

Le journal
ADRIENNOIS

SEIZIÈME ÉDITION - DÉCEMBRE 2024



Alain RAYES

Député de Richmond—Arthabaska

alainrayes.ca

alain.rayes@parl.gc.ca



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

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



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

fermefp@hotmail.com

819-993-0067



Éditorial

Bonjour à vous!
Quel honneur de rédiger l'édito de notre petit journal!

Qu'en dites-vous...Ne devrions-nous pas mettre un peu « sous couvert » notre rayonnement Adriennois? ... Après tout, il y a de moins en moins d'habitations disponibles...

Mais d'un autre côté, il faut reconnaître que taire la réalisation de nos initiatives collectives, équivaldrait à priver d'autres lieux de notre essaimage d'idées merveilleuses!
(B'en oui, on a matière à fierté!)

Léa Brillant nous présentera, dans son article, des conclusions et acquis de la rencontre des organismes communautaires qui a eu lieu début octobre, et de l'AGORA - Vieillir ensemble à Saint-Adrien. Qu'est-ce qu'une communauté vivante, où tous peuvent trouver leur place?

Dans mon entrevue avec Fred Therrien, vous en apprendrez davantage sur le nouveau projet Agri-Culture 1915 (Je vous mets au défi de ne pas pousser des Oh! et des Ah!, en y faisant la lecture!)

Notre petit journal, vous réserve bien d'autres surprises!

Bonne Lecture!

Lyse Trottier

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

TABLE DES MATIÈRES

Le St-Vrac, par Conrad Goulet.....	2
Le Beam, par Pilou.....	3
Chronique de La Meunerie, par Isabelle Therrien.....	4
Le courrier du coeur, par Gen câlins.....	6
Des nouvelles de l'école par Valérie Blanchette.....	9
La chronique du collectif, par Jean-Pierre Chapleau et Léa Brillant..	10
Yoga coeur dansant.....	12
Gîte sur l'arc en ciel.....	13
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	14
Le marché au coeur.....	17
La chronique du bureau de poste et la sage maison.....	19
La pastorale, par Pierrette Poirier.....	21
Chronique FADOQ, par Pauline Dumoulin.....	22
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	24
La chronique du Centre Odaina, par Delphine Del.....	27
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	29
Le terrain de jeux, par Planète Iz.....	30
Le Mont Ham.....	34
Chronique MovMan.....	35
Rucher Fleur de Miel, par Antoine Dolé.....	37
Texte d'inspiration, par Sarah Houle.....	39
Histoire et ancêtres, par Jean-Marie Dubois.....	40
Folie douce des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	44
Chronique de La Caisse Desjardins.....	46

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

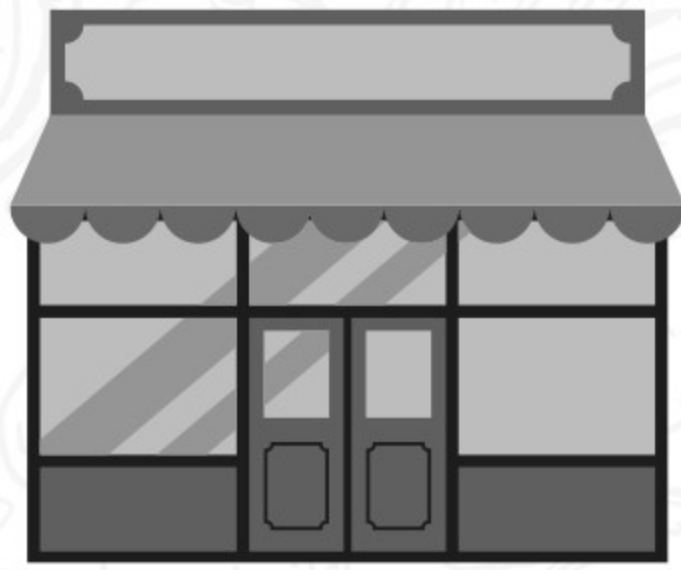
Photographes: Antoine Dolé, Marie-France Filteau, Robin Verrault

