

Le journal **ADRIENNOIS**

SEPTIÈME ÉDITION - SEPTEMBRE 2022





Violette Tattoo

facebook.com/
violettetattoo



À Saint-Adrien



YOGA

COEUR DANSANT

(819) 828-0325

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

CAMILLE DENIS

Somayog

lundi 19h

Yoga Danse

mardi 17h30



Satyam Tarot

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

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

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

Planète IZ

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

**Disponible pour projets
personnalisés:**

Murales,
peintures,
vêtement
personnalisé.

Produits disponibles en stock:

-Au comptoir St-Vrac

-Au Mont-Ham

-À la Maison grise

-À la Meunerie durant les
marchés



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

fabriqués au Québec:

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

Isabelle Therrien

Tél.: 819.990.0072

iz.earthling333@gmail.com



Planète Iz



Planète Iz



lysetrottier.qc.ca

formatrice

contes, écriture

(873) 542-8108

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

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

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

Contribution volontaire
DIRE SON DEUIL POUR S'EN LIBÉRER

Éditorial

Encore une fois, notre communauté fait preuve de dynamisme et notre journal en est le digne reflet.

Aline Piché nous parlera des projets de la Ferme Dans L'Vent : il y sera question d'agroforesterie, d'animaux en pâturage et de régénération du terroir naturel.

Encore une fois, Christine-Claire Mallet nous initiera au tarot par le biais de sa rubrique humaniste des plus originale, le taroscope.

Et David Savoie, un magicien des mots, rejoint notre équipe (je fais partie de son fan-club lorsqu'il se produit sur scène à La Meunerie, et vous?) Ici, il nous sensibilise aux mouvements naturels par le biais de son personnage « MovMan ».

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

Bonne lecture!

Lyse Trottier

TABLE DES MATHIÈRES

Le St-Vrac, par Fanny Héraud.....	2
Nouvelles du BEAM, par Gabrielle Patry-Raîche.....	5
Nouvelles de la Meunerie, par Émilie Burelle.....	7
Chronique du Bureau de poste, par Marie-Soleil Jacques.....	9
Le centre Odaïna, par Nina Thuan DO.....	9
Le courrier du cœur, par Gen câlins.....	10
Chronique MovMan, par David Savoie.....	12
Gîte sur l'arc en ciel.....	13
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	14
Chronique FADOC, par Pauline Dumoulin.....	16
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	19
Taroscope, par Christine-Claire Mallet.....	20
Le terrain de jeux., par Maude Ouellet et planète Iz.....	22
Le Quiz, par Line Mallet.....	26
La nouvelle économie, par Patrick Lussier.....	29
La ferme dans l'vent, par Aline Piché.....	30
Histoire et ancêtre, par Jean-Marie Dubois.....	32
Poésie, par Marion Deschênes.....	35
Poésie, par Marie-Josée Legault.....	36
Espace Nature Petit Ham.....	37
Le Mont Ham.....	39
Folie douce et spiritualité des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	40
Terre-mère en santé; Humanité enchantée, par Sylvie Berthaud.....	42
La chronique Desjardins, par Caroline Massicotte.....	44
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	46

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

Photographe: Antoine Dolé, Marie France Filteau

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



PRÉ-COMMANDE

Poissons et fruits de mer

En septembre, profitez de la possibilité de réserver les délicieux produits de la Mer à Bord!

Aiglefin - Crabe - Crevettes -
Éperlans - Flétan - Homard - Loup-
marin - Maquereau - Morue -
Pétoncles - Saumon - Sole - Turbot

Également disponibles :

Paniers découverte & Paniers de la mer

« Avec la mer à bord, qualité, économie locale, respect de la ressource et de l'environnement sont au rendez-vous! »

Surveillez les détails en magasin ou inscrivez-vous à notre liste d'envoi pour ne rien manquer.

www.comptoirstvrac.com



COLLABORATION

Pour des aliments québécois à l'école

Le Comptoir St-Vrac est fier de collaborer avec Valérie Blanchette, qui a déniché une subvention de 100 degrés, pour l'école Notre-Dame-de-Lourdes.

En fournissant un repas par semaine à chacun des enfants de l'école, nous aurons l'occasion de leur faire connaître les produits locaux, ainsi que leurs producteurs. Différentes activités en lien avec l'alimentation leur seront également proposées.

L'organisme 100° souhaite que le programme soit rentable pour l'ensemble des acteurs y prenant part, afin que celui-ci puisse se poursuivre à long terme.

Pour plus d'information :
<https://centdegres.ca/appels-de-projets/pour-des-aliments-quebecois-dans-nos-ecoles>



ÉVÉNEMENT

Célébration du kimchi 2022

La tradition de la Célébration du Kimchi se poursuit cet automne avec Symbiose AlimenTerre, directement au village de Saint-Adrien, au cœur de la MRC des Sources, les 14 et 15 octobre prochains!

Venez découvrir la lacto-fermentation, rencontrer des gens de coeur et faire vos réserves de bonnes bactéries. Selon un mode de production participatif vos efforts seront récompensés en Kimchi doré!

Surveillez le site de SymbiOse AlimenTerre pour le lancement des inscriptions ou inscrivez-vous à notre liste d'envoi pour ne rien manquer.

www.symbiosealt.com
www.comptoirstvrac.com

COMPTOIR ST-VRAC
VALORISONS NOTRE TERROIR

NOUVEAUTÉ

Section Santé, hygiène et produits ménagers

Vous l'aurez deviné, l'aménagement d'un magasin dans un espace aussi restreint que celui du Comptoir St-Vrac, c'est un peu comme jouer une partie de Tétris!

Avec le déménagement du bureau des achats et de l'approvisionnement vers le sous-sol et le transfert de la section *Bières et vins* vers le fond du magasin, un espace s'est libéré et nous avons choisi d'y créer la toute nouvelle section Santé, hygiène et produits ménagers.

Passez voir ça lors de votre prochaine visite en magasin et faites-nous part de vos commentaires!



REMERCIEMENTS

Ça prend un village pour nourrir un village

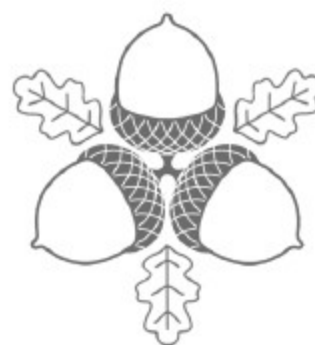
Au cours des dernières semaines, le Comptoir St-Vrac a atteint l'un de ses objectifs les plus importants, soit la formation d'une équipe attitrée à la tenue du magasin.

Le système mis en place par cette équipe de feu est efficace et résilient, en plus d'être autogéré. Il permet d'assurer une présence en magasin, une saine gestion de la petite caisse, un bon entretien des lieux et des tablettes bien garnies!

C'est grâce à la participation engagée et assidue de plusieurs de nos membres que nous pouvons aujourd'hui célébrer cet exploit!

De la part de tout l'équipe du Saint-Vrac, un grand merci à Isabelle Therrien, Cécile Colson, Annie Bourgeois, Marie-Ève Harnois, Nathalie Daffos, Marie-Mai Barlow, Marie-Michèle, Boutet, Daniel Campanelli et Carole Charron!

« On avance ensemble, une
participation à la fois! »



COMPTOIR
ST-VRAC

LE BEAM en musique!

Par Gabrielle Patry-Râche

L'été est chaud et occupé au BEAM. Effectivement, en juillet dernier, quelques membres de l'équipe se sont envolés vers New York afin de participer au tapis rouge du film hollywoodien *Not Okay*, dont la trame sonore est signée par Pierre-Philippe Côté et a été entièrement enregistrée au Studio Le Nid et dans nos installations. L'ancienne église a également reçu, dans une ambiance intime et conviviale, le pianiste italien **Federico Albanese** et l'auteure-compositrice-interprète **La Carotte Polaire**. Question de continuer en musique, le BEAM a aussi travaillé en collaboration avec le populaire groupe *Half Moon Run* pour la mise en scène de leur spectacle au Festival d'été de Québec. Une soirée haute en couleurs et en émotions qui a clôt le festival avec un grand bang!

C'est assurément une immense fierté de voir des projets d'une telle envergure naître à St-Adrien. Ceci étant dit, le BEAM demeure toujours disponible pour vous, que ce soit pour vos événements personnels, vos rencontres professionnelles ou vos activités sociales et communautaires. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour soumettre un projet ou pour réserver l'une ou l'autre de nos installations!

Événements à venir

Court Circuit d'Arts

La 1ère édition du Court Circuit d'Art sera de passage au BEAM les 20 et 21 août prochains, ainsi que les 27 et 28 août, de 11h à 17h. L'activité vise à rapprocher les gens des artistes et à faire découvrir leurs démarches et le milieu qui les inspire. Le circuit sera composé de 13 participants qui seront répartis respectivement à St-Adrien, St-Camille, St-Georges-de-Windsor, Ham-Sud et Ham-Nord. L'occasion parfaite de découvrir des talents de chez nous!

Symposium des arts de Danville

Le BEAM signe la programmation musicale de la 23e édition du Symposium des arts de Danville, qui aura lieu du 2 au 5 septembre prochain. Peinture, sculpture, ateliers d'initiation et démonstrations seront offerts gratuitement, en plus d'un relais de prestations musicales qui amalgame découverte patrimoniale et révélation artistique.

Forum Les Forces fraîches

Le premier Sommet des Forces fraîches sera de passage au BEAM le 21 septembre prochain. Forces fraîches est une initiative des entreprises d'économie sociale Mangrove et le BEAM, qui se donnent pour mission de dénicher les porteurs de projets potentiels qui ont pris part à la migration en région, les sensibiliser aux rythmes et aux particularités de l'entrepreneuriat régional, les mailler avec les organismes socio-économiques et culturels des 17 régions du Québec afin de favoriser l'intelligence collective. Cet événement se veut donc le rendez-vous idéal pour les porteurs de projets et tous les alliés de cette transition qui s'opère en ce moment au sein de très nombreuses régions du Québec.

Les billets pour le Sommet des Forces fraîches sont en vente au : <https://www.forcesfraiches.ca/>

Des activités gratuites, tenues dans le cadre de cet événement, seront également annoncées sous peu. Restez à l'affût!



© Not Okay

De gauche à droite - Ryan Strauss, l'auteure-compositrice-interprète Georgette, la réalisatrice du film Quinn Shephard et Pierre-Philippe Côté lors de la première du film à New York.



© Le BEAM

Federico Albanese lors de son spectacle au BEAM en juillet dernier.

Pour contacter l'équipe du BEAM

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

La Meunerie

Revivez de bons moments de La Meunerie à travers ces quelques photos. Au plaisir de créer des souvenirs avec vous cette année!



Journée de la culture 2019
Photos: Jonathan Mercier



Terrasse musicale 2022
Photo: Isabelle Therrien



Mardi soir « Toile collective » 2022
Photo: Nicolas Lavoie



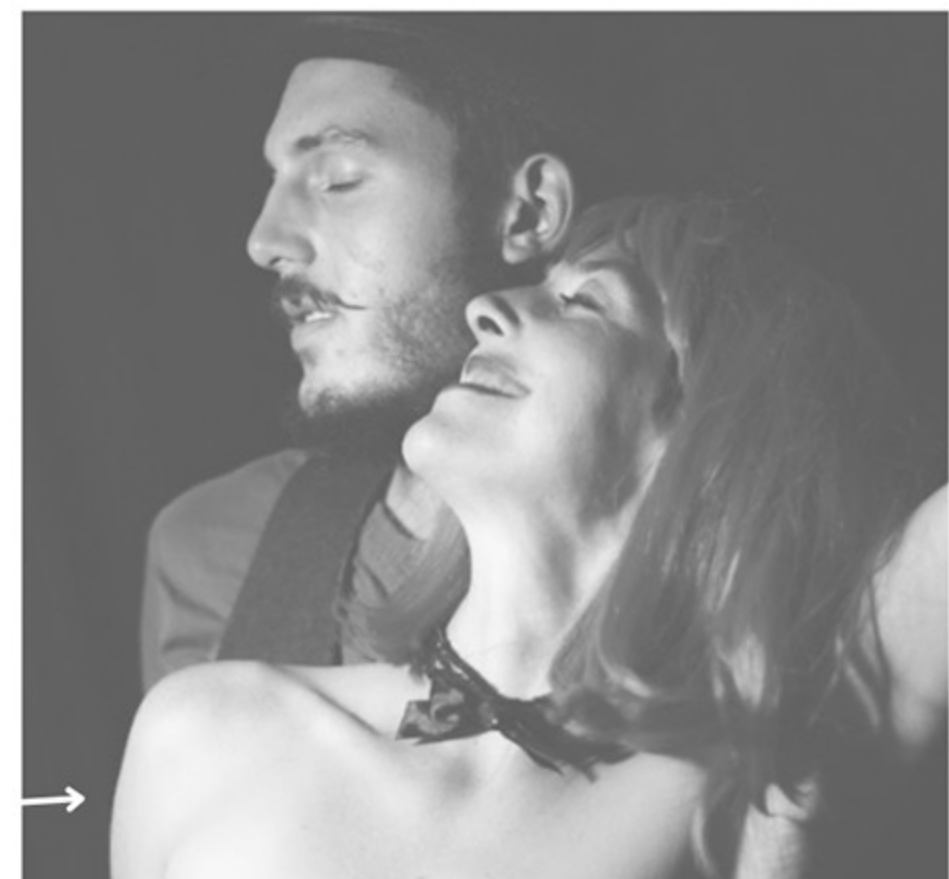
Talent Chaud Halloween 2018
Photos: Jonathan Mercier



Maison hantée 2019
Photo: La Meunerie



Party burlesque 2018
Photos: Jonathan Mercier





☎ 819 432-0705
🌐 lameunerie.org

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



ÉVÉNEMENTS DE L'AUTOMNE

10 septembre – Pépé et sa guitare

Pépé est de retour! Armé de sa fidèle guitare, le chansonnier revient avec un spectacle et de nouvelles chansons pour démontrer que le bonheur n'est rien de moins qu'un taureau qu'on doit prendre par les cornes pour lui faire une grosse colle sans demander la permission à personne. Pépé, c'est une fête entre chums, une célébration de la vie en mots et en musique depuis plus de 15 ans.

24 septembre – Talent Chaud burlesque et soirée dansante

Pour une 7e édition, on fête Geneviève avec son traditionnel party Burlesque pour ses 40 ans! Cette fois, on débute le tout avec un Talent Chaud qui sera suivi d'une soirée dansante! 16 ans et plus, gratuit si costumé.

30 septembre – Journée de la culture RAVIR

Spectacle gratuit organisé par RAVIR pour mettre à l'honneur la culture dans notre MRC. Retrouvez Wistiti et M. Bobby en première partie et la chorale Dudilid'Ham en deuxième. Plus de détails viendront!

8 octobre – Suzanne Lainesse

Nous sommes heureux d'accueillir Suzanne Lainesse, auteure-compositrice-interprète de Victoriaville, et son collaborateur musicien depuis toujours, Danys Levasseur. Le spectacle, intitulé « Empreintes », est composé de chansons originales francophones.

