu'on a faites et des moments qu'il y a eu autour. Comme lorsqu'on associe une chanson à un moment (joyeux ou autre...). Cette recette-là, elle me rappelle une soirée où j'ai voulu flasher mon DEP en cuisine d'établissement à mes amis d'université en les invitant chez moi à partager un repas "fancy". Pour des petits cassés d'université, avoir un repas 3 services à un prix dérisoire (le prix cost des ingrédients) était somme toute une belle invitation! Nous avons terminé le repas par ce charmant et délicieux dessert dont je vous donne la recette ci-bas!

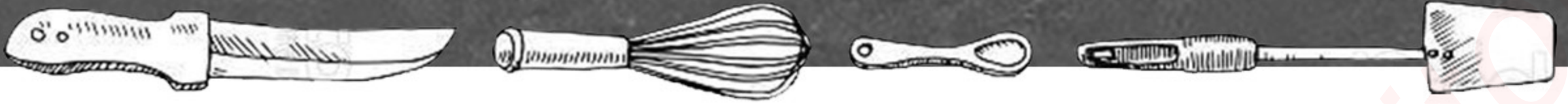
Mini cupcakes-cheesecakes *framboise et chocolat blanc*

Ingrédients

- 12 biscuits oréo émiettés finement
- 1 c. à table de beurre mi-sel fondu
- 8 c à table de sucre
- 1 ½ c. à table de farine
- 12 oz de fromage à la crème ramolli
- 2 oeufs
- ¼ tasse de lait
- ¼ tasse de crème sûre
- ½ c à thé de vanille
- 1/2 tasse de chocolat blanc
- 1 tasse de framboises congelées
- 500 ml de crème 35% à fouetter
- ¼ tasse de sirop d'érable

Pour décors:

- ¾ tasse de chocolat blanc
- Un paquet de framboises fraîches



Méthode:

-Préchauffer le four à 325F. Écraser les biscuits oréo pour les réduire en poudre selon votre méthode favorite (dans un robot culinaire, dans un ziploc en utilisant un rouleau à pâtisserie...). Mélanger les biscuits émiettés avec le beurre.

-Diviser dans les 12 moules à muffin (avec papiers dedans ou en silicone): ça fait environ une c. à table par moule. Presser également dans le fond des moules.

-Cuire dans le four préchauffé 5 minutes. Retirer du four et laisser refroidir pendant que vous continuez la recette.

-Cuire les framboises avec 2 c. à table de sucre, passer au tamis ou au chinois et mettre le mélange au congélateur pour le refroidir rapidement.

-Faire fondre le chocolat blanc et réserver (le fondre soit au bain-marie ou directement au chaudron, mais si c'est au chaudron, à feu doux et en mélangeant sans arrêt avec une langue de chat pour ne pas brûler le chocolat).

-Dans un mélangeur sur socle (ou avec une mixette), mélanger le reste du sucre (6 c. à table), la farine et le fromage à la crème. Ajouter les oeufs un par un.

-Ajouter au mélange le lait, la crème sûre et la vanille. Diviser le mélange en 2.

-Mettre le chocolat blanc fondu dans la première moitié et mélanger au fouet.

-Mettre le mélange de framboises dans la 2e moitié et bien mélanger également.

-Verser en premier dans les moules le mélange de chocolat blanc en le répartissant également dans les 12 moules.

-Verser par-dessus le mélange aux framboises en répartissant bien également. Les moules doivent être presque pleins.

-Cuire pendant environ 20 à 24 minutes jusqu'à ce que le centre ne bouge presque plus (mais idéalement, avant qu'il craque).

-Retirer du four et laisser refroidir à la température pièce pendant 30 minutes. Ensuite, mettre au frigo pendant quelques heures (2-3).

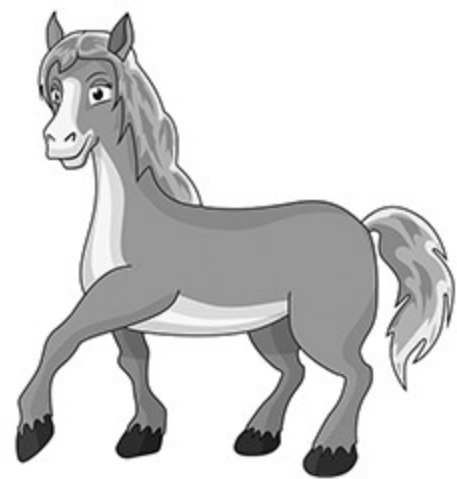
-Monter la crème à l'érable en mélangeant la crème fouettée et le sirop d'érable dans le bol du batteur sur socle (ou avec la mixette) pour avoir une crème qui se tient (on prend le bol et on le met à l'envers au-dessus de notre tête, c'est le truc ultime pour savoir si la crème est prête! Si la crème glisse sur les côtés quand on tente de la basculer, c'est qu'elle n'est pas 100% montée). Mettre dans une poche à pâtisserie et faire une déco de cupcake sur les mini-cheesecakes.

PS: Pour les décors, si vous êtes motivés, voici comment faire: recouvrir une plaque à biscuits d'un papier parchemin. Fondre du chocolat blanc et secouer avec une cuillère sur la plaque aléatoirement et rapidement. Réfrigérer et casser en carrés décoratifs. Vous pouvez aussi mettre des framboises fraîches comme déco également! Bon appétit!



Trouve les 10 différences entre les deux dessins. Entoure-les.





Charade 1

Mon premier est le contraire de haut
 Mon deuxième est le contraire de
 tard.
 Mon tout permet de se déplacer sur
 l'eau
Qui suis-je?

Charade 2

Mon premier est une boisson
 souvent à base de fruits.
 Mon deuxième ne dit pas la vérité
 Mon tout est une femelle animale
Qui suis-je?

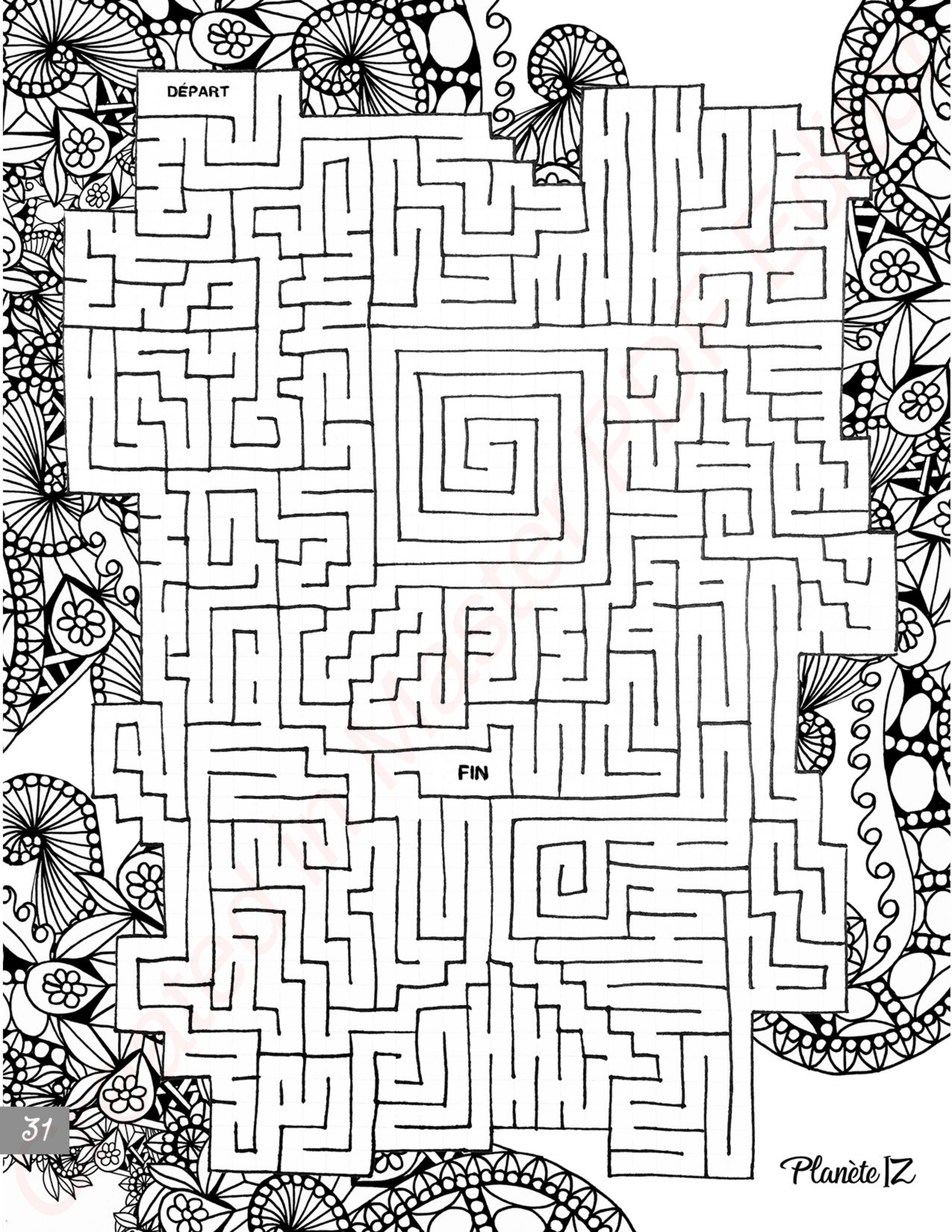
Réponse :

Charade 1 : Bateau (bas-tôt)

Charade 2 : jument (jus-ment)

DÉPART

FIN





QUIZ

-Par (Pau)Line

Bonjour et belle douce nouvelle année.