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



NOUVELLE FORMULE

MAGASINEZ EN LIGNE ou SUR PLACE



Dépanneur
Entrepôt



- 🍎 PLUS DE 1200 PRODUITS & 3500 FORMATS 🍎
- 🍎 FRUITS & LÉGUMES, FROMAGES, VRAC, PAINS, BIÈRES, ETC. 🍎
- 🍎 VASTE CHOIX DE PRODUITS LOCAUX 🍎
- 🍎 OUVERT 24h/7j EN MAGASIN POUR MEMBRES 🍎
- 🍎 ÉCONOMISEZ AVEC LE GROUPE DE CO-ACHATS 🍎
- 🍎 ACHETEZ DES ST-DOLLARS & RECEVEZ UNE RISTOURNE DE 3% 🍎



Détails à 

www.ComptoirStVrac.com

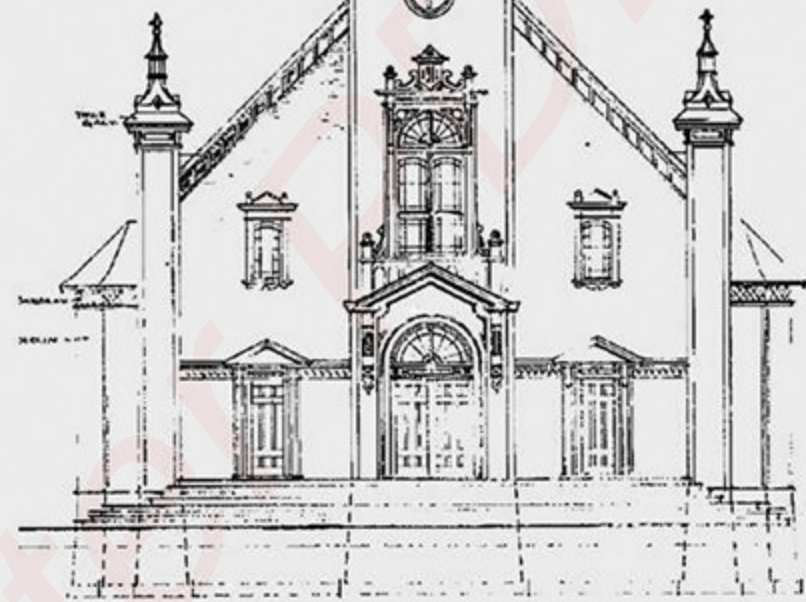
Encore de magnifiques projets dans notre belle église!

Par Pierre-Philippe Côté,
citoyen de Saint-Adrien

Un parvis pour tous!

C'est avec grand bonheur que nous pouvons affirmer que nous aurons bel et bien un beau parvis tout neuf pour la prochaine saison estivale! En effet, grâce à la collaboration du BEAM et de la Municipalité, les travaux ont pu commencer il y a quelques semaines.

LE BEAM



Nous sommes particulièrement heureux de la rampe d'accessibilité universelle et de l'abri d'autobus, sans compter le rangement pour le marché. Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont contribué à la réalisation de celui-ci. La municipalité de Saint-Adrien, la MRC des sources, le député André Bachand, la Caisse populaire des Sources et l'équipe d'architectes et d'ingénieurs de ALTE coop.

Nous avons bien hâte de pouvoir profiter de ce nouveau parvis avec toute la belle communauté de Saint-Adrien.

L'exposition posthume pour le peintre Olivier Denis se poursuit

L'exposition très spéciale a toujours lieu au BEAM. Plusieurs citoyens ont manifesté leur intérêt pour que cette exposition perdure. C'est ainsi que l'équipe du BEAM et la famille ont décidé de prolonger l'exposition pour un certain temps. Les œuvres pourront être admirées et un encan silencieux est en cours pour ceux qui désirent se procurer une œuvre. Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter Camille Denis au 819-828-0325.

Réserver le BEAM pour votre party de famille!

Saviez-vous que vous pouvez réserver la sacristie ou même l'église au complet pour vos parties de Noël ou vos rassemblements familiaux? Écrivez-nous au info@lebeam.ca!