22 octobre – Ska Sound System

Né d'un amour partagé de musique ska, punk & reggae et d'un besoin post-pandémique de jouer, chanter, danser et faire le party, des ami(e)s et musiciens et musiciennes de Montréal partent un projet pour le fun : Ska Sound System. Retrouvez-les sur nos planches à la fin octobre!

31 octobre – Maison hantée

Entre 16h et 18h, pénétrez dans une Meunerie complètement transformée pour célébrer l'Halloween. Fantômes, sorcières, araignées, vampires... Qui sait ce que nous y trouverons cette année! Aurez-vous le courage de venir nous voir?

5 novembre – Talent Chaud d'Halloween et soirée dansante

Un de nos classiques, le Talent Chaud spécial Halloween suivi d'une soirée dansante! L'entrée est gratuite si vous venez déguisé(e). Inscrivez-vous dès maintenant si vous souhaitez nous faire découvrir votre talent!

19 novembre – Show surprise

Nous prévoyons de nous reprendre pour un show surprise le 19 novembre. Restez à l'affût cet automne!

3 décembre – Party des membres

Voici une soirée privée organisée annuellement pour remercier nos membres. Cette année, ce sont nos belles Triplettes qui assureront l'ambiance! Tous les membres 2022 sont invités en plus des nouveaux membres 2023 qui pourront obtenir leur adhésion à partir du mois de novembre. Pour moins d'un dollar par semaine, soutenez la mission de La Meunerie!

LES MARDIS SOIRS COMMUNAUTAIRES

Après une pause estivale, les mardis soirs à La Meunerie reprendront en octobre! À chaque mardi soir à 19h, La Meunerie invite la communauté à se réunir autour d'une discussion ou d'une activité. Les thèmes varient hebdomadairement selon l'élan ou le besoin et seront dévoilés en septembre.

Érablière du Cerf rouge



PRODUITS DISPONIBLES:

- PRODUITS DE L'ÉRABLE
- VIANDE DE CERF ROUGE

EN VENTE AU COMPTOIR ST-VRAC

MAXIME ALLARD

819-740-2993

2000, route 216

Saint-Adrien (QC)

J0A 1C0

CORRECTION ET RÉVISION DE TEXTE

Littérature, poésie, site Web, etc.

Marion Deschênes

450-210-4047

m4rionsd2@gmail.com



Pauline Dumoulin

Massothérapeute Agréé

Membre de la FQM

Réflexologie

Massage suédois et détente

Massage femme enceinte

(819) 286-8880



Sentir la vie en nous et tout autour.

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

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



Chi
Art du Chi
méthode • stévanovitch

Session d'automne 2022

Bienvenue pour un cours
d'essai mardi 9h30 ou
jeudi 18h30

Centre Odaïna, 1631 rue
Giguère, St-Adrien

Cécile Colson

819-990-2800

cecilecolson@artduchi.com



www.fromagerielamaisongrise.com

maisongrise@live.ca



Fromage de chèvre

Laït frais

Boutique à la ferme

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

AVIS DE DEMANDE DE DISSOLUTION

Prenez avis que l'organisme à but non lucratif

LES TEMPS D'ARTS POPULAIRES,

Fondé en 2009 et ayant son siège social au 1589
Principale à St Adrien de Ham, J0A 1C0, demandera au
registraire des entreprises la permission de se
dissoudre.

Ce 25 juillet 2022, par Sylvie Berthaud, directrice

Notre mandat continuera occasionnellement à l'école
buissonnière...



CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Bonjour,

Savez-vous que Postes Canada offre désormais un nouveau produit avec le partenariat de la TD ? Il s'agit d'un prêt personnel et flexible offert en ligne, pour vous aider avec des dépenses imprévues ou autres. Pour plus d'informations, un dépliant est disponible au bureau de poste.

De plus, je profite de cette occasion pour vous remercier de votre précieuse collaboration et de votre patience, à la suite de l'implantation du nouveau système informatique.

Voici un rappel de nos heures d'ouverture

:

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

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

Samedi & Dimanche: Fermé

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

- **Lundi 5 septembre 2022**

(Fête du Travail)

- **Vendredi 30 septembre 2022**

(Jour national de la vérité et de réconciliation)

- **Lundi 10 octobre 2022**

(Action de grâce)

- **Vendredi 11 novembre 2022**

(Jour du Souvenir)

Au plaisir de vous servir prochainement !

Tél. : (819) 828-0235

CENTRE DE SANTÉ GLOBALE



ODAÏNA

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

info@centreodaina.ca ♥ www.centreodaina.ca

<https://www.facebook.com/centreodaina>

<https://www.facebook.com/cnaila>

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

SOINS INDIVIDUELS OFFERTS

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

RENCONTRES DE GROUPE DISPONIBLES

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

ATELIER-BOUTIQUE DE CRISTAUX CNAÏLA

Cristaux naturels, bijoux, produits d'artisans locaux, objets de purification et d'harmonisation. Les heures d'ouverture et les nouveautés sont mises à jour sur notre page <https://www.facebook.com/cnaila>.

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES

Bienvenue à tous!

Ça fait maintenant un an que la chronique existe! DÉJÀ... le temps passe si vite!

En parlant du temps qui passe, j'aimerais prendre cet espace pour honorer mon amie et voisine **Liette Poirier** qui nous a quittés paisiblement dans son sommeil le 17 juin.

Cette femme d'exception est venue à ma rencontre dès mon arrivée dans Espace Nature. Elle s'est fait un plaisir de venir nous expliquer tous les petits recoins de ma maison, qu'elle avait elle-même habitée pendant la construction de la sienne. Cet été-là, nous étions très proches d'elle. En transition entre notre ancienne et nouvelle vie, Liette était là pour nous soutenir au jardin, faire des petites tâches ménagères ou simplement vivre le moment présent avec nous. Une femme simple, généreuse et aux valeurs profondes. J'adorais sa créativité, tant par le dessin et ses aquarelles que par le chant ou la réalisation de son terrassement. Grand-mère adoptive des enfants de notre développement, elle adorait prendre du temps pour eux et elle leur accordait l'écoute dont ils ont tant besoin. Ses convictions et son assurance me surprenaient à chaque fois. On peut dire qu'elle aura vécu à sa manière, personne ne pouvait lui dire quoi et comment faire, même pas la maladie! Comme j'aurais aimé prendre le temps d'être et respirer la vie avec toi une dernière fois. Je regrette de ne pas avoir écouté ma petite voix intérieure qui ressentait que je ne te reverrais peut-être pas une autre fois... Merci pour ton passage dans ma vie belle fleur sauvage et veille bien sur nous de ton nuage paisible.

Avec amour, Gen xxx

Ça prend tout un village... pour construire une maison

L'adage dit que ça prend tout un village pour élever un enfant. J'ajouterais que ça prend aussi tout un village pour construire une maison, ou plutôt toute une communauté, puisque ce ne sont pas que des habitants de St-Adrien, mais également des personnes qui gravitent tout autour du village qui m'ont permis de réaliser un rêve.

Que ce soient les entrepreneurs extraordinaires que j'ai employés ou les nombreux bénévoles, adultes et enfants, qui ont participé au projet d'une manière ou d'une autre, ils ont tous permis d'arriver à ce résultat et amené de si belles énergies dans ma demeure. Je tiens à leur dire à tous un énorme MERCI. Je tiens aussi à remercier Madané, qu'on appelait Dan, pour avoir arrangé depuis les cieux que ce soit moi qui achète son terrain. Grâce à toutes ces personnes, malgré la fatigue et la hâte de ne plus vivre dans un chantier, l'aventure de la construction de ma maison a été un moment tellement magique que je n'avais pas envie qu'elle se termine.

Si vous avez des projets de construction, n'hésitez pas à me contacter, ça me fera plaisir de partager mon expérience et mon super carnet d'adresses et de vous expliquer les particularités de ma merveilleuse maison de bois et d'argile. C'est une façon de redonner un petit peu de ce que j'ai reçu et ça peut donner des idées.

Nathalie, l'ancienne nomade maintenant enracinée dans les environs





J'aimerais remercier du fond du cœur et exprimer ma gratitude envers une femme extraordinaire sans qui notre beau village ne serait pas ce qu'il est.

Je vous laisse deviner de qui il s'agit...
Étant les pieds, les bras, la tête et le cœur de La Meunerie, l'amie de tous, une mère attentionnée, une citoyenne engagée et impliquée, une femme sensible et intègre, remplie de joie de vivre et d'une allure colorée et pétillante...

Eh oui! Il s'agit de ma grande amie Geneviève Chenel alias **Gen Câlines**.

Gen, je crois que tout le monde peut s'entendre pour dire que ton implication au sein de notre communauté fait la différence. Pour ce qui est de ta présence dans ma vie, je peux en dire tout autant!

Merci d'exister et d'avoir choisi Saint-Adrien comme lieu de vie, quelle chance on a!

Je t'aime!

Isabelle Therrien



Pour publier vous aussi vos mots du cœur, écrivez moi à **geviemavie@gmail.com**
Au plaisir de partager l'amour de notre communauté avec vous!



Merci, Clémence, pour ton amitié

Tu as été et tu es encore aujourd'hui une personne qui m'a soutenue dans mon ascension de mon nouveau moi. Tu m'as offert ce sentiment de confiance et de respect.

Merci de m'avoir acceptée et de m'avoir accompagnée et guidée dans la nouvelle vision de la bibliothèque.

Je suis heureuse que nos chums et nos enfants s'entendent aussi bien que nous!
Ma famille est choyée de vous avoir rencontrés.
Gratitude!

Line et cie



Douce Jacinte

Je suis émue de t'honorer à travers ces quelques lignes, mais j'en éprouve le besoin.

Je te vois comme une personne chaleureuse, douce et résiliente.
Une grand-maman lumineuse et humble, patiente et aimante. Une guide pour les générations futures.

Bienvenue dans mon cœur.

Line

MOVMAN

Chaque mouvement compte

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

Vous vous le faites dire régulièrement : « L'exercice est important pour vous », « Vous devriez vous entraîner tant d'heures par semaine », « Avez-vous fait vos 10 000 pas aujourd'hui? ». Motivant, n'est-ce pas? En tout cas, pas pour moi!

Même MovMan a de la difficulté à suivre un programme d'entraînement! Est-ce que ça veut dire que je ne bouge pas pour autant? Bien sûr que non! Malheureusement, on utilise sans distinction des termes aux significations différentes : sport, activité physique, entraînement, exercice, mouvement...

Le corps a simplement besoin de bouger d'une multitude de manières pour rester en santé. Avant même la parole – ou la résolution de sudokus! –, notre cerveau a évolué pour nous permettre de naviguer dans des environnements complexes. Or, la diversité de mouvements dans notre quotidien se résume parfois à s'asseoir sur différentes chaises, à marcher quelques pas sur des surfaces généralement planes et à s'affaïsser sur un matelas à la fin de la journée. C'est très peu pour engager nos neurones!

Quelle est la dernière fois où vous vous êtes assis par terre ou avez marché en équilibre sur une surface étroite? Quand vous êtes-vous récemment suspendu par les mains ou avez-vous sauté au-dessus d'un obstacle? Soulevez-vous à l'occasion des objets plus lourds que vos sacs d'épicerie?

Je vous entends déjà me répondre : « Mais MovMan, ce que tu décris, c'est de l'exercice, parbleu! » Justement, non! C'est simplement du mouvement! Le but n'est pas d'exécuter un certain nombre de répétitions ou d'atteindre un seuil optimal de VO₂max, mais seulement de *faire* le mouvement pour rappeler à notre corps qu'il doit le conserver.

En avril dernier, on m'a invité à animer un Talent Chaud virtuel dans le cadre du projet de refonte du parc-école de Saint-Adrien. Justement, les terrains de jeux « pour enfants » sont des endroits que j'aime particulièrement fréquenter... et où je vois le plus d'occasions manquées de faire de l'*activité physique*!

Combien de parents surveillent leur enfant du bas de la glissade, d'un banc de parc ou, avec un peu de chance, dans le reflet de l'écran de leur appareil mobile? Ces mêmes parents qui se sentent coupables de ne pas *faire de l'exercice* ou qui iront plus tard s'*entraîner* au gym...

Les enfants sont estomaqués – et enchantés – lorsqu'ils rencontrent un adulte dans les modules de jeux. Pourquoi ne pas essayer de grimper l'échelle verticale pour une fois? Ou de vous accrocher aux barreaux horizontaux... même si vous n'avez pas encore la force de les traverser comme votre petit singe adoré? Vous deviendrez le parent le plus cool du parc!

Et qu'en est-il de cette bande de trottoirs étroite à côté de laquelle vous vous promenez, ou ces grosses roches à la cantine? Pourquoi ne pas marcher dessus? Je vous mets au défi de vous brosser les dents en équilibre sur une jambe chaque soir. Vos neurones vous remercieront!

Ne laissez pas la gêne ou les conventions dicter ce qu'est l'*activité physique*.

Chaque. Mouvement. Compte.



GÎTE SUR L'ARC EN CIEL

Havre de paix

En Estrie à moins de 5 km de Saint-Adrien
et 12 Km du Mont-Ham

Deux chambres

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

Établissement climatisé. WI-FI

Petit-déjeuner copieux

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

Sans supplément à votre facture
BBQ au gaz et/ou un BBQ au charbon de bois

Massothérapie sur place

Spa extérieur

Espaces de repos avec hamacs et chaises longues

Feu de camp

Étang de baignade

filtré mécaniquement et naturellement
avec quai au bout d'une petite grève accueillante

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

Sylvie & Richard

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

facebook.com/gitesurlarcenciel

gitesurlarcenciel@outlook.com

Des nouvelles de la bibliothèque

Malgré la chaleur qui règne dans le local, l'été a été bien animé grâce aux visites hebdomadaires des enfants du camp de jour. Étonnamment, la lecture n'est pas la seule activité possible à la bibliothèque : certains ont rempli avec application leurs carnets du club de lecture, d'autres ont profité du coin cuisine (accompagnés de livres de recettes évidemment). À l'heure où ces lignes sont écrites, nous prévoyons la visite d'une sorcière conteuse et la transformation de livres abîmés en œuvres d'art... à suivre!



Merci à la FADOQ qui nous a remis une somme afin de continuer à améliorer l'aménagement et la collection.

Merci à la personne qui se reconnaîtra pour les étagères du coin jeunesse!

Merci à vous qui avez acheté des livres usagés au kiosque du marché tenu par Claude et d'autres bénévoles cet été.

Appel au bénévolat

Dans l'objectif de maintenir, voire d'allonger les heures d'ouverture de la bibliothèque, nous sommes à la recherche de bénévoles. Contactez-nous pour en savoir plus!

HORAIRE

Lundi de 15h30 à 17h

Jeudi de 18h30 à 20h

Le 1er dimanche du mois de 10h à 11h30
(sauf en juillet et en août)

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

La bibliothèque fonctionne grâce à de nombreux bénévoles. N'hésitez pas à leur demander conseil pour trouver le livre qui vous plaira, ils seront ravis de discuter de leurs lectures avec vous. Nous vous présentons ici deux d'entre eux, qui ont eu beaucoup de mal à limiter leurs choix à 10 coups de coeur...