Bienvenue aux précédents lecteurs et aux nouveaux arrivants du village. Je suis Pauline, mais appelle moi Line. J'en profite pour féliciter Mademoiselle **Élodie Dolbec** pour sa belle persévérance lors du quiz de décembre 2023. Ainsi, tu remportes une consommation sans alcool de La Meunerie, un 20 \$ de la Friperie mobile et un 50 \$ du Centre Odaina. Bravo!

Pour cette première nouvelle édition de 2024, je te propose, cher/ère ami/e, un quiz pour (re) découvrir nos talentueux artisans locaux :

1 - Elle se nomme Héloïse Roy. Elle est la fondatrice de la Maison Rituel à Saint-Adrien.

Quel est l'élément naturel dont elle est l'artisane ? Le feu ou l'eau ?

2 - Elle se nomme Sarah Houle. Elle est la fondatrice de « La Rosée en fleur ».

Quels sont les produits qu'elle crée ? Des soins corporels ou des bouquets de fleurs ?

3 - Elle se nomme Anouk Kouri. Elle est la fondatrice de Miotte.

Quel talent possède-t-elle ? La couture ou le crochet ?

4 - Elle se nomme Chantal Nault. Elle est la fondatrice de Ladouble Bride.

Quel talent possède-t-elle ? Le crochet ou la couture ?

5 - Elle se nomme Lyse Trottier. C'est elle qui écrit la rubrique « Folie douce des gens d'ici ».

Quel talent possède-t-elle ? Le chant ou les ateliers d'écritures ?

6 - Elle se nomme Joannie Bélanger. Elle est la fondatrice de « Atelier de cueillette ».

Quelles connaissances partage-t-elle ? L'art de cueillir les plantes sauvages ou de cueillir les champignons ?

7 - Elle se nomme Émilie Burelle. Elle est la fondatrice de « Accrochée ».

Quels sont les produits qu'elle crée ? Des aimants ou des ustensiles ?

8 - Elles se nomment Louise-Andrée Roberge et Erika Eggena. Elles sont deux artistes d'arts visuels.

Quels talents exercent-elles chacune ? De la peinture et du batik ou bien de la danse ?

9 - Elle se nomme Isabelle Therrien. Elle la fondatrice de « Planete Iz ».

Quel talent exerce-t-elle ? De l'art infographique ou de la musique ?

10 - Il se nomme Paul Rock. Il est le fondateur de « Paul Rock Forge ».

Quel métier remet-il au goût du jour ? Forgeron ou bucheron ?

11 - Il se nomme Antoine Dolé. Il est le fondateur du « Rucher Fleur de miel ».

Quels animaux souhaite-t-il protéger ? Les abeilles ou les ours ?

RÉPONSES DU

QUIZ

1 - Héloïse Roy: Le feu

La Maison Rituel : Encens artisanaux.

Facebook : La Maison rituel

Site Web : www.lamaisonrituel.ca

Courriel : heloise.rituel@hotmail.com

2 - Sarah Houle: Le savon

Facebook : La Rosée en Fleur ou Sarah Aloha.

Produits artisanaux disponibles au Centre Odaïna.

3 - Anouk Kouri: La couture

Ateliers disponibles pour adultes et pour enfants.

Site Web : www.miotte.ca

Facebook : Miotte

4 - Chantal Nault: Le crochet

Atelier les jeudis après-midi avec tisane et collation.

Facebook : Ladouble bride

YouTube : Crochet de gauche, crochet de droite.

5 - Lyse Trottier: Atelier d'écriture

Elle est touchée par la clairvoyance des enfants et les invite à créer avec elle, comme sous sa tente au marché. Elle propose des services de réanimation à notre enfant intérieur par son imaginaire et ses ateliers d'écriture.

6 - Joanie Bélanger: Rendre accessible la cueillette respectueuse des plantes sauvages

L'Atelier de cueillette

Courriel : info@latelierdecueillette.ca

Site Web : latelierdecueillette.ca

7 - Émilie Burelle: Aimants

Facebook : Accrochée - par Émilie Burelle

Téléphone : 819 286-8803

Courriel : burelleemilie@hotmail.com

8 - Louise-Andrée Roberge et Erika Eggena: Arts visuels : Peinture et du Batik

Elles créent au cœur du village à l'atelier-galerie Lézarts.

Louise-Andrée : Messenger ou 819 286-8844

Erika : 819 828-0233.

9 - Isabelle Therrien: Arts visuels et Création digitale

Facebook : Planète IZ

Courriel : iz.earthling333@gmail.com

10 - Paul Rock: Forge et art du bronze.

Facebook : Paul Rock Forge

Courriel : paul.rock.forge@gmail.com

11 - Antoine Dolé: Miel et produits de la ruche

Facebook : Le rucher Fleur de miel

Téléphone : 514 746-1709



PARC RÉGIONAL DU

Mont-Ham

CRAMPONNE-TOI!

360 DEGRÉS DE DÉCOUVERTES DANS VOTRE COUR ARRIÈRE!

RABAIS SUR L'ABONNEMENT ANNUEL POUR LES RÉSIDENTS DE LA MRC DES SOURCES. FAMILIAL: 75\$ INDIVIDUEL: 55\$

HÉBERGEMENTS DISPONIBLES

Camps rustiques, tentes prospecteurs, tipis, espaces tente.

CAMPING AU SOMMET

Activité organisée - calendrier sur le site Web.

AVEC MON CHIEN

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

Informations et réservations au montham.ca

SOYEZ FIER DE VOTRE MONTAGNE!

MOVMAN

Inversion de perspective

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

Je croise parfois ici et là différents conseils santé issus des conclusions d'études scientifiques médiatisées. Comme plusieurs, j'en retire le même sentiment que lorsque j'ajoute une pièce à un casse-tête inachevé : l'impression de progresser dans la compréhension de l'organisme humain.

Or, en y regardant attentivement, les idées proposées représentent souvent une inversion de logique assez tordue : **des solutions à des problèmes que nous avons nous-mêmes créés.**

Analysons quelques exemples...

Intégrer des pauses régulières pour bouger pendant la journée est-il *bénéfique* ?

Notre corps est conçu pour exécuter quotidiennement une très grande variété de mouvements.

N'est-il pas plutôt *dommageable* de rester assis de la même manière pendant plusieurs heures ?

Sortir pour prendre l'air et profiter du soleil est-il *bénéfique* ?

Comme tous les animaux, nous avons évolué pour vivre à l'extérieur, dans notre environnement.

N'est-il pas plutôt *dommageable* de se confiner dans un espace clos et conditionné ?

Laisser les enfants jouer en se salissant les mains dans la terre est-il *bénéfique* ?

Notre système immunitaire s'améliore grâce à une exposition modérée aux menaces.

N'est-il pas plutôt *dommageable* d'aseptiser notre milieu afin d'éliminer toute contamination ?

Consommer des aliments frais biologiques est-il *bénéfique* ?

Notre alimentation a toujours fait partie intégrante des cycles naturels de la vie.

N'est-il pas plutôt *dommageable* d'opter pour de la nourriture issue de l'industrie chimique ?

« Mais *MovMan*, n'es-tu pas juste en train de jouer sur les mots ? » **Il suffit parfois d'un simple changement de perspective pour qu'une modification d'habitude s'opère.** Si je perçois mon travail assis à l'ordinateur comme une parenthèse malsaine, mais nécessaire dans une journée où bouger est la norme, l'activité physique va alors de soi et est moins difficile à intégrer.

Côtoyer des amis et des membres de notre famille est-il *bénéfique* ?

L'humain est un animal social dont la survie est intimement liée à ses interactions avec les autres.

N'est-il pas plutôt *dommageable* de rester isolé longtemps sans contact humain direct ?

Dormir plus de sept heures par nuit est-il *bénéfique* ?

Le sommeil est le mécanisme par lequel notre corps se reconstruit et assimile l'information.

N'est-il pas plutôt *dommageable* de faire fi des cycles circadiens naturels par l'éclairage artificiel ?

Passer du temps en nature, dans le monde réel, est-il *bénéfique* ?

Comment nos ancêtres auraient-ils même pu imaginer une manière différente d'exister ?

N'est-il pas plutôt *dommageable* de consacrer le plus clair de notre temps à un univers virtuel ?

Les conseils qui améliorent la santé fonctionnent en général lorsqu'ils nous ramènent à notre biologie primordiale. Plutôt que d'*introduire* ceux-ci petit à petit dans notre vie, pourquoi ne pas adopter la perspective inverse et **réduire graduellement les habitudes socialement acceptées, néanmoins toxiques, de notre quotidien ?** Par laquelle commencerez-vous ?



Histoire et ancêtres

Les ancêtres de Gilles Perreault

-par Jean-Marie Dubois

Voici l'ascendance paternelle de Gilles.

11. Gilles Perreault a épousé Janelle Dubois en 1975 à Sherbrooke et son frère **Richard** a épousé Line Provencher à Ham-Sud en 1976.

10. Les deux sont les fils de **Rodolphe jr** Perreault et Laurette Fortin. Rodolphe jr est né en 1916 à Saint-Élie d'Orford; il a épousé Laurette en 1942 à Sherbrooke; le couple a eu 11 enfants. Les deux époux sont inhumés au cimetière de Wotton; Rodolphe jr est décédé en 1982 et Laurette en 2009.