Comment s'impliquer dans le hub créatif?

Saviez-vous que tout le monde peut devenir membre du BEAM?

L'équipe du BEAM est à la recherche de citoyens désirant s'impliquer dans les différents projets qui touchent le lieu qu'est l'ancienne église. Si vous avez envie de vous impliquer dans nos activités, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous à info@lebeam.ca.

La Meunerie

☎ 819 432-0705

✉ Contact@lameunerie.org

🌐 lameunerie.org

📘 facebook.com/lameuneriestadrien

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

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

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



13 décembre, 20h - Chaloupe

On finit ça en force pour les spectacles 2024 avec nos bons amis de Chaloupe en ce vendredi 13, on n'a pas peur des superstitions ! Chaloupe est un trio de type « Stringband » qui propose de vous faire danser et vibrer sur des chansons Bluegrass / Oldtime / Folkblues originales et traditionnelles.

Guitare, banjo, violon, mandoline, contrebasse, harmonies vocales et virtuosité sont au rendez-vous. Embarquez dan' Chaloupe avec nous autres !!!

11 janvier 2025, 20h - Soirée danse avec DJ MO

La Meunerie est heureuse de vous offrir une soirée de danse avec DJ MO! Venez nous montrer vos meilleurs mouvements de danse sur les hits préférés de Michel Ouellet! Une soirée de plaisir en vue, on commence l'année du bon pied!

25 janvier 2025, 20h - Excavation et Poésie

Une soirée musicale super festive et hors du commun vous attend avec le style néo-trad! d'Excavation et Poésie. Ce groupe propose une musique d'inspiration traditionnelle festive et engagée qui entraînera tout le monde à giguer. Après avoir foulé les planches de plusieurs festivals importants pour la relève musicale depuis 2020 et avoir ouvert le spectacle de plusieurs artistes de renom, le quatuor s'impose maintenant comme un incontournable de la scène néo trad. Au menu, du call, des danses trad, des reels pas possible et surtout, un moment de résistance collective.

8 février 2025, 20h - Talent Chaud

Joignez-vous à nous pour le traditionnel Talent Chaud d'amour! Une soirée aux nombreuses découvertes où les gens d'ici osent performer sur notre sympathique scène. Divers artistes qui partagent leurs talents uniques et prometteurs.

Après le spectacle, on transforme la salle pour faire place à une fin de soirée dansante comme le veut la tradition.


22 février 2025, 20h - Soirée de danse Électro-funk déguisé avec DJ Manu

Venez danser avec nous sous des rythmes électro-funk avec notre ami DJ Manu! C'est une soirée dansante costumé sous la thématique FAUVE. C'est quoi le fauve? Tout ce qui est animal style SAFARI: donc des habitent de motif zèbre, léopard, lion, etc..Ho, et on celebre la fête de notre membre du CA Isabelle Therrien, raison de plus pour venir t'amuser avec nous!

LES MARDIS SOIRS COMMUNAUTAIRES

Après une pause pour le temps des fêtes, les mardis soir à La Meunerie reprendront dès le 14 janvier! Chaque mardi soir, à 19 h, La Meunerie invite la communauté à se réunir autour d'une discussion ou d'une activité. Les thèmes varient hebdomadairement selon l'élan ou le besoin et seront dévoilés en janvier.

Les saisons passent et le temps nous file entre les mains. La vie nous surprend de bien des façons et nous fait réaliser sa beauté, sa fragilité. Une autre grande dame de cœur du village nous a quittés cet automne, **Marie-Josée Legault**. Je la connaissais que très peu, ne l'ayant pas côtoyé souvent, mais je peux dire d'elle qu'elle était une femme généreuse avec des valeurs fortes d'entraide et de solidarité. Je souhaite offrir mes sympathies à son mari Gaétan, sa famille et tous ses proches. Repose en paix douce Marie-Josée .