JOHANNE GINGRAS

Quel est ton marque-page? J'ai beaucoup de marque-pages, comme tout le monde j'imagine, et rarement sous la main, alors j'utilise une facture, une lettre pliée, etc.

Quel livre a marqué ton enfance? Une vieille édition des contes de Perrault qui avait appartenu à ma grand-mère lorsqu'elle était enfant ainsi qu'une version illustrée d'un conte de la comtesse de Ségur : Histoire de Blondine, de Bonne-Biche et de Beau-Minon.

Quel personnage de livre aimerais-tu être? J'aurais aimé être Blondine qui s'endormait pendant 7 années et qui apprenait tout durant son sommeil. À son réveil ses cheveux touchaient presque terre, elle avait grandi, était devenue très belle, savait jouer de tous les instruments, peignait, chantait...

Comment choisis-tu tes livres? Souvent à cause de l'auteur ou de l'auteure. Les titres m'interpellent aussi, bien sûr; plus ils sont loufoques et plus ils m'attirent. Cependant, la lecture de la première phrase est souvent déterminante; c'est un coup de cœur ou pas!

Quel est ton lieu favori pour lire? Ah! Dans mon lit, bien calée sur une multitude d'oreillers savamment disposés.

As-tu besoin de silence pour lire? Il peut y avoir de la musique à condition qu'il n'y ait pas d'intervention de l'animateur, parce que je ne peux pas ne pas écouter lorsqu'on me parle!

10 livres que tu as aimés :

- Panik de Geneviève Drolet
- Les maisons de Fanny Britt
- La détresse et l'enchantement de Gabrielle Roy
- La femme qui fuit, Anaïs Barbeau-Lavalette
- La fiancée américaine, Éric Dupont
- La vie rêvée des grille-pain, Heather O'Neil
- Habiller le cœur, Michelle Plomer
- Dans sa bulle, Suzanne Myre
- Le monde selon Garp, John Irving
- Une saison dans la vie d'Emmanuel, Marie-Claire Blais
- Dune, Frank Herbert
- Les malheurs de Sophie, Comtesse de Ségur

MARIE-PIER THERRIEN

Quel est ton marque-page? Je suis désolée de vous apprendre que je plie les pages de mes livres...!

Quel livre a marqué ton enfance?

Mathusalem et Hook

Quel personnage de livre aimerais-tu être?

Hermione Granger

Comment choisis-tu tes livres? Par la couverture, le genre (souvent dans la catégorie fantastique ou roman historique) ou encore par le Booktok (les vidéos portant sur les livres dans TikTok)

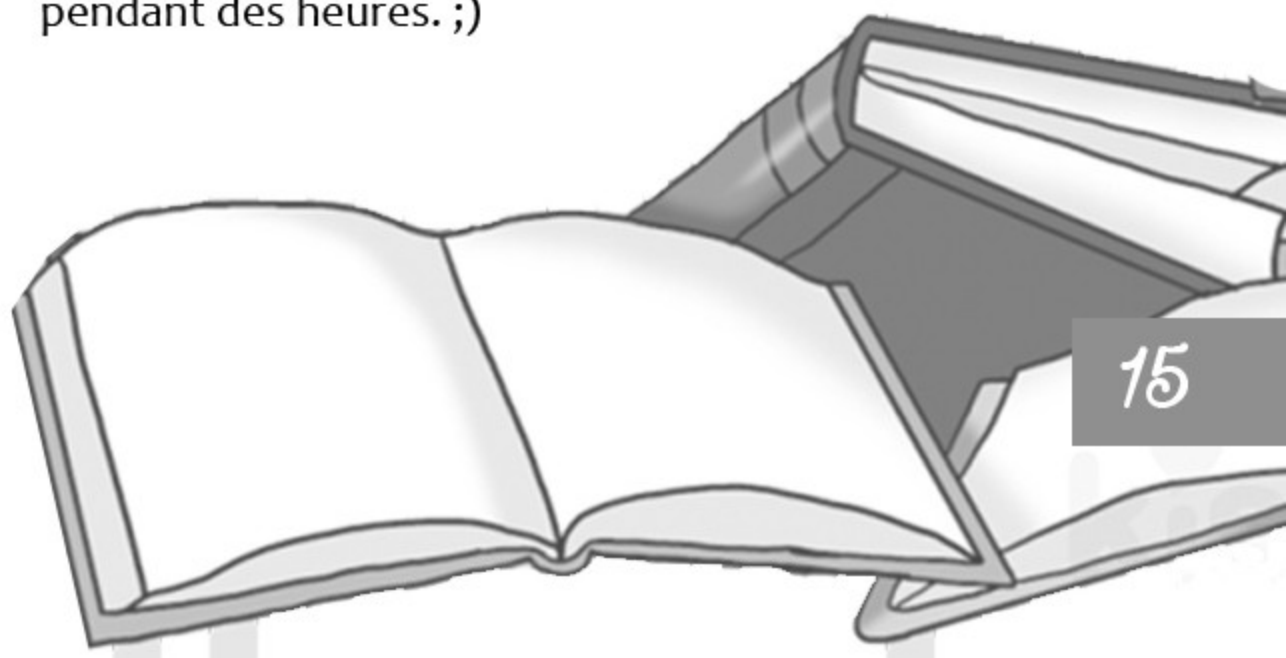
Quel est ton lieu favori pour lire? Dans mon lit avant de me coucher, sinon honnêtement, partout et tout le temps!

As-tu besoin de silence pour lire? Pas du tout

10 livres que tu as aimés :

- Tous les livres de Sarah J. Maas
- La série Harry Potter de J K Rowling
- La série L'Épouvanteur de Joseph Delaney
- La série Anna Caritas de Patrick Isabelle
- Les livres de Dan Brown
- La série Bridgeton de Julia Quinn
- La série Shadow and Bone, mais encore plus Six of Crows de Leigh Bardugo
- Toutes les BD de Jacques Lamontagne
- La mort de Roi de Gabrielle Lisa Collard
- La déesse des mouches à feu de Geneviève Pettersen

Honnêtement, je lis tellement que je ne savais pas du tout quoi mettre dans un top 10, je pourrais en parler pendant des heures. ;)



Bonjour à tous,
Bonjour chers membres,
Les mois d'été s'achèvent, nous voici déjà à planifier la rentrée de l'automne. Votre club essaie de trouver des idées et des activités pour avoir le loisir de se réunir et de se rencontrer. Si vous avez des idées, vous pouvez nous les partager.

INSCRIRE DANS VOTRE AGENDA

VIE-ACTIVE : À la grande salle communautaire pour 9h00 : Tous les lundis matin à partir du 12 septembre 2022. C'est gratuit pour tous.

CONFÉRENCES ET ATELIERS :

Comme nous l'avions dit au souper de mai, grâce à l'installation d'une télévision dans la grande salle, nous allons pouvoir écouter en direct ou en rediffusion des conférences provenant des activités de la Fadoq Estrie. Les horaires seront affichés au tableau du bureau de poste ou dans la revue «marchons ensemble». Il peut également y avoir des ateliers. Vous n'avez qu'à nous contacter pour avoir plus d'information. C'est une activité gratuite pour tous.

BINGO :

Voici les dates des rencontres au centre communautaire : mercredi le 14 septembre à 19h00, mercredi le 12 octobre à 19h00, mercredi le 16 novembre à 19h00 et le 14 décembre à 19h00. Le mode de fonctionnement : 5\$ à l'entrée et vous recevez 2 cartes, après c'est 1\$ la carte supplémentaire. Des prix sont distribués pendant le bingo. C'est ouvert à tous.

SOUPER :

Le 15 octobre du Buffet Lise (le dernier servi par eux). Les billets seront mis en vente à partir du 1er septembre. Le prix est de 25\$ par personne. Nous cessons la vente le 8 octobre pour que Lise & Jocelyn puissent se préparer. Aucune vente après cette date, merci de prévoir avant. Le menu sera composé d'une soupe aux légumes, de brochettes de poulet ainsi que d'un rôti de bœuf (roast beef). Une coupe de vin vous sera servie à l'entrée. Les membres du conseil vendront les billets. Nous sommes en négociation pour avoir aussi de la danse. Ouvert à tous.

MovNat :

David Savoie est venu nous parler d'un nouveau concept qui concerne le mouvement. Retrouver le mouvement naturel de notre corps au quotidien. Cela passe par notre posture, notre équilibre et la conscience de bien faire le mouvement par exemple : est-ce que tu descends les escaliers plus de côté que de devant? Tu ramasses un papier ou un objet par terre en te pliant bien les genoux et le corps droit ou...? As-tu peur de tomber lorsque tu grimpes sur un escabeau ou tabouret, ton équilibre est comment? Lorsque nous vieillissons, on a tendance à prendre de faux mouvements, de faux plis (comme on dit), et cela affecte notre corps dans son mouvement naturel. Vous voulez venir essayer une séance gratuitement? On vous donne rendez-vous à la salle communautaire le 14 septembre à 9h00. Venez voir et essayer.

BIBLIOTHÈQUE

Nous avons une belle bibliothèque au village. En profitez-vous? Qu'est-ce que nous pouvons faire pour vous? De concert avec les gens de la bibliothèque, nous allons essayer de trouver des solutions à certains questionnements.

Voici quelques exemples :

Les déplacements sont difficiles: pas de transport ou c'est l'accessibilité qui est restreinte (marche)?
La solution: voyons si on peut se déplacer pour vous.

Les caractères d'écriture sont trop petits?
La solution: la lecture numérique. C'est un bon outil qui est maintenant offert, parlez avec les bénévoles de la bibliothèque, ils vont vous expliquer comment procéder.

Je n'ai pas eu le temps de finir de lire mon livre avant ma date de remise.
La solution: Prend une entente pour prolonger le délai sans pénalité.

Je ne sais pas quel livre je voudrais ou j'aimerais tel livre mais ils ne l'ont pas.
La solution: Les bénévoles responsables de la bibliothèque sont là pour vous conseiller. N'hésitez pas à les contacter.

L'horaire ne me convient pas pour plusieurs raisons.
La solution: appelez-les pour trouver un compromis.

Pour vous aider et aider la bibliothèque, il nous faut votre opinion, vos idées. Ne vous gênez pas pour appeler, les bénévoles seront contents de pouvoir vous répondre et d'essayer de trouver des moyens et des solutions aux obstacles.

La lecture est gratifiante, la mémoire reste active et vous passerez de beaux moments. Voir l'article de la bibliothèque dans le journal.

Nous vous souhaitons un bel automne et du plaisir.

Conseil d'administration.

Pour les billets du souper ou renseignements :

Jeannine Picard, Administratrice
819-286-8076
Céline Fréchette, Administratrice
819-828-0424
Gaétan Larrivée, Trésorier
819-828-2004
Aimée Côté, Secrétaire
819-828-2991
Mdeleine Bergeron, Vice-Présidente
819-877-5606
Pauline Dumoulin, Présidente
819-286-8880

accrochée

par Émilie Burelle

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

facebook.com/accrochee
accrochee.com



MOULIN 7
MICROBRASSERIE

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

**Fière partenaire de votre
communauté!**



BUFFET LISE

LISE - JOCELYN - MATHIEU - ALEXANDRE

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

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

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

NOUVEAU! Service de boîte à lunch chaud ou froid

buffetlise23@hotmail.com

Chronique d'une MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

L'été s'achève et la plupart d'entre-nous avons accumulé des réserves de ces savoureux petits fruits des champs que l'on a la chance de cueillir au Québec durant la période estivale. J'ai donc pensé vous suggérer une recette super simple classique de grand-maman qui va piger dans vos réserves de fruits congelés:

Pouding aux fruits des champs

Ingédients

Pour la pâte:

- 1 ½ tasse de farine
- 3 cuillères à thé de poudre à pâte
- ½ cuillère à thé de sel
- ¾ tasse de sucre
- 1 oeuf
- ¼ tasse de beurre fondu
- ¾ tasse de lait

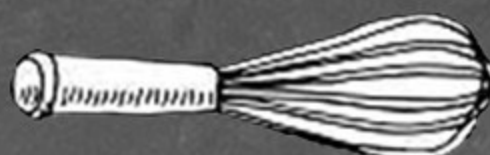
Pour la garniture de fruits:

- 5 tasses de fruits des champs congelés ou frais (ce que vous avez, ça peut aussi être juste une sorte!)
- ½ tasse de sucre (pour mettre sur les fruits)

Méthode

- Préchauffer le four à 350F
- Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- Fouetter le sucre, l'œuf, le beurre fondu et le lait.
- Ajouter le mélange de farine et mélanger le tout.
- Beurrer un plat carré 8x8 allant au four. Mettre les fruits au fond, saupoudrer ½ tasse de sucre dessus, puis mettre la pâte dessus.
- Mettre au four sur la grille du centre pour environ 30-40 minutes.

Servir avec la garniture de fruit sur le dessus, chaud, avec une boule de crème glacée à la vanille pour une expérience parfaite! Bon appétit!





Taroscope

-Par Christine-Claire Mallet

Allô tous !

Et voici le dernier « taroscope » 2022 ! L'an prochain, ma chronique change de style ! Je vous raconterai en janvier...

D'ici-là, voici quelques pré-visions pour l'automne qui s'en vient.

Bélier : As de Pentacles + Lapin

Bélier, cet automne, une abondance nouvelle veut entrer dans ta vie. Ne la crains pas, ouvre ton écoute à ta guidance interne, laisse la confiance agir pour toi, et mets de côté tes doutes quels qu'ils soient. Embrasse les cadeaux qui viennent à toi !

Taureau : 8 de Coupes + Loutre

Toi, Taureau, il est temps de retrouver ta joie de vivre ! Organise un party de danse, ou pars en quête de ta joie d'être au fond de ta caverne secrète, remets-toi à la peinture, crée, va siroter un drink avec ta best-friend, amuse-toi en tous cas, il est temps !

Gémeaux : 6 de Coupes + Serpent de mer

Gémeaux, pour toi, le temps est venu de retourner à la maison, hihi ! Dans cet espace intérieur qui te fait sentir au chaud, le cœur plein, enveloppé, enveloppant, aimant. Depuis ce lieu, toute l'expression de toi change et se déploie. Tu deviens aligné avec tes désirs réels, tu sors du jugement, tu laisses le pardon guérir d'éventuelles blessures et te reconnecter avec ton cœur d'enfant.

Cancer : 2 d'Épées + Chameau

Cancer, c'est l'heure de l'introspection ! Tu es le crabe, après tout, tu as besoin de rentrer dans ta coquille régulièrement pour retrouver ton équilibre. Pourquoi ne t'offrirais-tu pas un petit pèlerinage dans un lieu ressourçant ? Tu pourrais camper dans la nature, près d'une rivière, en silence sous les étoiles ? Lorsque tu es connecté, tu peux faire face à tout !

Lion : 8 d'Épées + Baleine

Lion, que se passe-t-il ? Pourquoi te sens-tu pris, pogné ainsi ? Souviens-toi que ce sont tes pensées, le plus souvent, qui t'emprisonnent. Baleine vient à toi et t'invite à prendre soin de toi régulièrement, pour retrouver paix et sagesse. Lion, souviens-toi, tu es fait pour briller, non par l'égo, mais par la nature de ton cœur.