9. Le père de **Rodolphe jr** était Rodolphe sr Perreault. Celui-ci est né à Saint-Élie-d'Orford en 1889. C'est au même endroit qu'il a épousé Laura Lortie en 1915. Décédé en 1973, il repose au cimetière de St-Élie, ainsi que son épouse qui l'avait précédé en 1948. Le couple a eu dix enfants.

8. Rodolphe sr était le fils de **Cyprien** Perreault et Mathilda Boucher. Cyprien est né et a été baptisé à Saint-Norbert-d'Arthabaska en 1848. Il a épousé Mathilda Boucher en 1868 à Saint-Étienne-de-Bolton. Des douze enfants du couple, le premier est né à St-Étienne, les deux suivants à Saint-Élie-d'Orford et les autres à Sherbrooke.

7. Cyprien était le fils de **Édouard** Perreault et Esther Caron. Édouard est né en 1819 à Sainte-Élizabeth-d'Autray, Il a épousé Esther en 1845 à Arthabaska. Il est décédé en 1882 à Lebanon au New Hampshire (inscrit sous le nom de Edward Paro dans son acte de décès). Des onze enfants de ce couple, les 5 premiers furent baptisés à Arthabaska, les 4 suivants à Wotton et les autres à Sherbrooke.

6. Édouard était le neuvième et dernier enfant de **Pierre** Perreault et Josephte Boisvert. Pierre Perreault dit Châteauguay (j'ignore pourquoi il est dit Châteauguay) est né et a été baptisé à Saint-Sulpice en août 1795. Il a épousé Josephte Boisvert en 1817 à Saint-Joseph de Maskinongé. Il est décédé en 1839 à Sainte-Mélanie et Josephte en 1872 à Princeville.

5. Le père de Pierre se prénomme **Pierre-Sulpice**. Cinquième naissance de la famille, il fut baptisé le même jour, 24 avril 1772, à Saint-Cuthbert. C'est en janvier 1791 qu'il a épousé Marguerite Laporte à Saint-Sulpice. Dix-sept grossesses pour Marguerite de 1792 à 1815; mais sept de ces enfants n'ont survécu que quelques jours, probablement des naissances prématurées. Sauf trois d'entre elles, les naissances ont eu lieu à Saint-Sulpice.

4. On ne s'étonne pas que **Pierre-Sulpice** était le fils de Pierre-Sulpice. Celui-ci est né le 27 décembre 1744 et fut baptisé le lendemain à Saint-Sulpice (de là vient probablement son deuxième prénom). Au début de la vingtaine, soit le 18 février 1765, il épouse Ursule Léonard dit Mondor à Lavaltrie. Si vous trouvez un peu long le nom de famille de son épouse, sachez qu'elle est parfois nommée Marie Ursule Léonard Mondor Durbois Liénard! Des douze enfants nés entre 1765 et 1783, quatre sont morts en bas âge et il y en a trois dont le baptême est la seule trace qui nous est parvenue.

3. Pierre-Sulpice est le fils de **Joseph** (parfois prénommé Joseph Guillaume) Perrault dit Châteauguay. Né le 29 août 1713, Joseph fut baptisé au Cap-de-la-Madeleine le 13 septembre. Pierre-Sulpice est le huitième des 13 enfants issus du premier mariage de Joseph le 23 janvier 1736 avec Louise-Geneviève Han (ou Louise-Geneviève Han Joulain dit Chausse, si vous préférez la version longue). Certains affirment que Joseph serait décédé à l'Assomption en 1799, mais ne présentent aucun document ou pierre tombale pour justifier cette affirmation.

2. Le père de Joseph était **Michel** Perrault dit Châteauguay. Celui-ci est né le 22 avril au Cap-de-la-Madeleine et a été baptisé le 28. À noter que dans l'acte de baptême, il est écrit Michel **Perrot**. C'est le 17 octobre 1712 que Michel a épousé Jeanne Beaudry Desbuttes à Trois-Rivières. Neuf naissances entre 1713 et 1723, mais pour six de ces enfants, le décès est survenu peu de temps après la naissance. Michel est décédé le 11 avril 1723 à Saint-Sulpice, soit six semaines avant la naissance du dernier enfant du couple.

1. Michel était le fils de **Nicolas Perrot** et Madeleine Raclos. Selon les données du site fichier origine.com , Nicolas serait né vers 1644 à Darcey (Côte-d'Or 21226) en France. Ses parents sont François Perrot, procureur d'office à Darcey, et Marie Sirot. Sa première mention au pays remonte à 1660. Son occupation à l'arrivée était donnée aux Jésuites. Selon Wikipedia, « le donné est un proche collaborateur des missionnaires jésuites qui, sans être membre de l'Ordre religieux se consacrait à Dieu en offrant sa vie et son service au travail missionnaire parmi les Hurons ». Attardons-nous davantage sur cet ancêtre assez exceptionnel!

Il fut capitaine de milice, explorateur, trappeur, marchand de fourrures, interprète, médiateur et aussi écrivain! En tant qu'explorateur, il s'est aventuré jusqu'à la Baie des Puants, aujourd'hui devenue Green Bay au Wisconsin.

Nicolas Perrot a été très actif lors de la signature du Traité de la Grand Paix de Montréal avec 5 tribus amérindiennes, en 1701. Il avait appris aisément plusieurs langues amérindiennes et il savait établir un contact amical avec les amérindiens. Son mémoire sur les « Sauvages de l'Amérique septentrionale » demeure la documentation la plus complète sur la culture des amérindiens à cette époque; on peut le lire sur le site du BANQ (référence ci-dessous). Les nombreux autres mémoires qu'il avait écrits ne se sont pas rendus jusqu'à nous.

En plus d'un monument souvenir à Green Bay WI et d'une plaque souvenir à Sault-Sainte-Marie, il y a un Parc au nom de Nicolas Perrot: **The Nicolas Perrot State Park** au Wisconsin, situé à la jonction de la rivière Trempealeau et du Mississippi.

L'Île Perrot à Montréal, tient son nom d'un autre Perrot, soit François-Marie Perrot, qui fut seigneur de L'Île Perrot et aussi gouverneur de Montréal puis de l'Acadie; celui-ci était le neveu par alliance de Jean Talon; il n'avait aucun lien de parenté avec Nicolas Perrot.

Origine du patronyme Perrot

Nous connaissons tous la chanson « Au clair de la lune, mon ami Pierrot ». Le patronyme Perrot dérive du nom Pierrot: « mon petit Pierrot, serait devenu mon petit Perrot ».

Quand et pourquoi le patronyme Perrot s'est transformé en Perreault? Le patronyme Perreault existait déjà en France à l'époque en même temps que celui de Perrot. Personne n'a pu démontrer quelle version aurait précédé l'autre. Certains curés et recenseurs ont décidé à l'occasion de remplacer Perrot par Perreault et inversement. Exemple: à la génération 3, à l'acte de baptême et à l'acte de mariage on voit bien Joseph Perrot, mais dans les documents du PRDH de l'Université de Montréal on a choisi d'écrire Perreault.



Monument au parc Clergue. 100 S Jefferson street Greenbay. Indien Fox, Claude Allouez jésuite, Nicolas Perrot à droite



Plaque souvenir à Sault-Sainte-Marie ON



9 Rodolphe sr Perreault



8. Cyprien Perreault



CHRONIQUE APICOLE

Soutenez nos Abeilles en famille ou entre amis, en parrainant le Rucher !

Dans un élan communautaire et de partage, nous sommes ravis de vous présenter notre programme de parrainage du rucher Fleur de Miel.

Choisissez Votre Engagement :

Forfait "Faux Bourdon" (60\$) :

- Des nouvelles régulières du rucher par courriel.
- Récolte : 2 kg de miel (fin de saison apicole).
- Optionnel : Participation à l'extraction.

Forfait "Ouvrière" (120\$) :

- Des nouvelles du rucher par courriel.
- Récolte : 5 kg de miel (fin de saison apicole).
- Participation à l'extraction.

Forfait "Reine" (200\$) :

- Des nouvelles régulières du rucher par courriel.
- Récolte : 5 kg et 4 petits pots de 340 gr.
- Visite du rucher pour 4 personnes (équipements fournis).
- Optionnel : 1/2 journée de mobilisation pour le rucher sur RDV + participation à l'extraction.

Forfait "La Ruche" (500\$) :

- Des nouvelles régulières du rucher par courriel.
- Parrainage d'une nouvelle colonie.
- Accompagnement pour la personnalisation de votre ruche.
- Accompagnement pour l'exploitation de la colonie parrainée.
- Optionnel : 15 kg de miel.

Votre Contribution Fait la Différence !

Chaque forfait offre une expérience unique, alliant découverte apicole, récolte de miel et implication concrète dans la vie de notre rucher.

En choisissant de parrainer le Rucher, vous contribuez activement à la préservation des abeilles, ces précieux pollinisateurs essentiels à notre écosystème.