Je suis heureuse d'avoir eu le privilège de te côtoyer et de travailler avec toi durant toutes ces années. Merci pour ces conversations et ces moments partagés, mais surtout de ta confiance que tu as témoignée à mon égard. Ton sourire et ta bonne humeur vont me manquer. Bon voyage, ma belle amie

Maryse et les membres du conseil de la Municipalité de Saint Adrien



Une grande dame nous a quittés récemment. Cette femme qui a porté le projet du journal «Le Tou-cha-tou » jusqu'à ce qu'elle me passe le flambeau, il y a de cela seize éditions. Elle a été ma mentore pour le démarrage du Journal Adriennois, c'est donc en partie grâce à elle que le Journal est ce qu'il est aujourd'hui, je lui en suis très reconnaissante. En allant à sa rencontre chez elle, j'ai découvert une femme généreuse, accueillante et une artiste incroyable. J'aimerais offrir mes plus sincères condoléances à tous ses proches.

Isabelle Therrien

Chère Marie-Josée,
tu auras été inspirante pour moi et pour plusieurs. Comme Gaétan disait, tu avais tellement un grand cœur, toujours à penser aux autres, même quand tu cuisinais. J'ai été contente de te connaître. Je n'ai pas pu voir tes belles peintures comme tu le voulais la dernière fois que je t'ai vu, je t'avais dit : « Je vais me reprendre... »

Repose en paix, chère Marie-Josée.

Lise Larrivée Riché

Tu as été dans notre village un repère, une présence rassembleuse pour moi, nouvelle arrivée. « Te rencontrer » était découvrir une place pour les « mots », respiration de ta vie : les mots... à poster et ceux... à partager avec les autres, au journal que tu animais avec douceur et fidélité. Ton accueil ramenait chaque fois à mes sens l'odeur de tes muffins et la chaleur délicieuse du « Brin de vie » qui, chaque mois, nous invitaient, par le biais de toi, Céline et Ghislaine à nous présenter tous et toutes, réunis.es à la table de la communauté. Quelle grâce!

Ta présence et ton action, sans doute jointes au vent d'ouest, ont contribué à emmener chez nous toute une « jeunesse » qui ne cesse d'arriver, animée de la vie d'entraide d'autrefois. L'espoir que nous ont partagé tes « mots » a germé et il pousse, bien vivant dans notre quotidien.

Marie-Josée, tu es née avec un cœur physique de très grande dimension. Il a donné sa couleur à ta vie. Tu as marché avec nous un vaste chemin. Nous y suivons tes pas... bien au-delà de ce que nos yeux voient.

Toute gratitude!

Jacinte

Marie-Josée nous a quittés le 5 octobre dernier à l'âge de 75 ans. J'aimerais lui rendre hommage pour souligner son engagement communautaire et sa présence active dans notre municipalité.

Arrivée en 1996 au village, elle s'est mariée avec Gaétan Larrivée en 2002. Elle a travaillé pour la compagnie Airablo ici même. Marie-Josée avait une passion : écrire! On connaît toutes et tous ses pages de poésie éditées dans le Tou-cha-tou. Souvent teintées par l'ambiance saisonnière, par ses émotions à l'égard de la nature, par son vécu intime. Elle nous partageait avec générosité et constance sa sensibilité.

Ce journal, le Tou-cha-tou, commencé par Maryse Ducharme en 1996, fut poursuivi par Marie-Josée de 1999 à 2020, donc 21 ans. Cette prise en charge de longue haleine démontre la fidélité de son talent journalistique. Elle a aussi inspiré plusieurs personnes à y collaborer par des chroniques et sujets variés. Grâce à son désir de communication et à sa ferveur constante, elle a assuré la continuité de notre journal. Elle a passé au suivant comme on dit, plutôt à la suivante, Isabelle Therrien. En plus de son travail chez Airablo, elle s'est impliquée bénévolement auprès d'organismes tels que la Popote roulante, les Loisirs ainsi que le Comité de développement de 2004-2008, qui assurait la responsabilité du Brin de vie devenu La Meunerie. Au nom de toute la communauté de Saint-Adrien, je veux la remercier pour son implication généreuse et lui souhaiter la paix dans son âme.