Vierge : Le Pendu + Luciole

Vierge, as-tu besoin de prendre une pause ? Forcée parfois ? Délais, retards dans tes projets, c'est parfait ! Pourquoi ne pas saisir cette occasion pour changer ton regard sur la situation, faire un 180 degrés, et choisir de relaxer, lâcher les détails, prendre de l'altitude... alors la lumière de Luciole, pure et passagère, devient disponible pour toi et t'offre inspiration, éveil...



Balance : 3 de Bâtons + Cerf

Toi, Balance, tu sembles en pleine action, expansion, tes projets grandissent bien, et l'énergie de Cerf vient t'apporter sa constance, son soutien bienveillant et indéfectible. Peut-être as-tu besoin, pour l'épanouissement de tes projets et de ta créativité, de prendre bien soin de ta base : boire et manger plus consciemment, savourer le moment, te ramener souvent à toi, à tes besoins et vérifier ton niveau d'énergie.

Scorpion : Soleil + Serpent

Scorpion, c'est ta saison ! Tu es en plein rayonnement, prêt pour partager, briller, jouer, laisser ta joie et ton intensité resplendir ! C'est aussi le moment pour toi de révéler ta lumière, réveiller et révéler les parties de ton potentiel encore dormantes. Serpent va t'y aider, après tout, c'est lui le gardien des trésors endormis en nous..

Sagittaire : 3 d'Épées + Ours

Sagittaire, si tu as le cœur en peine, Ours vient t'aider à choisir une nouvelle direction pour ta vie, à travers tout ce qui se présente à toi. Il est temps de faire la paix avec ce qui s'est passé et de remettre de la douceur sur ton chemin. Du miel et des bleuets, miam !

Capricorne : La Tour + Oeuf Cosmique

Capricorne, c'est tout un changement pour toi, peut-être drastique, mais ô combien profitable ! Tu as accepté de laisser tomber des croyances erronées, certains comportements anciens et voilà que tu accèdes à une conscience plus aiguë de l'unité et du vrai. L'Oeuf cosmique te donne accès à la conscience de l'Infini, au moins pour un moment...

Verseau : Chevalier d'Épées + Oeuf d'or

Verseau, attention à tes mots directs parfois incisifs ! L'œuf d'or t'invite à te déposer et à entrer en contact avec ton cœur, en intimité avec toi, et à accepter la vulnérabilité qui vient avec cette ouverture.. Alors la parole change, elle est soudain portée par une source bienveillante qui harmonise tes relations et inspire tes actions.

Poisson : 9 de Pentacles + Tigre

Et pour toi, Poisson, c'est une bonne période pour monter ton entreprise ou ton projet et le rendre profitable ! Utilise l'énergie puissante et nocturne de Tigre. Il te guide dans le silence de la nuit, à rêver ton projet, en recevoir l'essence et toutes les couleurs, et ainsi mieux le mettre au monde et l'y manifester..

Merci à tous !

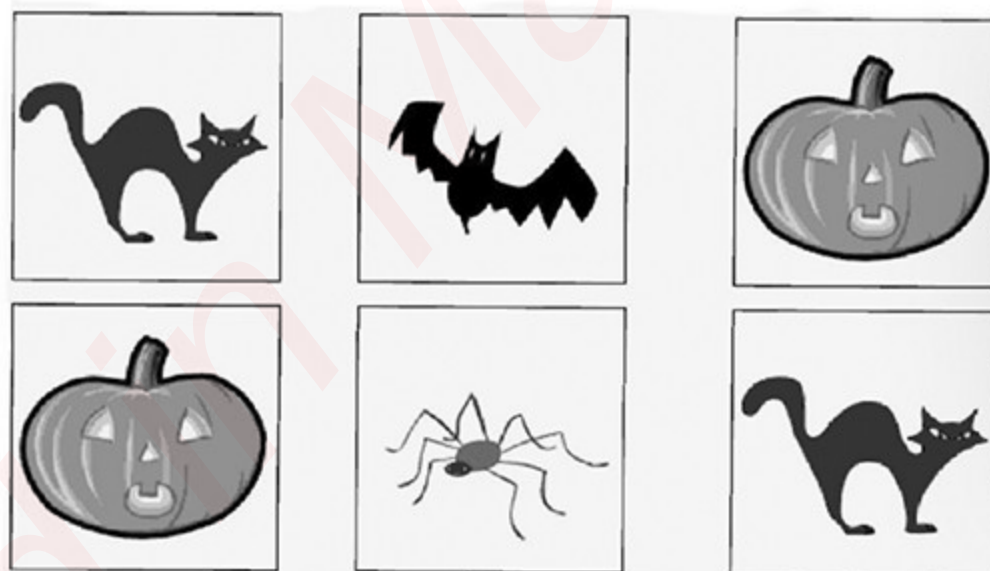
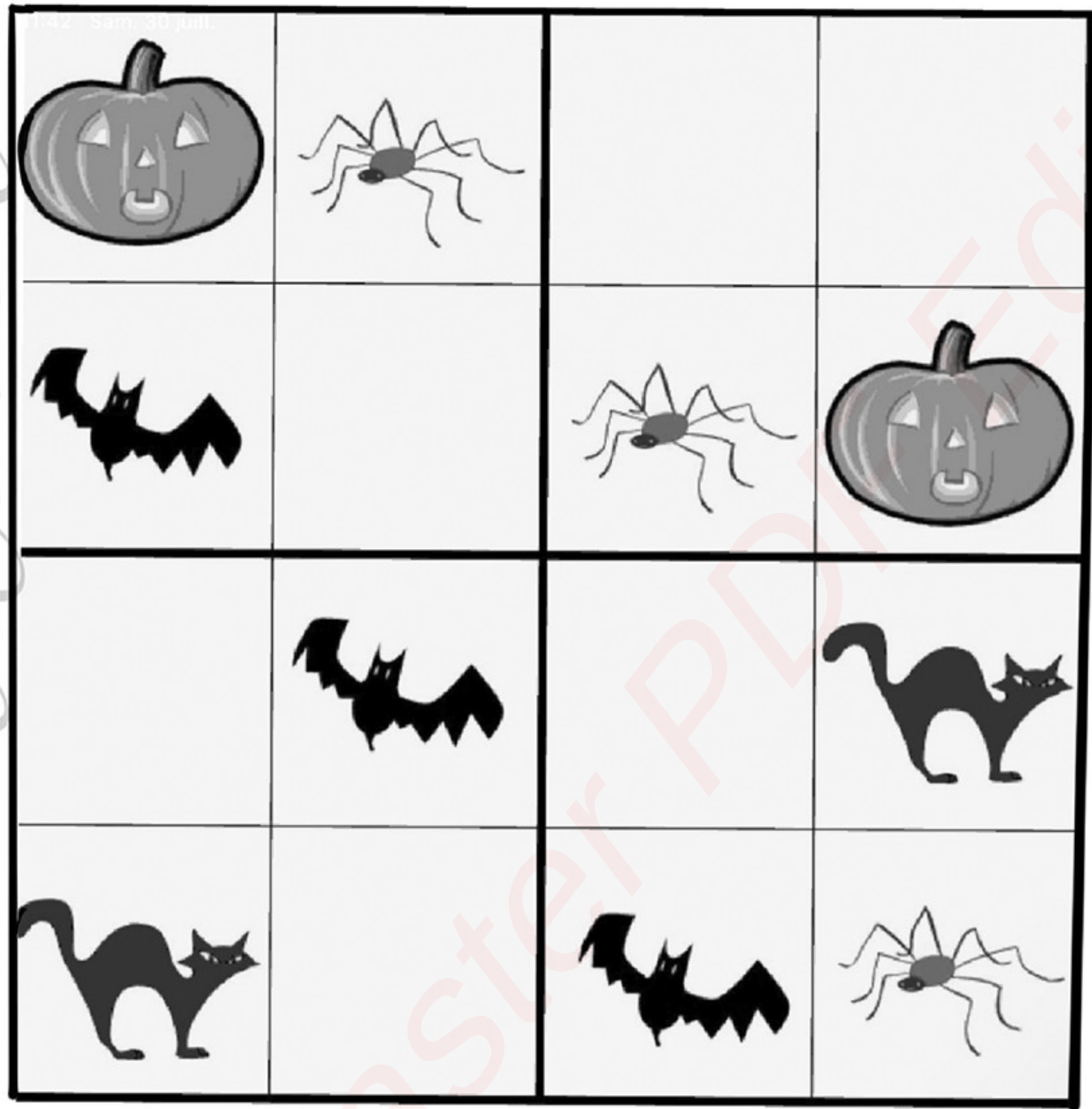
On se retrouve en janvier 2023, et d'ici-là, je suis au marché du village tous les samedis, et pour de plus longues consultations, chez moi à St-Adrien ! Yéé !

Trouve les 10
erreurs



entre ces
deux cènes.

Sudoku

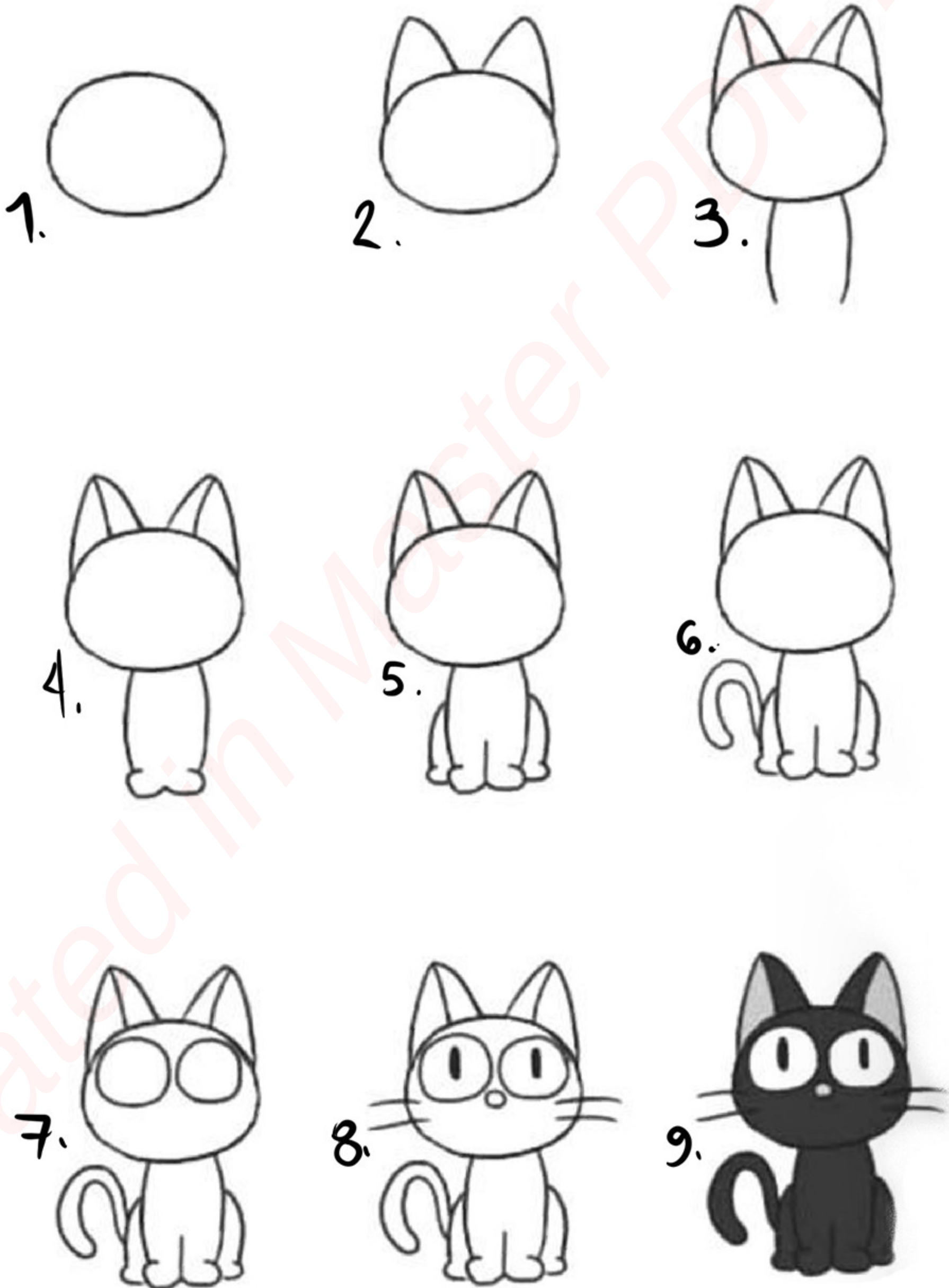


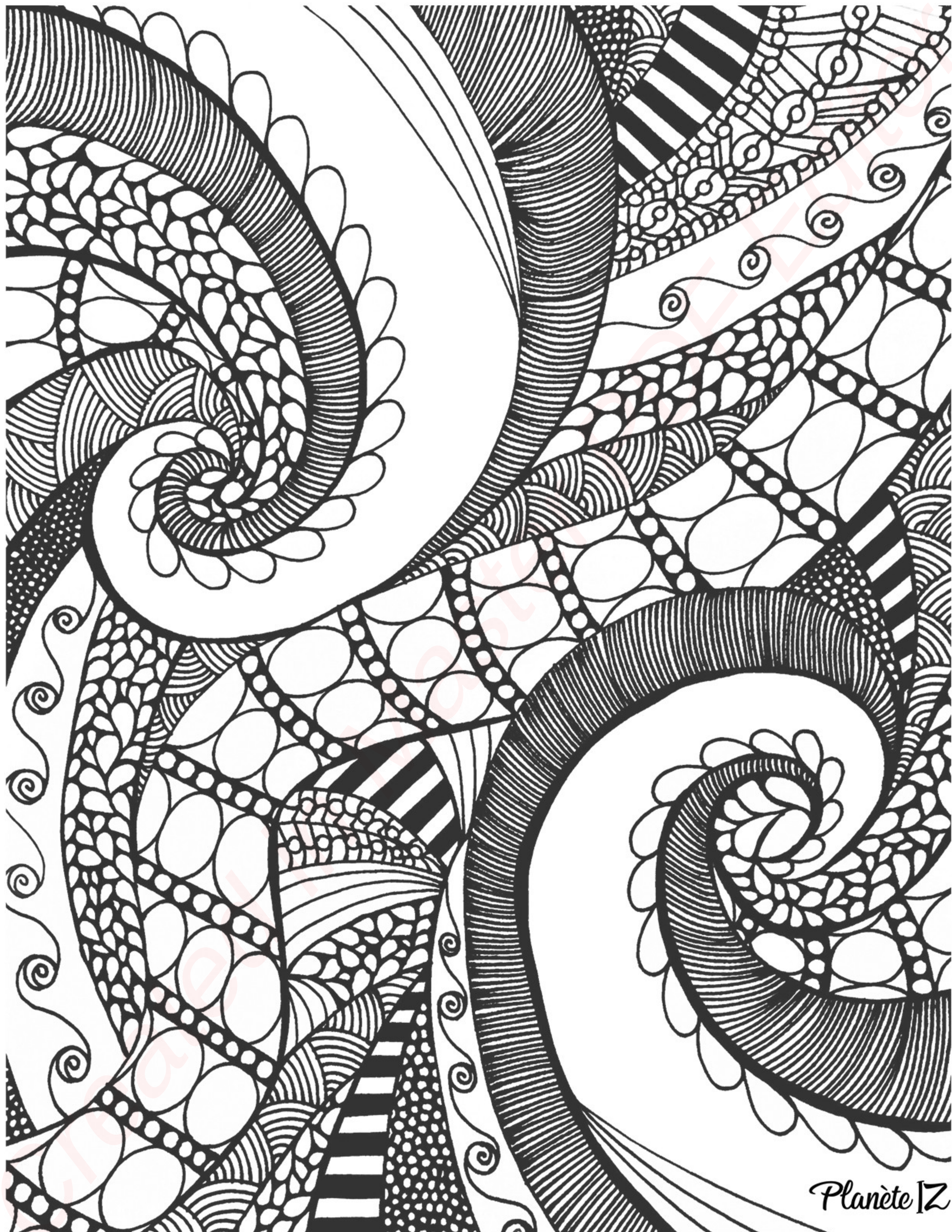
←
Banque

Sers-toi de la banque d'images pour remplir les cases vides. Une même image ne peut apparaître qu'une seule fois sur une même ligne ou colonne.