Pour toutes questions ou pour parrainer, contactez-nous :

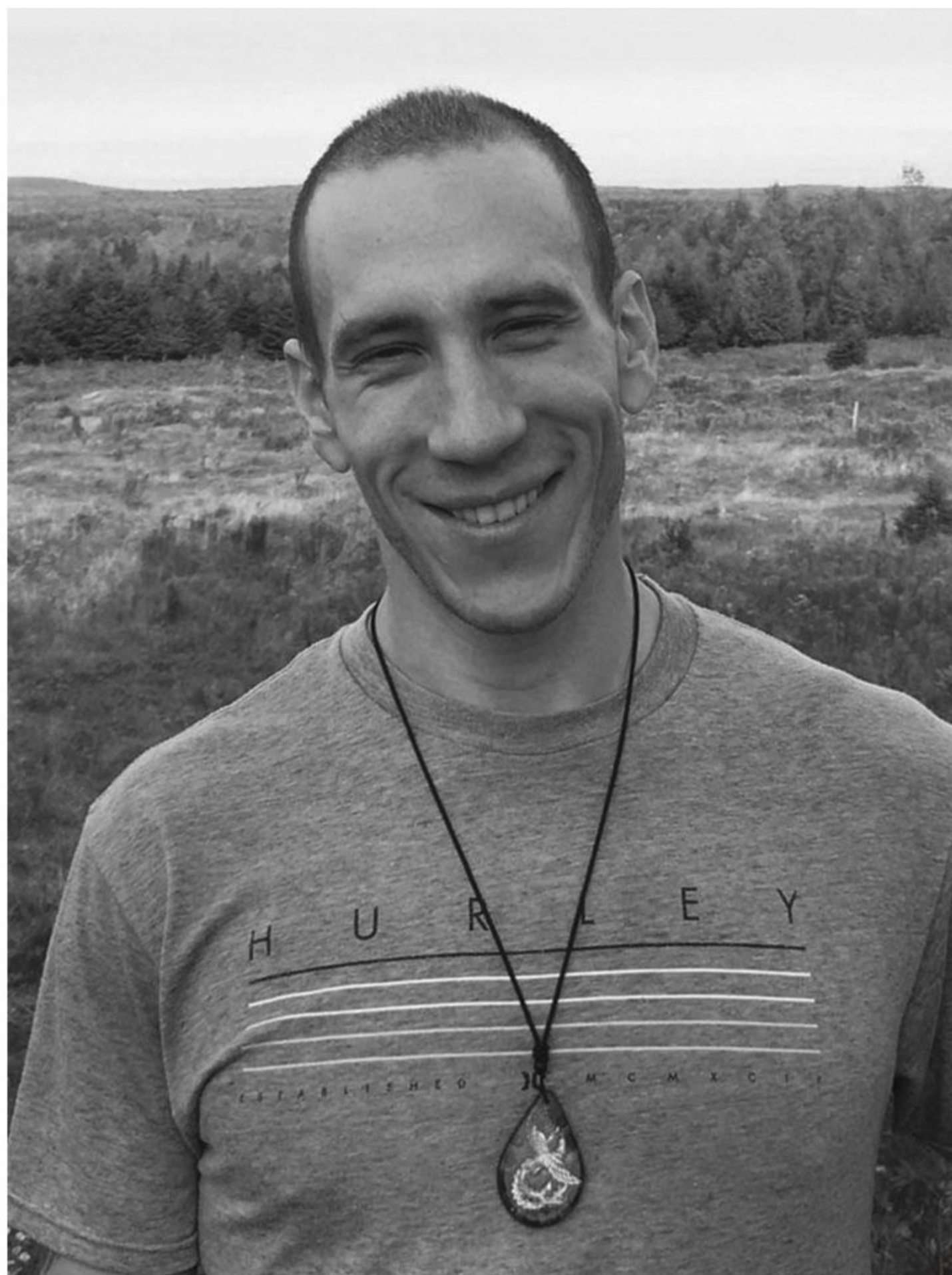
Adresse courriel : rucherfleurdemiel@gmail.com
Facebook/Messenger : Rucher Fleur de Miel
(<https://www.facebook.com/rucherfleurdemiel>)

A bientôt, et merci énormément à ceux qui sont présents.

Antoine et Pauline

Rejoignez-nous dans cette belle aventure communautaire, et ensemble, préservons nos abeilles pour les générations futures !





MYOFASCIALOGIE-MASSOTHERAPIE-REIKI

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

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

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

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

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

Mathieu Larrivé

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

Courriel : mathieu-soins@hotmail.com

Entrevue;

Folie douce des gens d'ici

avec Antoine Dolé
Par Lyse Trottier

Lyse: Cher Antoine, merci de venir nous parler du Rucher fleur de miel.

Dis-moi, comment as-tu eu l'idée de démarrer un projet de ruches participatives?

Ant.: J'ai de très beaux souvenirs d'enfance reliés à l'apiculture, du temps où mes parents vivaient encore ensemble. Le frère de ma grand-mère avait une vingtaine de ruches, en Bretagne.

Lyse: Ohhh, moi aussi, j'ai eu un oncle qui était apiculteur à ses heures! Je me souviens que le goût de « son » miel suivait celui des saisons et que cela n'avait rien à voir avec le miel d'épicerie. En y repensant, c'était comme une sorte d'élixir qui connectait avec la nature.

Ant.: De mon côté, on allait à notre maison de famille, tous les étés, jusqu'à mes dix ans. On faisait l'extraction quand c'était le temps avec mes cousins, cousines, mon frère... Il y avait une belle osmose dans tout ça, ma grand-mère et ma tante étaient là pour nous aider.

Lyse: Quelle chance, j'aurais bien aimé vivre cela aussi.

Ant.: C'est un peu ce que j'essaie de recréer et de partager avec la communauté. L'automne dernier, quand nous avons procédé à notre première récolte, l'extraction du miel s'est déroulée au St-Vrac, en présence de plusieurs jeunes familles, on a eu de beaux moments avec les enfants.

Lyse: On est loin des productions de masse, en usine!

Ant.: Oui, je veux continuer de pratiquer l'apiculture naturelle, à petite échelle. Je pense que chaque petit village devrait avoir son apiculteur local. Je ne me reconnais pas dans l'apiculture intensive, qui fait beaucoup de transhumance, qui s'en va parfois à coup de 3000 ruches dans un champ... Ce qui me fait peur avec ça, c'est la saturation de pollinisateurs sur une même parcelle et puis après, il n'y a plus rien pour les sauvages.

Lyse: Il y a quelques années, j'ai interviewé Marion Deschênes, pour ce journal. Elle se lançait avec sa première ruche. Elle a bénéficié des conseils du mentor du coin, Jean-Pierre Chapleau.

Ant.: Jean-Pierre est souvent cité dans les documents de cours d'apiculture. Il a été LE premier au Québec à faire de l'élevage de reines, ce n'est pas rien!

D'ailleurs, il y a deux ans et demi, quand j'ai entendu parler qu'il voulait arrêter l'apiculture au rythme où il la pratique actuellement, ça m'a mis la puce à l'oreille. Je ne pouvais pas laisser partir cette occasion. La pratique de l'apiculture m'appelle depuis longtemps, j'ai l'envie d'être dans un champ, de continuer à étudier l'abeille, il y a tellement de choses à apprendre.

J'ai une bonne base, mais on ne peut pas simplement installer une ruche, comme ça, dans le fond de son jardin et laisser les abeilles se débrouiller!

Jean-Pierre m'aide pour l'aspect matériel, mais aussi pour l'aspect formation.

Lyse: Puisque l'on en parle, je trouve que vous avez des points communs, lui et toi. Une sorte de calme rassurant, une maturité de se poser, déposer, avant de réagir.

Ant.: Je n'en ai pas l'air comme ça, mais, je suis quelqu'un de très actif et côtoyer les abeilles m'invite à ralentir, à entrer dans un état méditatif, il faut être présent à 100% pour les approcher, sinon elles ne seront pas contentes et elles vont te le montrer directement.

J'ai aussi pris un cours à distance avec La Ruchette (anciennement Apiculture les Voisines, citation bas de page).

Lyse: Ah c'est drôle, j'ai fait la connaissance de Naomie Bleau, la fondatrice, quand je demeurais à Québec. Elle vendait son miel par l'entremise du Café Chat de son père, où j'étais conteuse en résidence... Ha ha, le monde est petit!

Ant.: Naomie a une formation très solide du Collège d'Alma. C'est un parcours que j'aimerais aussi, j'y pense pour l'année prochaine.

Lyse: Tu parles de formation, je crois que tu es un cuisinier à la base?

Ant.: J'ai commencé très tôt, à l'âge de quinze ans, à ce moment j'habitais Marseille. J'ai toujours eu le goût d'être dehors, d'aller dans les collines, c'était la Garrigue, le thym, le romarin, les oliviers, tsé.

C'est sûr qu'en étant cuisinier, je fais de la transformation alimentaire. C'est ça qui est l'un.

Lyse: C'est très compatible avec la production de miel... Miam!

Mais, ce n'est pas que rose, être apiculteur, on entend beaucoup parler aussi de la lutte aux parasites.

Ant: Oui, il y a toutes sortes de petits nuisibles, on doit, entre autres, contrôler le varroa, c'est un peu comme un pou qui se développe de façon exponentielle dans une ruche. Il y a des traitements naturels à faire. On se sert d'acide formique (le même acide que produisent les fourmis, l'ortie aussi, un peu, et le venin des abeilles). On les administre par émanations sous les ruches, avant la première miellée au printemps et à l'automne, avant l'hivernage.

Lyse: L'hivernage, puisque tu en parles, est un autre danger qui menace les ruches.

Ant.: C'est sûr, il faut isoler les ruches contre le froid. À l'intérieur, les abeilles, elles, vont s'agglutiner autour de la reine en formant une boule. Au milieu de la sphère, il fait très chaud.