Pour finir, je laisse les mots de Marie-Josée nous parler de son nouveau monde sur l'île Bleue.

Lucie Benoit



POÉSIE PAR Marie-Josée Legault L'ÎLE BLEUE

Une aube vaporeuse s'étale et respire...
Un plaisir tout simple
Un goût de découvertes...
Sentir la Vie...
Le vent, la pluie
L'odeur des lilas en fleurs...



Les mots se succèdent et parfois se bousculent sur le papier...
Ils se chevauchent et s'émerveillent
Instants magiques... c'est l'île bleue...

Cette île silencieuse abrite des fées et créatures des bois...
Cette île où les fleurs guérissent
Où le vent, force tranquille
Taquine branches et feuilles...

Cet endroit où je me sens reliée à toutes ces lumières
Par des fils invisibles...
Toiles inachevées tissées la nuit par des anges
Éphémères, légères et de dentelles...

Cette île, aux rayons de lune malicieux
Aux pruches étalant leurs belles robes vertes
Au petit pont enjambant le ruisseau
Aux prés et bosquets de fleurs
Toute cette Vie
Ce paradis...

Je continue ma promenade parmi
Ce que sera devenu des souvenirs...
Particules heureuses, laissant au passé
Des poussières de chagrin et d'ennui...

Seuls me suivront les moments lumineux
M'ayant conduit au seuil du ravissement...

Le secret des choses tombe tel un vieux vêtement en lambeaux...
Où s'amasse le patrimoine impérissable du passé...
Un tremplin d'où je plongerai à la découverte
De mon identité et ma vérité...
C'est l'île Bleue et la légèreté de l'être...

Alexandre L'Ecuyer

Entrepreneur Général

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

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

450 522-6601

RBQ: 5728-8953-01

alexandrelecuyer625@gmail.com

**Transport
en commun
pour TOUS**



STC

DES
SOURCES

**Réservation / informations
819 879-7107**

4\$ par déplacement
Départ: Bureau de poste

**Vers les municipalités
de la MRC des Sources**

POUR:
vos Rendez-vous,
vos commissions,
vos loisirs,
visiter vos amis/es, etc...



DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

Rentrée scolaire et inauguration du nouveau parc-école

La rentrée scolaire a bien débuté avec un magnifique brunch rendu possible grâce à la collaboration des parents et de l'équipe-école. Les enfants étaient heureux de pouvoir profiter du nouveau super parc-école qui a enfin été inauguré avec cette rentrée !!! Un immense merci à Alexis Gagnon et David Savoie pour la conception idéologique, pour la genèse du projet ainsi que pour l'huile de bras lors de la mise en chantier !!! Merci à Aline Piché pour la végétalisation de ce nouvel espace. Un immense merci à Étienne Pellerin pour la conception et à tous les bénévoles qui ont donné un coup de main. Un merci spécial à Isabelle Harmegnies pour sa capacité d'adaptation pour la relocalisation du camp de jour pendant les travaux et au BEAM pour son accueil et son aide pendant la conception du parc. Allez y faire un tour pour vous amuser !!

Campagne de levée de fonds

En septembre a eu lieu notre lave-auto annuel, organisé cette année à La Grange Perdue. Un gros merci, bien arrosé, aux parents et enfants qui sont venus laver les voitures pendant cette magnifique journée ensoleillée !! Merci également aux donateurs !! L'argent amassé pendant cet événement permettra d'acheter des buts de soccer pour notre nouveau parc-école.

L'École Buissonnière

Un nouveau projet a débuté depuis septembre dernier à l'école. Les élèves sont invités cette année à réfléchir à ce qu'est une communauté vivante. Ce projet est une collaboration entre l'école primaire Notre-Dame-de-Lourdes, le Collectif pour la communauté de Saint-Adrien et les citoyen·nes de la Municipalité de Saint-Adrien. Le

projet est né d'une vision commune d'une école ancrée dans sa communauté, où le partage des idées, des expériences et des connaissances contribue au développement des intérêts des élèves et de leur sentiment d'appartenance envers leur école et leur communauté.