COURS DE DESSINS

Suis les étapes du début à la fin pour reproduire le dessin du chat noir.





QUIZ

-Par Pauline Fabri

Bonjour à toi, merci de ton intérêt pour le quiz.
J'espère que tu as passé un été doux :)
J'en profite pour te souhaiter un automne chaleureux et coloré.
Tu es prêt(e)? Bon quiz!

1 - C'est bientôt l'automne. Connais-tu les particularités du mot automne?

- Il est caractérisé comme étant un mot masculin
- Il est caractérisé comme un mot féminin
- Il est caractérisé comme un mot masculin ET un mot féminin

2 - Étymologiquement, que signifie - Automne -?

- La saison qui est augmentée, qui est enrichie.
- La saison des pluies et de la bouette

3 - Quand est-ce que c'est, l'automne?

- Le 15 septembre
- Le 23 septembre

4- Selon le Portrait de Saint-Adrien, (PDCDN) à combien est estimé le pourcentage de forêt sur le territoire?

- 75%
- 83%

5- Connais-tu l'origine de Halloween?

- C'était une fête rituelle celtique nommée Samain
- C'était la date pour honorer nos disparus

6- Le 9 septembre est une date particulièrement célébrée aux États-Unis. Pourquoi?

- C'est la journée de la peluche
- C'est la célébration de la rentrée scolaire

7- Le 1 octobre est également une date particulière. Pourquoi?

- C'est le moment de préparer son hiver
- C'est la journée internationale des personnes âgées

8- Le 7 Octobre est elle aussi une journée bien importante. Pourquoi?

- C'est la journée du sourire
- C'est la journée de l'invention de la machine à café.

9- Le 3 novembre est une date dont il est important de se souvenir! Pourquoi?

- C'est la journée où il est vraiment temps de préparer son hiver
- C'est la journée de la gentillesse

10- Pour notre prochain rendez-vous pour le Quiz de l'édition de décembre, seras-tu là?

- Oui
- Oui

RÉPONSES DU QUIZ

1- Masculin ET féminin.

Les grammairiens ont essayé d'établir des règles entre l'emploi du masculin et celui du féminin. Ils ont dit qu'automne est masculin quand l'adjectif précède : un bel automne ; féminin, quand l'adjectif suit immédiatement : cette automne délicieuse. Cependant, s'il se trouve entre automne et l'adjectif soit un adverbe, soit un verbe, alors automne est masculin : l'automne est beau.

Référence : <https://www.littre.org/definition/automne>

2- Selon son étymologie greque, elle signifie la saison riche, la saison enrichie.

Référence : identique à la question précédente..

3- Le vendredi 23 septembre.

Référence : <https://www.calendriergratuit.fr/saisons.html>

4-83%.

Référence : Portrait de Saint-Adrien dans le cadre du Plan de développement d'une commune nourricière (PDCN)

5- C'était une fête rituelle celtique nommée Samain.

Référence : <https://www.histoire-pour-tous.fr/dossiers/3311-origines-et-histoire-dhalloween.html>

6- C'est la célébration de la peluche!

En 1902, lors d'une chasse aux ours dont il rentrait bredouille, le président Roosevelt avait refusé de tirer sur un jeune ours attaché à une laisse. Cette anecdote est à l'origine du surnom affectueux de "Teddy" (Théodore) que l'on donne aux ours en peluche outre atlantique. Depuis lors, la peluche s'est beaucoup diversifiée et a touché tout le monde animal, sans oublier celui des héros, imaginaires ou réels, de nos enfants. Alors pourquoi pas une journée mondiale dédiée aux peluches...

Référence : <https://www.journee-mondiale.com/553/journee-mondiale-de-la-peluche---.htm>

7- C'est la Journée internationale des personnes âgées!

La journée du 1er octobre a été instituée Journée internationale des personnes âgées par l'ONU. À l'occasion de cette journée, l'association Les Petits Frères des Pauvres offre des fleurs aux personnes âgées pour rompre leur solitude.

Référence : <https://www.dromadaire.com/calendrier>

8- C'est la journée du sourire!

En 1999, Harvey Ball, un artiste de Worcester aux USA, créa cette journée en l'intitulant World Smile Day. Il avait toute légitimité à le faire, puisque c'est lui qui avait inventé le smiley ☺ en 1963. Son commanditaire était une société d'assurance américaine qui l'utilisa lors d'une campagne interne destinée à améliorer le moral de ses employés. On imagine aisément que cela fonctionna très bien! Le smiley de Harvey Ball est devenu si célèbre qu'on l'utilise désormais au même titre qu'un élément de ponctuation.

Référence : identique à la précédente.

9- C'est la journée de la gentillesse!

À l'origine de cette journée, il y a un mouvement né au Japon dans les années 60, le "Small Kindness Movement of Japan", dont l'objectif était de remettre à l'honneur la gentillesse, le fait de prendre soin des autres et de le manifester par de petites attentions. Le mouvement s'est ensuite étendu à d'autres pays. En 1998, une conférence à Tokyo officialisa la création du World Kindness Movement. Depuis, partout dans le monde sont organisées à la date du 13 novembre des manifestations dédiées à la gentillesse.

Référence : identique la précédente

10- Alors on se retrouve pour le prochain quiz pour les fêtes de fin d'années!

LE BEAM

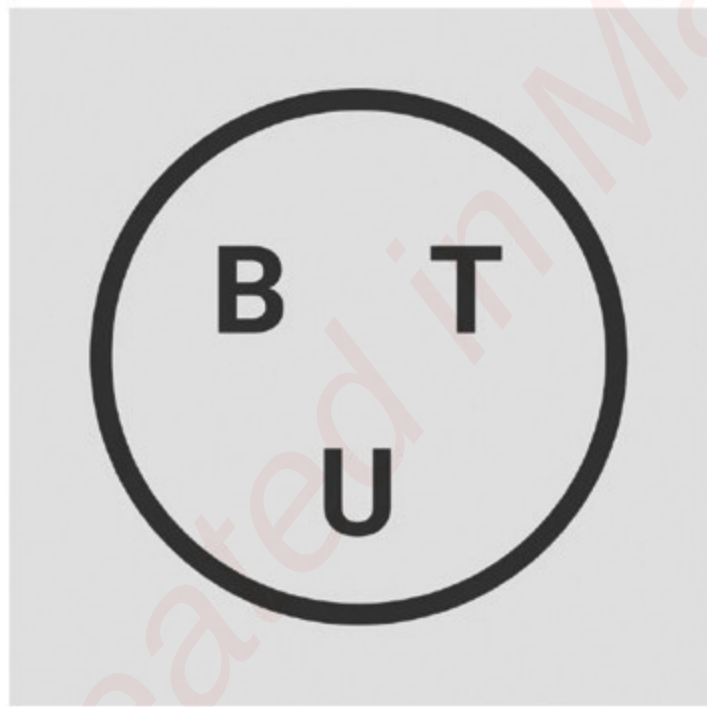
Un espace dédié à la création de calibre international en plein coeur de Saint-Adrien!

Hub créatif Salle de spectacles

Location de salles et d'espaces de travail

Studio de création

info@lebeam.ca
873 542-8383



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

LA NOUVELLE ÉCONOMIE

-Par Patrick Lussier

3 raisons d'acheter du Bitcoin plutôt que de l'or

Inflation, guerre, pandémie... En cette période troublée, l'heure est à la recherche de valeurs refuges. Non, on ne parle pas ici du business flamboyant des caves et autres abris anti-nucléaires !

Sur le plan économique, deux valeurs refuges sortent du lot : l'or et le Bitcoin. Vous hésitez entre acheter de l'or ou investir dans le Bitcoin ? Certains prennent les deux avec les cryptos indexées sur l'or. Mais s'il fallait choisir, que feriez-vous ? Découvrez 3 raisons qui penchent pour acheter du Bitcoin !

1ère raison : Le Bitcoin est le seul actif limité en offre

Le cours de la plupart des actifs dépend du sacro-saint ratio entre l'offre et la demande. Or, l'offre dépend principalement de la «quantité» d'actifs mis en circulation. Or dans ce domaine, le Bitcoin marque de gros points. Pourquoi? Comme vous le savez peut-être sûrement, le nombre de bitcoins est limité à 21 millions. Autrement dit, **il n'existera jamais plus de 21 millions de bitcoins dans le monde.** Cette limite est arbitraire et suit une formule mathématique précise.

La quantité d'or, quant à elle, ne connaît pas de limite précise car elle dépend uniquement de l'extraction et de la **découverte de nouvelles mines**. Si on parle maintenant de la monnaie fiat... on le sait, les banques centrales et leurs **planches à billets** ont rendu illimitée la quantité d'argent disponible! Acheter du Bitcoin revient donc à mettre son argent dans le seul type d'actif au monde dont la rareté est garantie.

2ème raison : Le Bitcoin est un actif dématérialisé

Un autre avantage majeur du Bitcoin comparé à l'or est qu'il s'agit d'une monnaie dématérialisée. En effet, avec le Bitcoin, toutes les transactions se font numériquement sur la blockchain. Il suffit simplement d'avoir une connexion internet et vous pouvez devenir propriétaire de bitcoins. A l'inverse, l'or est un minéral et exige des conditions très spécifiques pour le transport et le stockage.

Il en résulte une centralisation des réserves d'or. Ainsi, la plupart des banques centrales stockent leur or à Londres et à New York. Une concentration des réserves d'or est néfaste sur le plan de la souveraineté des nations. À ce «jeu» d'ailleurs, la Russie a vu juste puisqu'elle détient ses réserves d'or au sein de ses frontières et aucun pays n'est donc en mesure de «saisir» cet actif.

3ème raison : Le cours du Bitcoin n'a pas encore explosé

Si l'on regarde uniquement les **dynamiques des cours** depuis le début de l'année, la comparaison penche pour l'or. En effet, le cours de l'or a pris plus de 10 % sur le premier trimestre 2022. Dans le même temps, le cours du Bitcoin perd 15 %.

Mais s'arrêter à cette seule vision court terme serait passer à côté du potentiel des deux actifs. Si l'or est désormais connu de tous, le Bitcoin, quant à lui, commence à peine à dévoiler son potentiel. Créé en 2009, le Bitcoin a vraiment **débarqué sur le devant de la scène en 2020** avec le boom crypto.

Ainsi, qui aurait cru qu'en 2021 un pays reconnaîtrait le Bitcoin comme l'une de ses monnaies officielles? En parallèle, l'écosystème Bitcoin est en plein développement. Cela se traduit notamment par :

- Un nombre record de distributeurs Bitcoin dans le monde ;
- Des entreprises qui investissent dans le Bitcoin ;
- Un marché du travail de plus en plus ouvert sur la blockchain, la crypto et le Web 3.0 ;
- Des investisseurs de poids qui changent d'avis sur le BTC ;
- Des gouvernements de plus en plus ouverts au sujet des cryptomonnaies ;
- L'arrivée de nouveaux services Bitcoin (carte Visa, épargne rémunérée ou staking, etc.).

Qu'on se le dise, le Bitcoin n'en est qu'à ses débuts et c'est donc l'un des meilleurs moments pour acheter du BTC. L'adoption massive des cryptos est en route ! Vous souhaitez investir dans le Bitcoin ? Ouvrez un compte sur un échange cryptos fiable et démarrez l'aventure !

À la découverte de

LA FERME DANS L'VENT

– par Aline Piché



Depuis le printemps dernier, notre famille (aidée de ses alliés ♥) s'active très fort à donner une nouvelle vie à l'ancienne ferme de Maurice Richer, tout près du village sur la route 216. Née du désir de réaliser un rêve fou qu'on entretenait depuis longtemps, **La Ferme Dans l'Vent** est une entreprise qui souhaite nourrir sa communauté tout en proposant une autre manière de travailler la terre : l'agroforesterie régénérative.

À Saint-Adrien, quiconque a osé faire un jardin le sait, on a beaucoup de roches, peu de rétention d'eau, et beaucoup de vent. Il n'y a pas si longtemps, les terres tout autour étaient essentiellement recouvertes de forêts mixtes. Nos aïeux et aïeules ont travaillé sans relâche pour créer des champs et pâturages en coupant et dessouchant les arbres, en épierant les champs, et drainant les sols. Je me sens chaque fois remplie de révérence en voyant les longues digues de roches partout en bordure des prairies, constituées de tonnes et tonnes de pierres qui ont été déplacées pendant des générations ! Et le travail ne s'arrête pas là... nos champs aspirent naturellement à redevenir une forêt donc demandent un entretien constant, comme en témoignent les friches qui poussent allègrement dans les prairies qu'on délaisse.

L'agroforesterie nous intéresse parce qu'elle ramène justement la culture des arbres dans l'agriculture.

Ne pensez pas aux plantations d'épinettes ou de sapins de Noël en rangées bien droites qui doivent faire se retourner quelques bonnes âmes dans leur tombe, mais plutôt à une courtopointe de petites prairies bordées d'arbres et d'arbustes, organisées autour de points d'eau et leurs tributaires. Les espèces de plantes vivaces choisies sont généralement productives et indigènes (fruits, noix, fibres, bois, médecines, etc.), et disposées de manière à en faciliter l'entretien et la récolte à long terme. Les légumes, légumineuses, céréales et autres plantes annuelles et souvent exotiques sont cultivées dans des parcelles plus petites, bénéficiant par la proximité des arbres de l'eau qu'ils retiennent, l'ombre et la protection des vents qu'ils offrent, ainsi que toute la biodiversité qu'ils hébergent. Et c'est justement la présence des animaux, insectes et fongis qui amplifie l'effet régénératif d'un système agroforestier !