Lyse: Cette façon de se mettre en groupe, de protéger ensemble la reine, me fait penser à ta proposition de rucher participatif.

Ant.: Pour moi, c'est super important de présenter un projet rassembleur et communautaire. D'ailleurs le projet va évoluer en fonction de ce que les gens vont y apporter.

Le Rucher Fleur de miel a trois volets: communautaire, participatif, éducatif. On offre des forfaits de parrainage de ruches, on a quatre catégories à différents prix.

En fonction du forfait, il va y avoir un pourcentage en miel, de petites vidéos explicatives,... une possible participation à l'extraction. De mon côté, ça va me permettre de m'équiper, je suis quand même parti de rien!

Lyse: Si je peux me permettre, tu n'es pas tout à fait parti de rien, tu es parti... d'un souvenir d'enfance.

Ant: Oui, pis ça me motive aussi de penser que je transmets la chance de vivre ça à mes filles... elles pourront elles aussi en bénéficier, avoir quelque chose de gravé...





Une saison À LA FERME

Par Aline Piché

**Pendant l'hiver, alors que l'arbre semble en dormance,
il construit et agrandit son système racinaire.
Sous la neige, ses racines fouillent et explorent la terre,
récoltant les nutriments nécessaires
à sa prochaine croissance...**

La saison froide a permis à notre famille une petite pause bien méritée; après une année 2023 plutôt intense, on a profité de l'hiver pour s'installer convenablement dans notre nouvelle maison, festoyer, jouer à des jeux de société, faire des sorties spéciales et mettre notre paperasse à jour!

Les mois d'hiver sont aussi parsemés de moments libres, pendant lesquels je savoure l'occasion d'enfiler des raquettes ou des skis pour m'enfoncer dans le paysage altéré; la neige scintillante me porte et me pousse vers le couvert plus clément de la forêt. Là, les feuilles et les herbacées n'encombrent plus le regard, et la neige révèle comme une carte aux trésors les allées et venues des animaux qui se sont affairés depuis la dernière bordée.



La lumière exquise de l'hiver

Pendant mes expéditions, je surprends parfois quelques créatures sauvages: un porc-épic, enroulé sur lui-même au sommet d'un vieux cèdre, un gros lièvre tout blanc qui détail juste devant moi, ou une volée de mésanges qui remplissent le silence de leurs pépiements joyeux... Une fois, alors que j'allais rebrousser chemin, j'ai abouti sur la piste d'un lynx, dont les traces étaient si fraîches qu'elles me semblaient encore chaudes... ça me remplit chaque fois de joie de les savoir qui habitent notre forêt, témoignant chacun à leur manière qu'ils y font leur place, trouvent leur nourriture, élèvent leurs petits... ainsi faisant ils participent à l'équilibre du vivant.



Devinez quel animal est passé par ici?

Dans ces moments, je me rappelle ce qui me motive le plus dans tout ce qu'on entreprend ici à la ferme: participer au monde naturel. Pas juste en élevant des animaux heureux, mais aussi en contribuant à la vitalité de la faune et de la flore sauvages. Ce printemps, nous démarrerons une petite pépinière de plantes qui bonifiera l'offre de pollen et de nectar (entre autres pour les abeilles du Rucher Fleur de Miel), et nourrira de nombreux animaux (plusieurs oiseaux adorent les fruits de la viorne trilobée). Certaines de ces plantes (comme l'argousier et le myrique baumier) sont aussi d'excellents fixateurs d'azote, et contribueront à la vitalité des sols.

Pendant qu'on oeuvre à créer notre petit paradis un coup de pelle à la fois, nos poules, cochons et poulets parcourront les champs une année de plus, retournant et fertilisant la terre au passage. Un jour, nous l'espérons, ils pourront récolter eux-mêmes les fruits et noix des arbres que nous plantons, des graines que nous semons. Et si dans les bassins et cours d'eau que nous creusons, s'installent castors et hérons, alors là, nous saurons que nous avons réussi.

Nos corps reposés et notre passion renouvelée, on se prépare maintenant pour cette nouvelle saison qui sera dédiée à une croissance plus mesurée; nous prendrons le temps de stabiliser nos productions animales, feront naître le début de nos productions végétales, et transformerons notre décor afin de bien accueillir les visiteurs à notre kiosque et à nos prochaines tablées champêtres... vous êtes d'ailleurs invités à notre fameuse table de cabane à sucre, qui se tiendra à la sacristie de l'église pendant le weekend de Pâques!

Alors, que la sève remonte des racines afin que repoussent plantules et bourgeons, et que la frénésie du printemps nous inspire de nouveaux défis et de douces aventures!

En vous souhaitant un magnifique début de saison,

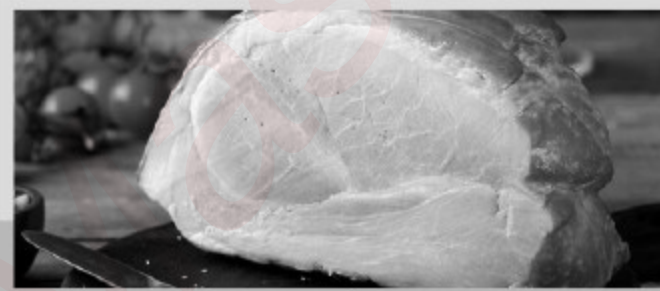
Aline



VIANDES D'ANIMAUX ÉLEVÉS SUR PÂTURAGE & NOURRIS AUX GRAINS BIOLOGIQUES



OEUFS 8.00\$/DOUZ.



JAMBON FUMÉ ENTIER 10\$/LB



BACON FUMÉ TRANCHÉ 14.80\$/LB



SAUCISSES 10.25\$/LB



JAMBON FUMÉ TRANCHÉ 10.90\$/LB



POULET ENTIER 6.35\$/LB

**LA
FERME
DANS
L'VENT**

WWW.FERMEDANSLVENT.COM

BOUTIQUE EN LIGNE

819-200-1218

SAINT-ADRIEN, QC

Forces de manifestation

par Sarah Houle

Chaque graine que tu sèmes apporte ses fruits

Dans ce partage, tu trouveras les forces qui propulsent et qui ralentissent la manifestation.

Forces qui t'accompagnent dans la manifestation de ce que tu souhaites:

-Tes pensées: t'imaginer que tout est possible. Vraiment! Que ta plus belle vision peut se manifester et que TOUT est accessible. Dream and believe! Et sache qu'ainsi tu programmes le champ d'énergie quantique qui t'entoure.

-Une des plus grandes clés est de reconnaître tes forces, tes aptitudes et qualités qui sont parfaites pour manifester ce que tu désires.

-Chacune de tes actions, de la plus humble à la plus grandiose. Lorsque tu choisis de faire un pas, l'Univers se met à « ton service », c'est à dire que par la force de tes pensées, de tes paroles et de tes actions, tu engendres un champ d'énergie quantique qui te renvoie cette réalité. Le champ quantique est un espace qui contient tout, de l'infiniment grand à l'infiniment petit. Si nous pouvions voir un atome à travers un microscope, nous découvririons en fait une petite tornade. Un vortex dans lequel tourbillonnent des quarks et des photons. Et ces éléments réagissent à l'impulsion électrique de nos pensées, de nos émotions et de nos paroles. (Voir les recherches de Nassim Hamein pour plus de détails)

-Ton ancrage, dans le ici et maintenant. Oui, il est juste de prévoir et de visualiser, mais ta présence dans le ici et maintenant t'aide grandement à ressentir la voie juste pour toi et surtout le bon momentum pour agir.

-L'équilibre yin-yang. Tu possèdes les deux forces à l'intérieur de toi, dans un état d'équilibre le yin permet au yang la manifestation; l'énergie créative yin accompagne l'énergie yang dans la manifestation et l'accomplissement de la réalisation.

-Suivre la voie de son cœur. La fréquence du cœur est la fréquence de la manifestation, c'est le siège de l'inspiration d'une source universelle en toi. Cette manifestation est au service de quelle valeur en toi?

Forces qui ralentissent la manifestation:

-Le doute, l'hésitation. En soi, il est juste de prendre le temps pour prendre la bonne décision et de ressentir que c'est en harmonie pour soi, mais quels aspects de toi doutent? Est-ce la culpabilité? la honte? la peur d'être jugé? De ne pas en faire assez? d'être réprimé? D'être vu tel que tu es, etc. Peu importe d'où vient la source du doute, prends conscience de sa présence.

-Tes croyances. Est-ce que tu te sens vraiment libre de poser les gestes que tu ressens juste pour toi? Existe-t-il en toi des émotions qui freinent ce que tu souhaites? Des émotions profondes, des blessures de l'existence, un karma?

Le fait d'être déconnecté de soi. Trop de stimuli, trop de bruit extérieur (ou intérieur). Afin de poser les actions justes au bon moment, il est nécessaire de ressentir les sensations qui te poussent (ou non) à agir. Pour ce faire, il est nécessaire de ralentir, et de ressentir à partir de l'intérieur.

-Les mouvements astrologiques. Depuis des millénaires, les peuples utilisent la science astrologique pour prédire, et s'y réfèrent pour propulser ou ralentir une manifestation.

Laisse la vie suivre son cours, comme si elle te murmurait que tout va se placer et que la semence que tu as plantée continue de germer. Crois en ton plus grand potentiel et l'univers te le rendra.

Oracle

Je te propose de choisir une carte en pensant à ce que tu souhaites voir se manifester dans ta vie.