Les animaux et les insectes vont certes prendre une partie des récoltes pour leurs besoins, mais en comprenant leur cycle et en respectant l'équilibre de leur écosystème, il est possible d'encourager certains comportements désirables tout en limitant les dommages. Par exemple, les cochons élevés sur notre ferme sont des experts à rotoculter et déraciner, trouver les sources d'eau, soulever les pierres enfouies, et défricher les zones qu'on souhaite remettre en culture. Ce faisant, leurs défécations riches en azote et en minéraux sont distribuées sur toute la parcelle et enrichissent le sol. Nous mesurons leur impact sur le sol et les déplaçons fréquemment. Après leur passage, nous recouvrons la terre d'un

paillis de foin et, selon l'objectif à atteindre pour cette zone, nous pouvons semer des engrais verts, préparer le sol pour une culture annuelle, ou planter une haie d'arbres productifs. En incorporant d'autres animaux aux mêmes pâturages à divers moments, il est possible d'atteindre d'autres résultats; les moutons broutent les hautes herbes, les poules mangent les insectes qui vivent sur le fumier, les vaches enfouissent la matière organique dans le sol avec leurs sabots, etc. Ainsi faisant, un pâturage en rotation a le potentiel de séquestrer entre 5 et 15 tonnes de carbone par hectare par an, tout en réduisant considérablement le besoin en travail mécanique et en intrants chimiques.

La présence des cochons sur notre ferme cette année a également stimulé la vie indigène. Les insectes qui sont attirés par le fumier sont mangés par les oiseaux, qui à leur tour fertilisent et sèment des graines de petits fruits dans les bordures de champ où ils se perchent. Les pollinisateurs adorent les fleurs de sarrazin et de pois fourragers de nos engrais verts. Les grenouilles se prélassent dans les mares que les cochons laissent derrière eux, et des mini-autoroutes se créent dans l'herbe là où les petits mammifères circulent la nuit pour nettoyer les grains de moulée tombés au sol.



Au début de l'été, nous avons creusé et aménagé un premier bassin d'irrigation, qui sera éventuellement suivi par plusieurs autres, soigneusement localisés sur la ferme. L'idée étant certes d'avoir une réserve d'eau pour abreuver nos animaux et irriguer nos cultures, mais aussi de créer davantage de milieux humides qui sont essentiellement des éponges hydriques et des habitats précieux pour la faune et la flore indigènes. Notre petit bassin, en quelques semaines d'existence, avait déjà été trouvé par quelques grenouilles, écrevisses, libellules, et canards.

Toute cette vie amène naturellement plus d'abondance; pas dans la quantité d'une seule production, mais dans la diversité et la qualité de multiples produits. Les plantes et les animaux qui grandissent sur une terre saine sont eux aussi plus en santé, et en utilisant leurs comportements intrinsèques pour modifier leur environnement on travaille avec la Nature plutôt que contre elle... ce qui résulte généralement en des humains plus heureux aussi!

On apprécie particulièrement recevoir des visiteurs curieux d'échanger sur notre modèle de ferme ou simplement en quête d'un moment de connexion avec la Nature. Si vous vous sentez interpellés, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous!

Bonne saison des récoltes à vous,

Aline & Conrad

Références:

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Agroforesterie>

<https://regenerationcanada.org/fr/>

https://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9questration_du_dioxyde_de_carbone



**C'est encore le temps
de réserver
VOTRE PORC DE PÂTURAGE!**

**quantités limitées*

www.fermedanslvent.com

**LA
FERME
DANS
L'VENT**

31

(873) 312-2020

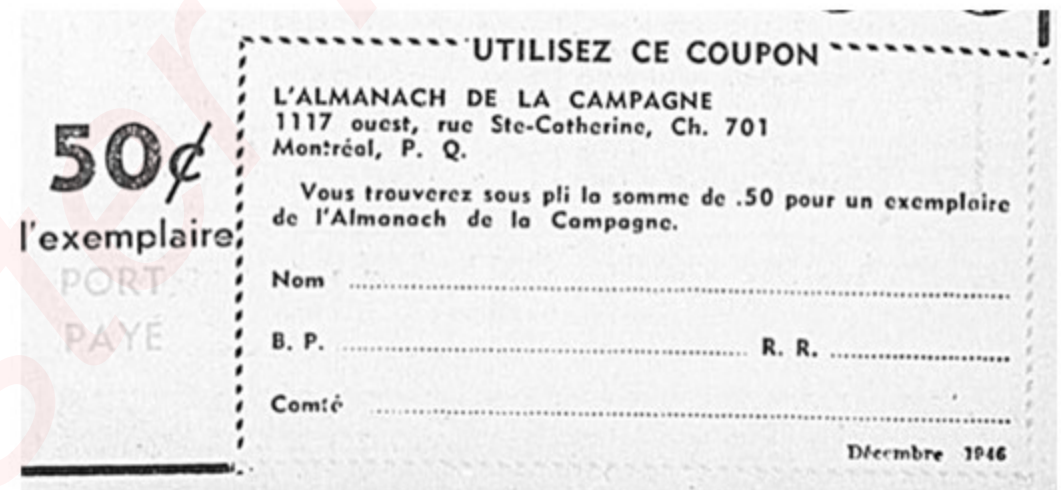
Histoire et ancêtre L'Almanach de la campagne

-par Jean-Marie Dubois



C'est par hasard que j'ai en main cet Almanach: il était dans le classeur des archives de l'Association des familles Dubois inc. qui se transmet de président en président. Comme il y a eu un grand nombre d'agriculteurs par le passé à Saint-Adrien, je présume que plusieurs résidents l'ont eu en main à une certaine époque. Je précise que cet Almanach est différent de l'**Almanach du peuple** qui a été publié par les Éditions Beauchemin de 1870 jusqu'en 1950 (1).

L'Almanach était d'abord réservé aux abonnés du Bulletin des agriculteurs, comme on l'explique dans le numéro de décembre 1946, et à prix abordable.



Voici un aperçu de ce document historique. C'est un livre impressionnant de 304 pages, avec une solide reliure à 8 coutures; toutes les pages tiennent encore, seule la page couverture en couleur s'est détachée. Et quelqu'un a eu besoin de la page 257...

Le contenu m'impressionne. À l'INDEX DE LA RÉDACTION aux pages 281 et 282, le contenu est réparti en 4 sections: Romans, Section générale, Section agricole et Section féminine. Ces sections ne sont pas présentées l'une à la suite de l'autre: elles s'entrecroisent tout au long de l'Almanach.

La section Romans

Elle comprend 2 contes. Le premier, Contes du Village Blanc par Rex Desmarais, est présenté en huit segments de 3 à 5 pages; le deuxième, Le « BOY » volant par Gabriel Paysan, est présenté en continu sur près de 20 pages à la toute fin de l'Almanach. Une pleine page de poésie (p.165) et des poèmes distribués en bas de page (sous les mots croisés par exemple) complètent l'aspect littérature. Faut-il mentionner dans cette section les blagues, les histoires pour rire et les mots d'esprit distribués ici et là? Bien sûr!

La section Générale

Celle-ci est très diversifiée. Elle présente en début d'Almanach un calendrier mensuel. Pour chaque jour on retrouve l'heure du lever et du coucher du soleil et de la lune, ainsi que la fête religieuse du jour. Au bas de chaque page, il y a trois lignes pour les pronostics de la température: pas avec les degrés de la température, plutôt avec l'appréciation du temps.

Voici l'exemple du mois de janvier 1948:

1-3 : très froid

13-17 : tempêtes et vague de froid

23-26 : tempêtes de neige

4-7 : tempêtes et rafales

18-19 : modéré

27-28 : grands vents

8-10 : éclaircie

20-22 : menaçant

29-31: froid

11-12: vent

Ailleurs on trouve des informations sur le thermomètre dont, étonnamment pour l'époque, l'équivalence degrés fahrenheit - degrés celsius! Bien sûr il y a la présentation du Parlement fédéral (députés et sénateurs) et du Parlement provincial.

Le Canada Ecclésiastique y a aussi sa place, avec la liste des archevêques et évêques de l'Église Catholique, présentée en colonne d'un tiers de page à côté de la liste des lauréats du mérite agricole; l'église encadrerait bien nos agriculteurs!

Toujours en section Générale: le ministère de l'agriculture, les bureaux d'agronomes par comté, les Groupements professionnels, les différentes Associations, les comités provinciaux, les fédérations agricoles et les sociétés d'agriculture. Les Poids et mesures, les mesures de cubage Roy en pieds mesure de planche, les renseignements postaux, etc. complètent le tableau. L'importance de l'électrification rurale était aussi un sujet bien d'actualité en 1948. Plusieurs des rangs de Saint-Adrien n'étaient pas encore électrifiés à ce moment-là.

La section Agricole

Cette section occupe la place la plus importante. Pour la culture, les sujets sont variés: classification et fertilité des sols, les engrais chimiques, le drainage et l'égouttement, les nouvelles variétés de semences, les notes sur le D.D.T., les pâturages et les fourrages, etc.

Quelques pages sur l'industrie animale étaient à la fine pointe pour l'époque, traitant de la génétique des croisements, de l'insémination artificielle et d'endocrinologie dont l'injection d'Estrogène en vue de déclencher la production normale de lait sans vêlage.

Pour l'acériculture, les nouveautés sont l'entailleur mécanique (foreuse à essence avec sac-à-dos), les chalumeaux en aluminium, les seaux de plastique, le chauffage à l'huile et l'évaporateur vertical (première fois que j'en entends parler). Pour l'apiculture: les statistiques d'apiculteurs, de ruches et de production de livres de miel; et aussi un 25 Cents en prime à l'éleveur pour toute reine vendue dans la province au prix maximum de 1\$!

Les octrois, subventions et primes ne datent pas d'hier. On peut consulter un solide résumé sur 4 pages de 64 programmes différents. C'est plus succinct que sur les sites internet actuels.

Très utile aussi, le chapitre « pour le potager » résume sur 5 pages pour 50 espèces de plantes des données telles que: le sol requis, l'engrais chimique approprié, le nombre de plants par arpent, la durée de germination, la profondeur du semis, la distance entre les graines, l'éclaircissage, le moment de transplantation en pleine terre, les variétés recommandées, etc... Si des amateurs veulent une copie numérique, faites-moi signe. Je ne peux cependant garantir que tout est encore valide aujourd'hui!

Il y a aussi un plan d'étable (10 vaches, 3 chevaux), de porcherie (4-5 truies) et de poulailler (400 poules) avec devis des matériaux requis.

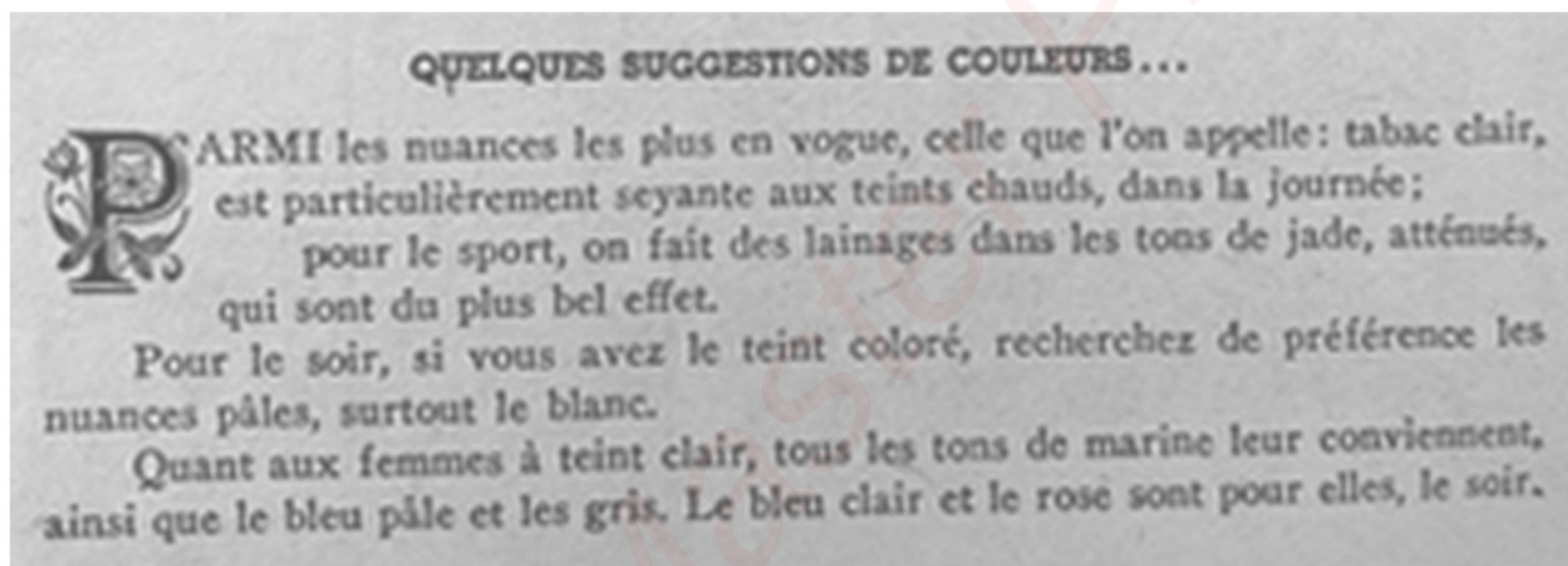
Si vous voulez épater vos voisins, demandez le Tableau d'estimation du poids des bovins laitiers d'après la mesure à la poitrine. Dans cette section, on n'oublie pas de parler des volailles, des animaux à fourrure, de médecine vétérinaire, des nouveaux tracteurs et des écoles d'agriculture.

La section Féminine

Je présume qu'en ce temps-là comme aujourd'hui la **section Féminine** n'était pas lue seulement par la gent féminine. La signification des rêves, les belles manières, les horoscopes, la signification des prénoms, la peinture en 15 règles simples, les mots croisés: tout ça peut intéresser les personnes de tous les sexes et tous les genres. Même le tricot et la cuisine.

J'aurais aimé vous partager toute la page 210 qui démystifie trois langages: Langage des yeux, Langage du timbre et Langage du parapluie.

Il faut aussi parler de mode dans un Almanach. Alors pour celles qui voudraient avoir le look 1948, voici quelques recommandations de couleur en fonction du teint.



Depuis longtemps les revues et les Almanach vivent grâce à de nombreux commanditaires. Les annonces de 1948 nous permettent de mieux comprendre les préoccupations de l'époque. En plus de la liste alphabétique des annonceurs, l'Almanach a une particularité intéressante: il présente à la fin un coupon à découper pour communiquer facilement avec chaque annonceur.

Une dizaine de caricatures de Paul St-Jean agrémentent l'Almanach. L'une d'entre elles ne passerait pas aujourd'hui: on ne plaisante pas de nos jours sur une femme grosse qui fait suer l'ascenseur....

Mon appréciation générale pour conclure: c'est un aperçu fascinant de cette époque. Je ne suis pas sûr que j'en aurais lu autant de pages si c'était un Almanach de cette année.... Prenez rendez-vous si vous désirez le consulter sur place; je vous installerai un coin lecture.

1) Almanach du peuple de 1905:

<https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2890745>

Jean-Marie Dubois
jmdubois01@yahoo.ca

POÉSIE PAR Marion Deschênes

Révolte héritée

Mon coeur se tend des mots que j'ai
À vous partager
À toi, à vous, générations qui m'ont précédée
À vous, grands-parents, parents,
Bâisseurs d'hier,
À l'origine de nos lendemains.

C'est que...

Je cherche à ne point culpabiliser,
Mais défendre
À vous responsabiliser
Et à comprendre
À nous solidariser
Et à apprendre.

Dans les bois,
Sur les rives je trouve
Vos déchets,
Vos excès,
Vos négligences.

Dans les bois,
Sur les rives, je ramasse
Vos ordures,
Vos poisons,
Votre héritage.

Dans les bois,
Sur les rives, se dégradent
Vos plastiques,
Vos métaux,
Vos insouciances.

Hors des bois,
Loin des rives, elles étouffent.
La faune, vous gazez,
La flore, vous sous-évaluez.

Bois et rives,
Terre et mer, ils attendent
Que vous allumiez,
Que vous transitionniez,
Que vous vous rappeliez de votre appartenance à cet éco-système
Que vous tuez.



POÉSIE PAR Marie-Josée Legault



L'été est là qui me fait signe...

Il y a des mots qui conviennent mieux à certaines saisons. Imaginons les mots d'été. Mots juteux, gorgés de soleil. On y trouverait le mot *plage*, le mot *jardin*, ainsi que les mots *détente*, *promenade*, *plaisir* et *voyages*. Mots des beaux jours qui nous ramènent souvent à l'enfance... Lorsque j'étais enfant, nous possédions un petit jardin à côté de la maison. Maman et moi avons semé carottes, fèves, tomates et radis. Le matin, dès le lever, je courrais examiner ce minuscule lopin de terre. Et miracle ! J'y ai vu poindre de petites têtes vertes remplies de promesses... La Vie elle-même n'est-elle pas comme un jardin dont les fruits nous comblent de joie et de reconnaissance ?

L'été, c'est aussi les vacances et la liberté. On rêve, on lit, on écrit... C'est la saison de la création et de l'énergie débordante où le bonheur de se sentir vivre, de respirer à fond et d'admirer la nature et ses précieux trésors nous envahi entièrement... L'été, c'est la saison par excellence pour ouvrir un livre, le dévorer et faire durer le grand plaisir de l'évasion sur papier.

Vive les vacances ! Au diable les pénitences ! C'est le refrain que nous entonnions, enfants, à la fin des classes. Nous chantions notre exaltation et notre désir de liberté. Car oui, nous étions enfin libres. Libres d'organiser nos journées comme cela nous plaisait, d'inventer des aventures abracadabrantes, d'imaginer des scénarios rocambolesques et de se faire toutes sortes de peurs... Le pays de mon enfance où l'extraordinaire se mêlait au quotidien. Un rien et nous avions le cœur en extase. Il suffisait de peu de chose pour nous émouvoir...

Tenez, si nous allions aux petits fruits, comble de la joie et de la fantaisie ! Peu de choses séparent finalement les enfants des adultes. La nature tout entière, avec son lot de saveurs, nous rappelle qu'il n'y a rien de mieux pour la santé que l'été. Mais le meilleur des petits fruits, c'est celui qui a longtemps mûri au-dedans de soi et que l'on sent enfin arriver à maturité, gorgé de soleil et de lumière. C'est ce rêve que l'on caresse depuis une éternité et qui va bientôt éclore. C'est cette confiance qui grandit avec les saisons. C'est le goût de vivre qui s'affine avec les années. C'est l'envie de ne plus passer à côté et de saisir chaque instant. C'est la Vie, tout simplement, le plus délicieux des fruits, avec ses saveurs acidulées et sucrées...

**Allez, bon été et éclaboussez-vous de mille rayons bienfaisants !
Prenez le temps de regarder, de tendre l'oreille et de prolonger ces moments de
grâce et de silence... Quelle merveille que la Vie !**

ESPACE-NATURE PETIT-HAM

Gilles Pellerin

gpellerin@hotmail.com

Tél.: 819 828-2341

WWW.PETITHAM.COM

POURQUOI ANNONCER DANS LE JOURNAL ADRIENNOIS?

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

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

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

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

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

ABONNEMENT

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

Pour un abonnement

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

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!



Le Parc Régional du Mont-Ham et la caisse Desjardins des Sources présentent :

7^e ÉDITION **MONTAGNE** ET MUSIQUE 2022

**TOUS LES SPECTACLES
SONT PRÉSENTÉS À 16H**



17 SEPTEMBRE: COWBOY MO - COUNTRY

24 SEPTEMBRE: TRINI - BLUES

1^{er} OCTOBRE: SWEET LOUVES - FOLK

8 OCTOBRE: LES BRIDESLACKS - ROCK

SPECTACLES GRATUITS

**POUR LES GENS DE LA MRC DES SOURCES AINSI QUE
POUR LES DÉTENTEURS DE BILLETS D'ACCÈS AU PARC.**

Entrevue;

Spiritualité et folie douce des gens d'ici

Par: Lyse Trottier

Présente Marie-Hélène Savard, alias Scillia, animatrice en danse intuitive, en Heure du Conte et facilitatrice du système J.E.U

- Chère Scillia, car c'est le nom sous lequel je t'ai connue en premier, nous sommes entrées en contact par le biais d'un site d'échange de plantes vivaces sur Facebook.

- Oui, je cherchais du millepertuis.

- Et il en pousse spontanément plusieurs talles sur notre terrain que nous avons choisi de ne pas tondre, sauf pour faire des chemins d'accès.

Et puis, il y a eu ce moment fort en juin dernier, où nous avons partagé la scène de la Meunerie. Toi en danse et moi en contes.. Depuis combien de temps la danse fait-elle partie de ta vie?

- J'ai pratiqué la danse classique, du ballet plus précisément, de l'âge de 9 à 12 ans, mais la danse intuitive fait partie de ma vie depuis plus longtemps encore. Dans ma famille, tout était en place pour ça. Ma mère chantait, mon père s'adonnait au théâtre et dansait.

- C'était un terrain fertile aussi pour apprendre à théâtraliser tes Heures du Conte.

- Oui. J'ai beaucoup de bonheur à faire cela aussi.

- Et quand as-tu eu le goût de développer des ateliers de danse intuitive?

- Il y a 10 ans, je jetais déjà sur papier la base de mes futurs ateliers. Pour moi, la danse intuitive est une façon de favoriser l'estime de soi chez les enfants. Danser sans pression, seulement pour s'amuser, sans compétition.

- Je trouve cela tellement excitant que tes rêves portent fruits!

- Oui, le fait de vivre dans une petite communauté m'a aidée. J'ai l'impression qu'ici, tout se vit entre ami(e)s. C'est moins intimidant, autant pour se produire sur scène, que pour animer un atelier. L'année dernière, j'ai offert ma première capsule de danse en vidéo afin d'inciter les gens à danser, eux aussi.

- Merveilleux! Parle-moi aussi de tes ateliers de danse avec les enfants.

- J'ai, entre autres, invité des enfants à danser pour participer à un spectacle virtuel au profit du parc-école. La captation vidéo qui en a résulté est très impressionnante, grâce au talent d'un jeune vidéaste d'ici, Méopol.

- Et tu aimerais donner des ateliers régulièrement pour les enfants?



- Oui, comme celui que j'ai donné au camp de jour du village. Je pense que la danse intuitive est une bonne façon de se soigner et de s'élever.

Durant l'atelier, une des enfants s'est mise à danser toute seule, pour elle-même. Si cela se produit au moins pour un enfant d'un groupe, c'est mission réussie pour moi!

- Enfant, j'aurais aimé suivre tes ateliers. Cela m'aurait été très bénéfique. Je dansais spontanément en nature, mais j'avais beaucoup de mal à habiter cet espace en société.

Et justement, cette contribution sociale que tu apportes, me fait penser à une autre de tes super implications, celle auprès de J.E.U. Comment l'idée t'est-elle venue de démarrer cet organisme, ici dans la région?

- Lorsque je vivais à Montréal, j'étais impliquée dans ce système d'échanges. Mais, une fois déménagée par ici, il fallait me déplacer à Sherbrooke pour trouver un groupe J.E.U., actif. J'ai fini par me retrousser les manches pour démarrer un groupe « Wotton St-Adrien ». Rapidement, des gens se sont greffés à moi, en tant que facilitateurs.

- J'étais contente de ton initiative, ce genre de groupe permet tellement de multiplier les possibilités du troc.

- Oui, par exemple, un membre t'offre un massage, mais tu n'es pas nécessairement à même de lui offrir le gardiennage qu'il recherche pour ses enfants. Peu importe, tu lui donnes des points en échange de son massage et il peut se procurer, avec tes points, le service de gardiennage auprès d'un autre membre.

- Je retrouve avec bonheur ce système d'échanges que j'ai connu avec l'Accorderie de Québec. Je m'étais impliquée au secrétariat de cet organisme afin d'enregistrer et informatiser les transactions des participants.

- Avec J.E.U., on n'a pas ce besoin, car chaque membre enregistre la transaction de l'autre dans son carnet. Ainsi l'autre membre témoigne de notre activité.

- Il y a définitivement plus d'autonomie de ce côté. Et j'adore la philosophie du groupe J.E.U. : « le lien avant le bien ».



- Pour moi, cette implication me permet de mettre de l'avant, non seulement les échanges de service et de matériel, mais aussi les échanges verbaux, entre autres, avec nos rencontres mensuelles.

- Oui, c'est tellement enrichissant de connaître les gens sous ce jour. Tu sais ce qui me vient à l'esprit? Nous nous serions probablement rencontrées autrement, mais je remercie les plants de millepertuis qui t'ont conduit à moi. Et je trouve ces fleurs très parentes avec toi, elles sont précieuses pour soigner la mélancolie. Tu fais une belle différence autour de toi, Scillia, mille mercis!

Références:

Pour communiquer avec Marie-Hélène pour ses Heures du Conte ou ses ateliers de danse intuitive; Scillia Scillia sur fb ou mhsavard5@gmail.com

Pour en savoir plus long sur le système J.E.U.

<https://jeumontreal.ca/>

Pour communiquer avec le groupe J.E.U. Wotton St-Adrien:

jeuwottonstadrien@gmail.com

Terre-mère en *santé*, Humanité enchantée

7^e épisode : ces ondes qui nous inondent

-Par Sylvie Berthaud (texte d'opinion)

Dans certains de nos rangs de campagne, l'électricité n'a été déployée qu'en 1956 et des personnes encore bien vivantes se souviennent de cet avènement majeur. Permettant un rythme de vie moins calqué sur la luminosité naturelle, la fée électrique a aussi allégé de multiples tâches quotidiennes : puisage de l'eau, barattage du beurre, cuisson des repas, lumière à volonté... Cette soudaine modernisation avait un goût de liberté et, aidant la conservation des aliments (frigo et congélateur), ç'a aussi été un élément rassurant.

Se sont greffés toutes sortes d'appareils sur le réseau électrique domestique, plus ou moins énergivores, plus ou moins utiles... Arrivent maintenant les objets connectés dont certains procurent un sentiment puéril d'une puissance quasi divine lorsque « Google, éteins la lumière » obéit à l'ordre vocal de son maître. Mais, qui est l'utilisateur et l'utilisé? Nous y reviendrons!

Voici une petite image comparative amusante; il existe une sorte d'orchidée qui mime si parfaitement les caractéristiques du bourdon (couleurs, forme, texture veloutée et exhalaison même des odeurs ressemblant aux phéromones de l'insecte!), que ce bourdon s'empresse de s'accoupler avec ladite fleur. L'hyménoptère est ainsi utilisé par la plante pour la fécondation de celle-ci... Qui est le plus rusé? Qui se fait utiliser?

Une des causes de l'effondrement des populations d'insectes serait les perturbations des champs électromagnétiques. Aux ondes invisibles d'origine naturelle se sont ajoutés ces dernières décennies de puissants réseaux électriques liés aux nouvelles technologies : télécommunications sans fil, fours à micro-ondes, objets et applications de ladite « intelligence artificielle », satellites et bien d'autres.

Une grande étude du « Collège des médecines douces » nous fournit un éclairage scientifique de ces impacts électromagnétiques sur le vivant.

Les travaux du physicien Ilya Prigogine ayant remporté un prix Nobel de chimie expliquent comment ces ondes peu considérées sont capables de régir les mécanismes de la vie, de structurer les êtres vivants ou d'en perturber les fonctions vitales. Il est expliqué que tout comme un récepteur radio est capable de capter une énergie de transmission très faible et de l'amplifier, les cellules de notre corps fonctionnent selon le même principe de circuit résonnant.

Rôles de la magnétite : cet aimant naturel, un oxyde de fer, est présent tant dans les racines des végétaux (qu'elle permet de faire pousser vers le bas) que dans le corps de nombreux insectes (comme dans l'abdomen de l'abeille) et d'animaux, à qui elle sert de boussole. D'après le Professeur Kirschvink, les baleines échouent le plus souvent sur des plages situées près d'anomalies géomagnétiques.

« La magnétite est présente dans le cerveau à raison de 5 millions de cristaux de magnétite par gramme ». Elle est très sensible aux champs électromagnétiques qui nous entourent, beaucoup plus que le fer de nos globules rouges qui sert à apporter l'oxygène dans le sang. Serait-ce un cofacteur pour toutes ces personnes âgées qui « perdent la carte »...? Les maladies dégénératives connaissent une augmentation fulgurante, y compris chez des plus jeunes.

J'ai vécu, il y a une quinzaine d'années, une expérience concrète du phénomène d'inflammation. Alors que je travaillais « Au Brin de Vie » (qui devint La Meunerie), deux jours par semaine, j'ai commencé à avoir des problèmes aux jambes : mes orteils enflaient puis mes chevilles et mes mollets, je ressentais une sensation de chaleur et de fourmillement, puis des maux de tête au cours de la journée. Ça m'a pris quelques semaines pour faire le lien avec cette petite boîte noire, récemment installée à 40 cm de mon poste de travail : le wi-fi. Comme on me l'a conseillé, j'ai intercalé un panneau isolant recouvert de plusieurs couches de papier d'aluminium qui a coupé l'impact direct des micro-ondes entre le routeur et ma chaise (mais pas sur les autres côtés du boîtier).

Un autre exemple concret de **ces ondes toujours plus puissantes qui perturbent le vivant: des amis sujets à des insomnies s'en sont libérés depuis qu'ils coupent complètement le wi-fi de la maison le soir.** Un autre ami ingénieur explique ainsi la progression de l'impact technologique: alors que la 1G (1re génération) a permis l'utilisation de cellulaires, avec une vitesse de 2 400 Hertz par seconde (2 400 Hz/s correspond à 2 400 vibrations par seconde), la 3G a permis de naviguer sur le web avec un cellulaire selon une vitesse de 2 000 000 Hz/s, la 5G permet la communication entre les objets connectés, les robots, le positionnement total... avec une vitesse de 4 500 000 000 Hz/s! C'est 2 fois plus qu'à l'intérieur d'un four à micro-ondes, qui lui est blindé pour nous protéger. **Le citoyen n'a pas besoin d'une technologie exposant tout le vivant à une aussi haute fréquence. Même les arbres ne restent pas de bois dans ces influx exagérés... Pour certains, leur atrophie est très visible à l'endroit où passent des fils électriques de forte charge.**

Les microcristaux de magnétite de nos cellules sont incités à suivre les champs électriques qu'ils côtoient : compteurs dits intelligents, lignes à haute tension, cellulaires omniprésents... De quoi en perdre la boussole! Ces radiofréquences peuvent induire des tumeurs et autres cancers qui font douze fois plus de victimes qu'il y a un siècle. En plus d'affaiblir notre système immunitaire, ces agressions électromagnétiques peuvent aussi causer une hypersensibilité chimique multiple chez certaines personnes (parfums, colorants, solvants, composés organiques volatils...). Le documentaire **« Une prison sans barreaux »** témoigne du calvaire que vivent ceux qui en sont affectés, ne sachant où se réfugier! Certains enfants traités pour TDAH seraient-ils particulièrement sensibles à cette sournoise pollution? Au magasin, plusieurs tentations ne sont pas anodines, tels ces haut-parleurs Bluetooth, à l'effigie des héros des petits et autres jouets connectés.