L'oracle choisi est *The journey of love* par Alana Fairchild, Rassouli et Richard Cohn



Carte 1: Convergence Sacrée

Une partie profonde intérieure t'appelle, si tu ressens un inconfort ou de la peur, ne t'inquiète pas. À ce moment, tu n'as pas besoin de connaître tous les détails. Simplement vivre l'instant présent à chaque jour. La graine semée germera naturellement.

Carte 2: Intimité

La vulnérabilité est la clef. Tu as ouvert (ou es sur le point de le faire) une partie de toi dans un nouvel aspect. Ceci t'aidera pour voir autrement ce que tu souhaites.

Carte 3: Venir ensemble

Ton intention et toi allezvous réunir. C'est un aspect important de ta vie, ceci vient d'une partie profonde à l'intérieur de toi. Laisse être ce qui doit l'être.

AUBERGE RESTAURANT



La Mara

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

819.877.5189

aubergelamara.com

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir
Apportez votre vin!

LA JAMBONNIÈRE
SAINT-RÉMI-DE-TINGWICK
QUÉBEC

- 3015 chemin St-Rémi, St-Rémi de Tingwick
- commande@jambonniere.com
- (819)-359-3700
- www.jambonniere.com
- Lundi au samedi: 9h à 17h
Dimanche: Fermé

**LA GRANGE
PARDUE**

FERME BRASSICOLE · HAM-NORD

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

www.lagrangepardue.com

Projets
Uniques &
Personnalisés

Violetta
Tattoo

À Saint-Adrien
facebook.com/violettetattoo

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

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

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

Boutique
CADEAUX & ARTISANS

1633 RUE PRINCIPALE, SAINT-ADRIEN

Heures d'ouvertures sur : boutique-cadeaux-artisans.ca



www.fromagerielamaisongrise.com
maisongrise@live.ca

et Ferme
Fromagerie
La Maison Grise

- Fromage de chèvre
- Laït frais
- Boutique à la ferme

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

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!



miotte

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

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

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

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

Au plaisir,
Anouk

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



Carlito Photo

SERVICES OFFERTS



- Séances photos (portraits, familles, événements)
- Matériel imprimé de mes photos de nature

CONTACT

- 819-352-3340
- carlitophoto22@gmail.com
- Facebook / Instagram



WWW.CARLITOPHOTO.COM

KOMBUCHANV

KOMBUCHANV™

DISPONIBLE AU

COMPTOIR ST-VRAC
LA MEUNERIE
MONT-HAM

KOMBUCHANV



Placements et investissements

REEE et subventions : comment ça fonctionne

Un grand attrait du régime enregistré d'épargne-études (REEE), c'est qu'il donne droit à de généreuses subventions fédérales d'au moins 20 %. Une mesure provinciale peut aussi s'ajouter. C'est notamment le cas au Québec, où les subventions sont d'un minimum de 30 %. Cette bonification est pour le moins remarquable ! Si vous souhaitez soutenir les études postsecondaires d'un ou d'une enfant, voici comment générer un maximum de valeur en retour de vos cotisations.

Comment fonctionnent les subventions REEE ?

Admissibilité aux subventions REEE

Les cotisations effectuées au REEE jusqu'au 31 décembre de l'année où l'enfant fête ses 17 ans donnent droit à une subvention de base du gouvernement fédéral. Selon votre situation financière et la province de résidence du bénéficiaire, il pourrait également y avoir un appui supplémentaire.

Bon à savoir

Pour avoir droit aux subventions lors des deux dernières années où des cotisations sont possibles, soit celles des 16e et 17e anniversaires de l'enfant, il faut respecter l'une des conditions particulières suivantes avant la fin de l'année civile de son 15e anniversaire de naissance :

Verser une cotisation d'au moins 2 000 \$ au REEE de l'enfant (et ne pas la retirer) ;

Verser des cotisations annuelles d'un minimum de 100 \$ au REEE de l'enfant pendant au moins quatre ans (et ne pas les retirer).

Si l'enfant effectue son entrée au secondaire sans avoir de REEE, c'est une bonne idée d'en ouvrir un avant la fin de l'année de son 15e anniversaire.

Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE)

Cette subvention de base équivaut à 20 % du montant cotisé et est versée mensuellement dans le compte de l'enfant bénéficiaire. La première tranche de 500 \$ cotisés annuellement pourrait également être bonifiée de 10 % ou de 20 % selon votre revenu familial. Le maximum à vie de cette aide financière est de 7 200 \$.

Bon d'études canadien (BEC)

Cette mesure fiscale du gouvernement fédéral offre un appui à l'épargne supplémentaire aux familles à revenu modeste. Elle procure 500 \$ dès l'ouverture du REEE, sans même qu'il soit nécessaire d'y effectuer des cotisations, puis des versements annuels de 100 \$ jusqu'aux 15 ans de l'enfant, pour un maximum de 2 000 \$.

Subventions REEE provinciales

L'incitatif québécois à l'épargne-études (IQEE) verse au minimum 10 % du montant des cotisations. Tout comme son équivalent fédéral, ce programme pourrait bonifier de 10 % ou de 20 % les premiers 500 \$ cotisés en fonction de votre revenu familial. Le maximum à vie pour cette aide financière est de 3 600 \$. En Saskatchewan, il existe des mesures similaires à celles du Québec.

L'Ontario, quant à elle, n'accorde pas de subvention supplémentaire pour le REEE.

Plafond pour le REEE : comment optimiser les subventions ?

Il est possible de cotiser jusqu'à 50 000 \$ au REEE de chaque enfant à vie. Cependant, on atteint le maximum de subventions après avoir cotisé 36 000 \$. Des cotisations annuelles de 2 500 \$ (soit 208,33 \$ par mois) suffisent à franchir ce seuil lors de la quinzième année d'épargne.

Calculateur de REEE pour maximiser les subventions

L'argent investi (y compris les subventions et les revenus de placement) peut générer du rendement pendant quelques années de plus lorsque vous cotisez au REEE tôt. Au jour de la remise des diplômes, la différence pourrait s'avérer surprenante !

> **Calculez le rendement possible de vos cotisations au REEE**

Par exemple, si vous habitez au Québec et que vous cotisez 100 \$ par mois à partir du deuxième anniversaire de votre enfant, vous pourriez avoir accumulé 33 916 \$ au terme de ses études secondaires*. Mais si vous cotisez plutôt dès sa naissance, le montant pourrait atteindre 39 622 \$. C'est presque 6 000 \$ de plus, dont 3 600 \$ en subventions et en rendement. Voilà pourquoi l'arrivée de bébé est un excellent moment pour revoir votre capacité d'épargne en tant que nouveau parent.

Comment rattraper les cotisations au REEE inutilisées

Tant que votre enfant est encore admissible au REEE, il n'est pas trop tard pour cotiser. Bien que le montant annuel permettant d'obtenir toutes les subventions soit de 2 500 \$, il est aussi possible de verser jusqu'à 2 500 \$ de plus pour rattraper les droits de cotisations inutilisées d'années précédentes. Vous pourriez ainsi recevoir les subventions maximales si vous ouvrez un REEE au plus tard l'année où l'enfant atteint 10 ans et mettez les bouchées doubles pour épargner 5 000 \$ annuellement.

Préparer les retraits du REEE

L'argent accumulé dans un REEE se divise en deux parties :

Paielements d'aide aux études (PAE)

Ces montants composés des subventions reçues et du rendement généré par le placement appartiennent au bénéficiaire. L'enfant doit être inscrit ou inscrite à l'un des programmes d'études postsecondaires admissibles (incluant des programmes collégiaux, à temps plein ou à temps partiel, sous certaines conditions) pour que ces montants puissent lui être versés. L'argent peut être utilisé pour couvrir n'importe quelles dépenses, notamment les droits de scolarité, le logement, le transport et l'épicerie, et il n'est pas nécessaire de soumettre des factures ou des pièces justificatives.

> **Voici comment décaisser son REEE de façon optimale**

Cotisations au REEE

Les montants que vous avez cotisés en tant que souscripteur ou souscriptrice vous appartiennent, et leur retrait n'est aucunement imposable. Vous pourriez donner cet argent à l'enfant sans incidence fiscale, tout comme vous pourriez l'utiliser personnellement ou le réinvestir dans votre régime enregistré d'épargne-retraite (REER), dans votre compte d'épargne libre d'impôt (CELI), dans un compte d'épargne libre d'impôt pour l'achat d'une première propriété (CELIAPP), si vous vous qualifiez, ou encore, dans le REEE d'un autre enfant.

En ouvrant un REEE pour un ou une enfant et en appliquant les conseils ci-haut, vous pouvez l'aider à poursuivre les études de ses rêves et à choisir une carrière d'avenir. Discutez-en avec votre conseiller ou conseillère pour mettre en place les stratégies de placement et de décaissement qui répondent le mieux à vos besoins.

Source : Ce contenu a été initialement publié dans le blogue du Mouvement Desjardins / <https://www.desjardins.com/qc/fr/conseils/reee-subventions.html>






**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**



MUNICIPALITÉ SAINT-ADRIEN

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

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

Remerciements

La Municipalité de Saint-Adrien tient à souligner la précieuse collaboration de Sylvie Berthaud dans l'instauration du compostage dans notre municipalité et dans tous les dossiers environnementaux. Le partage de son savoir, de ses connaissances et de son expertise a été grandement apprécié.

Élections partielles

Étant donné qu'un des deux candidats a retiré sa candidature mardi le 30 janvier dernier, il n'y aura donc pas d'élections le 25 février prochain. Madame Fanny Gauthier Patoine a été élu par acclamation pour combler le poste de conseiller au siège numéro 3. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Remboursement – Loisirs

Saviez-vous que la municipalité rembourse en partie les frais de loisirs des jeunes 0-18 ans pour les activités sportives ou culturelles ayant lieu à l'extérieur de Saint-Adrien mais dans la MRC des Sources?

Pour être admissible, l'activité ne doit pas être déjà offerte à Saint-Adrien. Vous devez envoyer la facture ou le reçu au bureau municipal. Les frais d'inscriptions sont comptabilisés et remboursés en fin d'année au prorata du montant total budgété par le conseil municipal, soit 2 500 \$. Pour les activités offertes à l'extérieur de la MRC qui ne sont pas offertes à l'intérieur de la MRC, une demande doit être faite au conseil municipal.

Remboursement – Produits d'hygiène personnelle durable

Depuis le 1er janvier 2024, la municipalité a instauré deux nouvelles politiques soit : une politique incitative à l'achat de produits d'hygiène personnelle durables et une politique incitative à l'achat de couches lavables.

La municipalité remboursera 50 % des coûts de la facture admissible pour l'achat de produits d'hygiène personnelle, soit un montant plafond de 100 \$ maximum par année par personne citoyenne. La municipalité remboursera 50 % des coûts de la facture admissible pour l'achat de couches lavables, soit un montant plafond de 150 \$ maximum par année par personne citoyenne.

Vous devez apporter vos factures ainsi qu'une preuve de résidence à la municipalité pour pouvoir bénéficier d'un remboursement.

Salle communautaire

Rappel : la salle communautaire est disponible pour de la location au tarif de 30 \$ /cours pour des cours offerts à la communauté et 80 \$ /soirée pour les locations privées. Ces frais peuvent être changés en tout temps. Merci de nous aider à maintenir ce service en informant la municipalité si vous prévoyez ne pas vous présenter à la location. On vous invite également à vous déchausser ou apporter une paire de souliers d'intérieur afin de réduire le travail relié au ménage et à l'entretien des planchers.

Merci de votre collaboration!

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

- Faites inspecter vos toitures pour déterminer celles qui sont plus fragiles aux surcharges.
- Faites déneiger de manière préventive vos toits; vos bâtiments ne s'en porteront que mieux.
- Consultez un professionnel pour comprendre ce qui cause la formation de glace. Des glaçons qui pendent d'un toit indiquent un problème et des dommages imminents.
- Inspectez et faites vérifier vos structures. Des déformations d'éléments structuraux, des joints fissurés ou des portes et fenêtres qui fonctionnent moins bien sont des indices de surcharge du toit.
- Installez des affiches préventives et empêchez l'accès aux zones dangereuses, lorsqu'il y a un risque de chute de neige ou de glace près d'un toit. et vos visiteurs.

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

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

À quelle fréquence doit-on déneiger?

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

Quels signes démontrent une surcharge?

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

Comment effectuer un déneigement sécuritaire?

Pour procéder au déneigement des toitures, votre municipalité peut avoir recours à ses employés ou elle peut privilégier une entreprise qui possède l'équipement et le savoir-faire appropriés pour réduire les risques. Il n'est pas obligatoire que celle-ci détienne une licence de la Régie du bâtiment du Québec (RBQ), mais elle doit posséder une couverture d'assurance entreprise appropriée qui comprend minimalement l'assurance en responsabilité civile. Dans les deux cas, lors du déneigement, vous devriez vous assurer que les travailleurs sont attachés de manière sécuritaire lors du travail en hauteur afin de prévenir les chutes. De plus, une légère couche de neige devrait être laissée sur le revêtement de la toiture afin de ne pas l'abîmer. Également, des zones de protection au sol devraient être délimitées aux endroits où la neige est projetée. Les fenêtres et les façades de vos bâtiments municipaux devraient être également protégées des projections. Finalement, les prises d'air et les appareils présents sur les toits ou le long des murs de vos bâtiments devraient être dégagés en tout temps.

Quoi faire en cas de danger imminent?

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



PLAN TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS 2024-2025-2026

Considérant que le plan triennal d'immobilisations s'établit comme suit :

Titre du projet	2024	2025	2026	Mode de financement	Contribution municipale
Parc-école réalisation – FDT local	13 000 \$			FRR local	
Parc-école réalisation – Fonds de vitalisation	50 000 \$			MRC – Amélioration des milieux de vie	
Offre de loisirs diversifiée	41 185 \$			MRC – Amélioration des milieux de vie	5 021 \$
Construction d'une nouvelle maison des jeunes		360 000 \$		Programme d'aide financière aux infrastructures jeunesse	60 000 \$
Construction d'une nouvelle maison des jeunes		55 000 \$		MRC - Amélioration des milieux de vie	
Porte de garage supplémentaire		900 000 \$		PRACIM	153 000 \$
Installation d'une borne de recharge pour vélo électrique	18 339.19 \$			MRC – Amélioration des milieux de vie	1 833.92 \$
Tables et bancs	6 299.25 \$			FRR local	630.59 \$
Plans préliminaires pour bâtiment multi-usage	29 187 \$			Vitalisation - Amélioration des milieux de vie	2 919 \$
Accélération de la création de logements			1 020 000 \$	FACL - SCHL (géré par le MAMH - QC)	
Soutien à la garde scolaire (100%)	12 551 \$			Soutien à la garde scolaire	
Rechargement Rang 2	757 754 \$			PAVL – Volet redressement (85%)	113 663 \$
Rechargement Rang 3	828 587 \$			PAVL - Volet accélération (75%)	207 147 \$
Skate-park (vitalisation)	65 211 \$			Vitalisation - Amélioration des milieux de vie	
Skate-park (PAFIRSPA)	271 711 \$			MEQ - PAFIRSPA (66%)	27 171 \$
Photomaton (collaboration avec le BEAM)	7 331 \$			Vitalisation - Attractivité	733 \$
Chalet des loisirs (66%)	162 255 \$			MEQ - PAFIRSPA (66%)	55 167 \$
Bâtiment multi-usage		975 000 \$			
Installation pour la pratique capoeira	1 105 \$			CSLE - En Estrie, ça bouge (90%)	110 \$
Soirée de l'avant-veille – Danse traditionnelle	2 570 \$			CSLE - En Estrie, ça bouge (90%)	1 000 \$
Parvis	99 000 \$			MRC - Amélioration des milieux de vie	
Parvis	19 735 \$			FRR local	1 806 \$
Technicien partagé en loisirs	10 000 \$	10 000 \$	10 000 \$	CSLE – Fonds de relance	
Technicien partagé en loisirs	36 188 \$	36 188 \$	36 188 \$	MAMH - Volet 4 partie 2 - Collaboration intermunicipale	10 714 \$
Trottoirs dans le périmètre urbain			200 750 \$	Fonds pour le transport actif	80 300 \$
Membrane, rechargement, changement ponceaux	417 789 \$	200 000 \$	200 000 \$	Programme TECQ - subvention	
Refonte des règlements municipaux	26 000 \$			Activité d'investissement 2021-2022-2023-2024	
Embauche d'un agent de développement	45 000 \$			Subvention MRC 3/3	

BUDGET 2024

Considérant que les dépenses prévues s'établissent comme suit :

Administration générale	295 382 \$
Sécurité publique	56 101 \$
Protection contre l'incendie	76 663 \$
Transport routier	1 067 844 \$
Hygiène du milieu	120 162 \$
Aménagement, urbanisme et développement	164 772 \$
Loisirs et culture	107 044 \$
Frais de financement	98 146 \$
Fonds Projets et infrastructures	172 872 \$
TOTAL :	2 158 986 \$

Considérant que les revenus prévus s'établissent comme suit :

Revenus de sources locales (taxes)	990 236 \$
Compensation tenant lieu de taxes	68 840 \$
Autres services rendus	200 157 \$
Autres recettes de sources locales	110 000 \$
Subventions gouvernementales	789 753 \$
TOTAL :	2 158 986 \$

CALENDRIER DES SÉANCES DU CONSEIL POUR L'ANNÉE 2024

Le calendrier ci-après soit adopté relativement à la tenue des séances ordinaires du conseil municipal pour **2024**, qui se tiendront **le lundi sauf en septembre qui se tiendra le mardi** et qui débutera à **19 h 30** :

● 8 janvier	● 5 février
● 4 mars	● 8 avril
● 6 mai	● 3 juin
● 8 juillet	● 12 août
● 3 septembre	● 7 octobre
● 4 novembre	● 2 décembre