Il existe maintenant des événements tels que le Rassemblement Électrosensibilité Québec et la Journée mondiale de l'électrosensibilité. Il y a également la revue québécoise La Maison du 21e siècle qui préconise de nombreux moyens pour se protéger des champs électromagnétiques perturbateurs. Son éditeur, André Fauteux, documente le dossier depuis plusieurs années.

Dans sa dernière édition, celle de l'été 2022, il signe un article des plus troublants, mentionnant que l'Association pour la santé environnementale du Québec reçoit de plus en plus de requêtes de personnes atteintes par cette hypersensibilité, leur demandant conseil pour obtenir... l'aide médicale à mourir. Une femme de 51 ans n'arrivant pas à trouver de logement sain se serait prévaluée de cette euthanasie étatisée, ce 22 février dernier en Ontario...

Dans plusieurs pays, le retrait d'antennes trop proches de milieux sensibles (écoles, hôpitaux...) est enclenché. En mai 2021, la toxicologue Fiorella Belpoggi mandatée par le Comité d'évaluation des choix scientifiques et technologiques du Parlement européen réclamait un moratoire sur l'installation de la 5G, au profit du réseau de fibre optique. Elle évoque les risques de cancer et d'infertilité.

Le déploiement accéléré d'objets relatifs à ladite intelligence artificielle consomme énormément d'énergie, en plus de relayer des informations personnelles. « L'intelligence artificielle dépend du nombre de données qu'elle dévore », comme raconté dans « L'âge du capitalisme de surveillance », expliquant que tout renseignement sur les comportements des clients, soumis à des publicités ciblées, constitue un important revenu des moteurs de recherche. De la prédiction des comportements à leur influence, il n'y a que quelques clics et d'irrésistibles icônes « j'aime ».

Ayant eu l'occasion le jour de la fête québécoise de côtoyer deux familles distinctes, il a été fascinant d'entendre les quelques mêmes tounes québécoises, tournant en boucle, car l'une et l'autre famille avaient utilisé la même plate-forme pour sa musique d'ambiance. De cet immense nuage informatique, des gouttes identiques étaient régurgitées.

Qui est le bourdon de tout ce bourdonnement, qui est l'utilisateur et qui est l'utilisé?

À la prochaine; tricotons notre joie!



RÉNOVATIONS : CONSEILS AVANT DE PASSER À L'ACTION

Découvrez nos conseils pour mieux planifier, financer et réaliser avec succès vos travaux de rénovation. Si vous prévoyez rénover une pièce de votre maison ou installer une nouvelle piscine, voici une série d'astuces et d'importants rappels pour vous aider dans la réussite de votre projet.

Élaborez un plan

En rénovation, l'improvisation est souvent mauvaise conseillère. Sans planification, on peut avoir de mauvaises surprises.

Prenez le temps de **bien planifier votre projet**; informez-vous, faites des recherches et comparez différentes soumissions. Mettez sur papier les détails de ce que vous désirez inclure dans le projet et assurez-vous que les attentes de toute la maisonnée soient répondues. Chaque minute investie au départ du projet peut contribuer à établir des bases solides pour la suite des travaux.

Fixez l'échéancier de vos travaux

Pour garder le dessus sur les étapes et leurs échéances, **jumelez votre plan à un calendrier**.

Un échéancier clair et réaliste, divisé par tâches et par dates, devrait vous procurer la satisfaction de réaliser chaque jour de petites victoires. Les délais de livraison et d'émissions de permis peuvent être plus longs et vous pourriez aussi faire face à des ruptures de stock. Informez-vous et n'hésitez pas à adapter votre échéancier en conséquence.

Structurez votre budget

Avant de sortir votre marteau, **sortez votre calculatrice** : détaillez les dépenses, le coût des matériaux et des outils, de la main-d'œuvre, du transport et de la gestion des déchets résiduels, au besoin.

Planificatrice financière chez Desjardins, Angela Iermieri nous invite à **nous en tenir au projet prévu** et ainsi éviter les « tant qu'à ». Comme dans : « tant qu'à rénover la salle de bain, pourquoi ne pas refaire tous les planchers? ».

Vous pourriez également gagner à choisir des **solutions sobres et durables**, à l'abri des tendances actuelles. Par exemple, plutôt que des matériaux avec des motifs à la mode, vous pourriez privilégier des accents de couleurs pour vos murs. Si vous souhaitez apporter des changements, il sera peut-être plus simple et moins dispendieux de donner un air de changement à votre pièce en modifiant la couleur de vos murs. Les rénovations peuvent être nécessaires pour le maintien de la propriété et certaines peuvent même ajouter de la valeur à celle-ci, comme la rénovation de la cuisine ou d'une salle de bain.

Restez au-devant des surprises

Au cours des dernières années, la forte demande pour **les matériaux de construction et leurs prix élevés** ont causé une onde d'incertitude chez les particuliers qui ont amorcé des travaux de rénovation. Il est maintenant essentiel d'évaluer les impacts des hausses de coûts en cours de route, des retards ou des ruptures de stock et d'évaluer **les solutions possibles à ces enjeux** au moment de la planification du projet.

Voici quelques pistes :

- Confirmez la présence ou l'absence d'une clause permettant à votre entrepreneur de réviser le prix à la hausse.
- Assurez-vous que les matériaux sont disponibles au prix de la soumission et informez-vous sur les impacts de retards de livraison.
- Prévoyez un **fonds d'imprévus** suffisant pour absorber un dépassement des coûts.
- Consultez votre conseiller pour vous renseigner sur votre capacité à obtenir du financement supplémentaire, en cas de nécessité.

Angela Iermieri conseille de prévoir un **fonds d'imprévus représentant 10 % à 15 % du coût total des travaux**. Il est souvent difficile d'arriver pile sur la cible budgétaire, que ce soit pour des travaux non prévus qui doivent être effectués ou lors de situations exceptionnelles. Il vaut mieux prévoir un dépassement de coût dans le budget.

Recourez au bon financement

« Certaines personnes utilisent une méthode de financement facile et paient leurs rénovations avec leur carte de crédit, ce qui peut s'avérer être une erreur souvent coûteuse », signale Angela Iermieri. Privilégiez plutôt un mode de financement avec un remboursement fixe et un terme fixe, qui offre un taux d'intérêt moindre.

Elle suggère d'**examiner d'abord le montant de liquidités disponible** dans vos épargnes ou d'utiliser une somme prévue pour tout autre projet que vous pourriez reporter à plus tard. Évitez toutefois de piger dans votre fonds d'urgence, il est important d'avoir ce coussin de sécurité pour les imprévus de la vie.

Puis, si nécessaire, **recourez au meilleur outil de financement** qui convient à votre situation.

Si vous êtes admissible, voici des options pour financer vos rénovations :

- Le prêt personnel* : pour un remboursement périodique selon le terme qui vous convient. Il offre un meilleur taux d'intérêt que la carte de crédit.
- Marge de crédit personnelle* : disponible selon vos besoins et permet un remboursement flexible. Pour bien gérer votre budget, vous pourriez choisir des remboursements fixes à la fin des travaux.
- Prêt hypothécaire* : vous profiterez d'un taux d'intérêt plus bas que celui d'une carte de crédit ou d'un prêt personnel. Pour en obtenir un ou refinancer celui déjà obtenu, informez-vous à votre caisse sur les différentes options possibles.

Marge hypothécaire* : chez Desjardins, certains détenteurs d'emprunts hypothécaires bénéficient de la marge Atout. Cette limite de crédit, disponible lorsque vous avez remboursé au moins 20 % de la valeur de la propriété, vous permet d'utiliser la valeur de votre maison pour financer vos projets de plus grande envergure à un taux avantageux. Vous pourrez convenir du montant nécessaire selon votre projet et effectuer le virement de la marge vers votre compte directement dans AccèsD.

ENTOUREZ-VOUS D'EXPERTS

Contactez un conseiller

Que vous souhaitiez obtenir un nouveau financement, augmenter votre financement actuel ou évaluer l'avantage de le transférer chez Desjardins, vous aurez à vos côtés un allié pour démarrer vos travaux de rénovation. Il pourra revoir votre situation financière et vous proposer des solutions adaptées à vos besoins, à votre profil et à votre capacité d'emprunt. Tout en évitant de mettre en péril la réalisation d'autres projets.

Ajustez votre assurance habitation

Avisez votre assureur de votre projet de rénovation. Il vous informera sur les protections additionnelles à ajouter pendant la rénovation si cela est requis. Vous devrez également mettre à jour votre dossier une fois les rénovations terminées.

Associez-vous à un entrepreneur de confiance

Vous prévoyez des rénovations majeures, telles qu'un rajeunissement de la cuisine ou d'une salle de bain, la finition du sous-sol ou la réparation de la toiture? Trouver un entrepreneur sur lequel vous pourrez compter qui saura répondre à vos besoins, au budget et au calendrier peut paraître compliqué.

RénoAssistance par Desjardins vous permet de trouver un professionnel de confiance vérifié en 53 points et de votre région qui pourra piloter vos rénovations. Tout au long des rénovations, vous serez aussi assistés par un conseiller de RénoAssistance qui pourra répondre à vos questions.

Trois étapes faciles et en ligne vous séparent de la sélection de l'entrepreneur qui convient à votre projet :

1. Soumettez votre projet.
2. Comparez les soumissions.
3. Choisissez parmi les entrepreneurs certifiés qui vous seront proposés.

Visitez RénoAssistance au **www.renoassistance.ca**

Vous êtes prêt? Alors, visez à respecter votre budget, et surtout, faites preuve de discipline : c'est la clé du succès! Bonnes rénovations!

* Sous réserve de l'approbation du crédit de la Fédération des caisses Desjardins du Québec. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

Source : ce contenu a été initialement publié dans le blogue du Mouvement Desjardins



Vous prévoyez rénover ou construire ? Informez-vous.

Dans la municipalité, la presque totalité des travaux de réparation, de rénovation et de construction sont assujettis à une demande de permis ou d'un certificat d'autorisation. Si vous prévoyez entreprendre une de ces démarches, contactez la Municipalité pour vous assurer de la conformité de votre projet.

Dans la majorité des cas, vous aurez besoin d'une description détaillée de votre projet comprenant des plans d'implantation, des modifications ou de la construction détaillée indiquant les mesures et les superficies.

Un rappel amical à tous les propriétaires de chiens

- À l'intérieur du périmètre d'urbanisation identifié au plan de zonage de la municipalité, il est défendu de laisser un chien en liberté.
- Vous ne pouvez laisser votre animal errer dans un endroit public ou sur une propriété privée autre que la vôtre.
- Hors des limites de votre bâtiment, de votre logement ou de votre terrain, votre chien doit être tenu en laisse et être accompagné d'une personne raisonnable qui en a le contrôle.
- Hors des limites de votre bâtiment, de votre logement ou de votre terrain, vous devez immédiatement enlever les matières fécales produites par votre animal et en disposer d'une manière hygiénique.

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

Matières recyclables

Voici les matières que nous pouvons récupérer au centre communautaire : les peintures en aérosol, les batteries de cellulaire et les cellulaires, ordinateurs, imprimantes, téléviseurs, cartouches d'imprimantes laser et jet d'encre, la peinture (en gallon) format résidentiel seulement... le format industriel (5 gallons) n'est pas accepté, les piles rechargeables (A, AA, AAA, C, D et les piles carrées de 9V) ainsi que les lampes fluocompactes.

Voici les informations de l'Écocentre de Val-des-Sources pour les autres matières :

Écocentre - Ville de Val-des-Sources

171 rue Nicolet

www.valdessources.ca

Téléphone : 819 620-2526

HORAIRE :

Lundi, mercredi et samedi
de 8 h à 11 h 30 et de 13 h à 16 h

FERMÉ :

Lundi le 5 septembre 2022

Lundi le 10 octobre 2022

Lundi le 26 décembre 2022

L'Écocentre est accessible pour les citoyens de Saint-Adrien

Voici la liste de ce qui peut être apporté gratuitement :

- Canettes et bouteilles (pas de consigne redonnée) ;
- Verre et carton ;
- Bois de construction TRIÉS ;
- Branches, bûches, souches, résidus verts, feuilles, terre ;
- Peintures domestiques, huiles, RDD ;
- Bonbonnes de propane domestique ;
- Pneus avec ou sans jantes (max. 48 pouces) ;
- Matelas, divans et meubles en bois ;
- Produits métalliques, électroménagers ;
- Vêtements utilisables ;
- Matériel électronique et audiovisuel ;
- Batteries de voiture et piles ;
- Métaux ;
- Ampoules, fluorescents et cartouches d'encre ;
- Livres ;
- Masques de procédure, gants médicaux et visières ;
- Matières recyclables numérotées de 1 à 7 (sauf numéro 6) ;

Voici la liste de ce qui est tarifé selon les tarifs mentionnés ci-dessous :

- Plastiques volumineux (jouets, etc.) ;
- Matières non-récupérables ;
- Déchets (gros rebuts) ;
- Bois de construction NON-TRIÉS ;
- Béton, asphalte et autre agrégat ;
- Bardeaux de toiture TRIÉS 135\$ / tonne métrique ;
- Bardeaux de toiture NON-TRIÉS 170\$ / tonne métrique ;

Les tarifs pour l'année 2022 seront de :

- Pour le résidentiel, les matières sont tarifées à 1,25 \$ du pied cube avec des frais de base de 10 \$;
- Les matelas (des frais de 10 \$ par matelas) ;
- Pour les commerces et entreprises, toutes les matières sont tarifées à 1,50 \$ du pied cube avec des frais de base de 10 \$. Les frais pour la disposition des RDD sont tarifés à 3 \$ du kg.

Vous devez utiliser l'Écocentre pour disposer de vos matériaux de construction. Pour faciliter le tri des matières résiduelles, visitez le site de Recyc-Québec au : www.recyc-quebec.gouv.qc.ca



La Friperie mobile

Vêtements, accessoires et art.

Situé au coeur du village de Saint-Adrien,
à coté de la cantine.

Horaire:

Judi: 15h à 19h

Samedi: 10h à 18h

Dimanche: 12h à 18h

Tél.: 819-990-0072

lz.earthling333@gmail.com

Facebook: @friperiemobilestad

Instagram: friperiemobile

Boîte pour les dons de vêtements à
l'extérieur, sous la tente.



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