HALTE 161

9, RUE PRINCIPALE
NOTRE-DAME-DE-HAM, G0P1C0
819-464-1200

OUVERT DU JEUDI AU DIMANCHE DE 11H À 19H

MENU DU JOUR ET SOUPE DU JOUR AUSSI DISPONIBLE

**NOUVEAU
RESTAURANT!**

MENU GO

Frite

P 4.25 M 5.25 L 7.25 XL 9.5

Poutine classique

P 8 M 11 L 14.75 XL 16.50

Poutine sauce miel et ail

P 9 M 12 L 16 XL 18

Poutine sauce bbq buffalo

P 9 M 12 L 16 XL 18

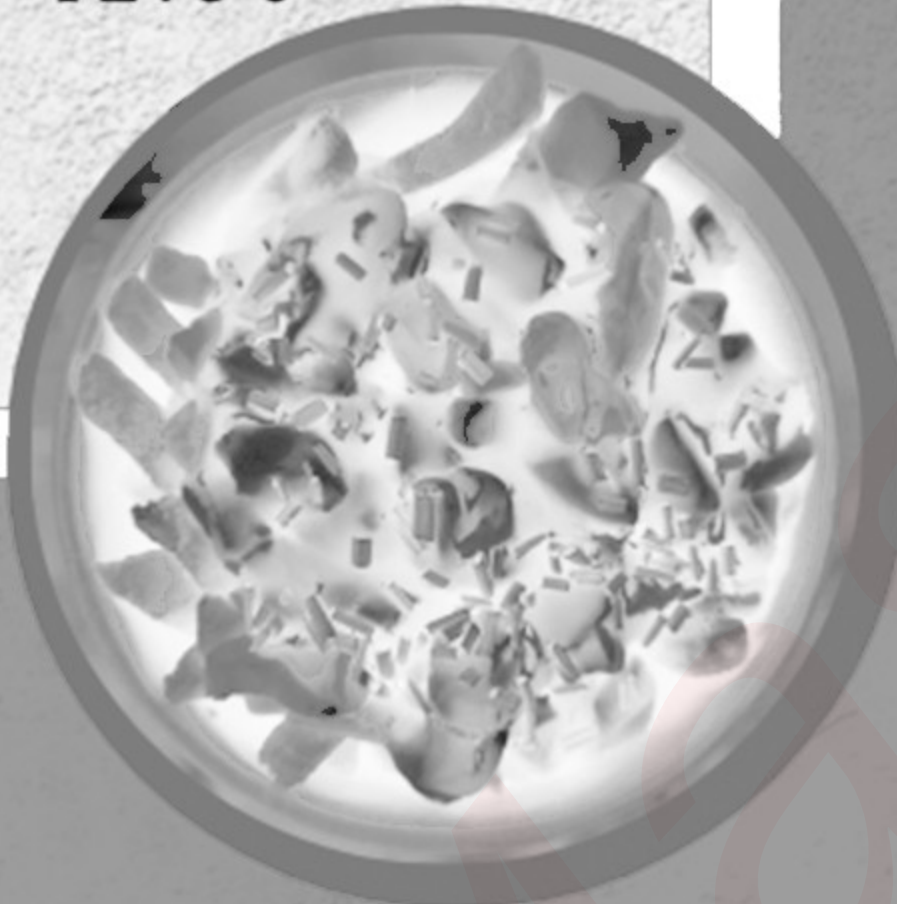
Sloppy Joe (2) 8.25

Salade César 12.50

Salade César

Poulet grillé

17.25



MENU GREC

Salade Grecque 14.00

**Salade Grecque
Poulet Grillé** 18.50

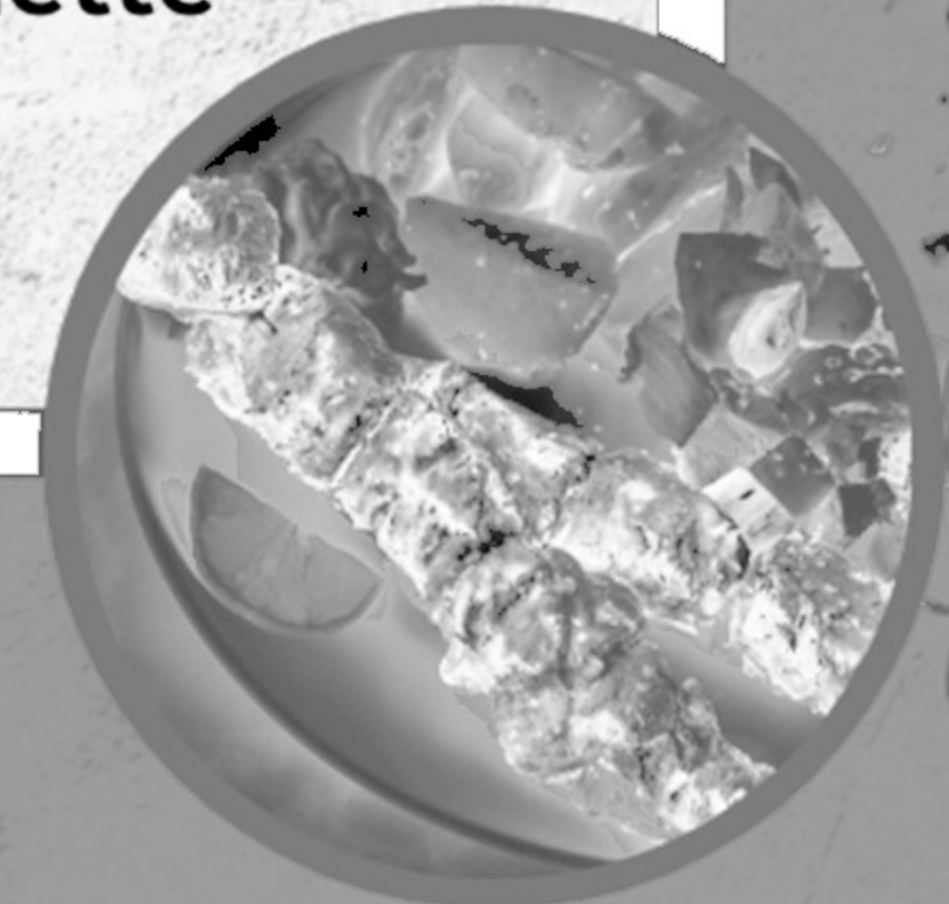
Poutine Grecque P 10 L 16

Pita Poulet 9.50

Pita Végé 8.75

**Assiette brochette
de Poulet** 19.50

**Assiette brochette
de Crevettes** 21.50



PIZZA CLASSIQUE

Pizza Fromage

P 10.75 M 15.25 L 19.75 XL 22.25

Pizza Pepperoni

P 13.25 M 18.25 L 22.25 XL 28

Pizza Toute Garnie

P 16.25 M 21.95 L 25.15 XL 30.50

Pizza Végé

P 14.25 M 21.50 L 25.25 XL 29

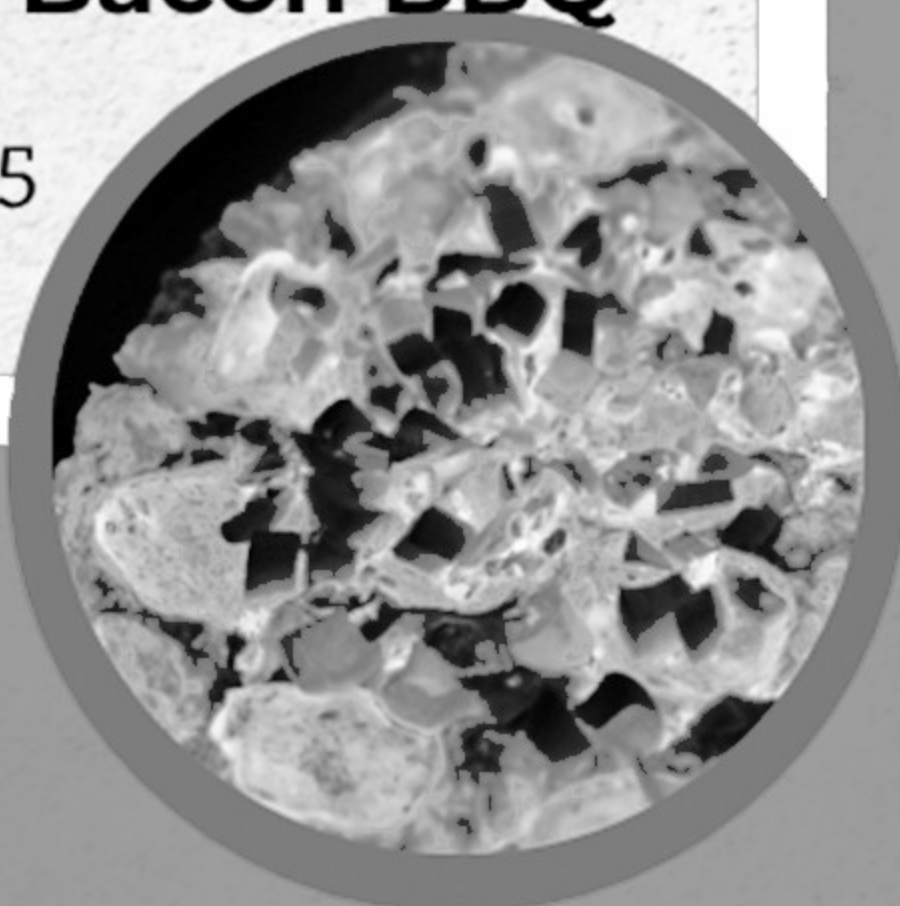
Pizza Québécoise

P 17.5 M 25.25 L 28.75 XL 33.95

Pizza Poulet Bacon BBQ

P 17.75 M 25.95

L 29.50 XL 34.75



PIZZA GOURMET

Pizza 3 Fromages

P 17.75 M 25.95 L 29.5 XL 34.50

Pizza Bianca Grecque

P 18.75 M 27.50 L 31.25 XL 35.95

Pizza Bianca Smoke Meat

P 19.75 M 28.75 L 33.75 XL 38.75

Pizza Bianca Crevettes

P 21.50 M 30.75 L 36.75 XL 42.95



PERSONALISEZ VOTRE POUTINE OU PIZZA