Les élèves ont reçu la visite d'aînés en octobre dernier pour se demander comment bien vieillir à Saint-Adrien, et ils ont participé à une activité de bibliothèque vivante. Merci à Léa pour la mise en œuvre de ce projet si inspirant !!! Merci aux aînés et à tous les membres de la communauté qui ont accepté de participer à ce fantastique projet qui permet de tisser de précieux liens entre les enfants de notre village et les membres de notre chaleureuse communauté.

À venir

Les élèves participeront au Marché de Noël le 14 décembre prochain. Venez les encourager en vous procurant de jolis petits cadeaux et décorations de Noël.

Votre journaliste scolaire

Valérie Blanchette

NOUVELLES DE NOTRE COLLECTIF POUR LA COMMUNAUTÉ

[ANCIENNEMENT COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT]

Léa C. Brillant, animatrice communautaire

Réflexions citoyennes Pour une communauté vivante à Saint-Adrien

Cet automne, deux événements marquants ont eu lieu à Saint-Adrien, dont les conclusions sont au cœur de nos réflexions : la rencontre des organismes communautaires, organisée début octobre, et l'Agora — *Vieillir ensemble à Saint-Adrien*, qui s'est déroulée en novembre. Ces échanges enrichissants ont permis d'approfondir nos réflexions actuelles et d'orienter les actions que nous souhaitons soutenir.

Rencontre des organismes

En octobre dernier, des membres des organismes communautaires de Saint-Adrien se sont réunis pour élaborer une stratégie commune pour dynamiser la participation et l'engagement bénévole. Les échanges ont mis en lumière une gratitude partagée envers les bénévoles et la solidarité locale, ainsi que l'importance de la collaboration entre les organismes, les entreprises locales et les instances municipales.

Il va sans dire que notre communauté est très dynamique et déborde d'idées ! Toutefois, il est essentiel de ne pas se laisser submerger. Dans cette optique, les organismes souhaitent soutenir des activités rassembleuses, tout en veillant à ne pas saturer le calendrier, afin de maintenir un engagement durable. Les initiatives les plus réussies sont souvent celles qui favorisent des partenariats locaux, car elles permettent de toucher un plus grand nombre de personnes et de valoriser les forces de nos ressources locales.

Un consensus a émergé sur la nécessité d'améliorer les moyens de communication entre les organismes afin de mieux partager les ressources et d'optimiser les efforts collectifs. Cette rencontre a ainsi permis de poser les bases d'une collaboration renforcée, visant à favoriser le bien-être de la communauté tout en trouvant un équilibre entre innovation et durabilité.

Agora : Vieillir ensemble

L'Agora — *Vieillir ensemble à Saint-Adrien* a émergé d'une précieuse collaboration entre la FADOQ, La Sage maison et le Collectif. Une quarantaine de participants, de tous âges, ont partagé leurs espoirs pour leur *vieillesse* et réfléchi à des initiatives concrètes pour donner vie à cette vision.

Ils ont exprimé leur désir de vieillir en autonomie, tout en restant connectés à leur communauté et à l'environnement qu'ils ont contribué à bâtir. Leur souhait est de partager la richesse de leurs expériences tout en préservant leur créativité et leur curiosité face à la nouveauté. Ils aspirent à vieillir *en paix*, dans une communauté qui respecte leur individualité en offrant une diversité de choix et valorisant leur participation.

Pour concrétiser cette vision, plusieurs solutions ont été proposées, dont la création d'un réseau d'entraide. Ces « sentinelles » seraient attentives aux besoins des aînés et veilleraient à la mise à disposition des ressources nécessaires pour y répondre. Les participants ont également posé les bases d'un projet de repas communautaire, s'inspirant des propositions des enfants de l'école Notre-Dame-de-Lourdes, qui avaient eux aussi réfléchi à des projets intergénérationnels la semaine précédant l'événement.

Assemblée générale annuelle du Collectif pour la communauté

Quand : lundi 9 décembre à 19 h

Où : salle communautaire

*

L'AGA du Collectif est l'occasion de revenir sur nos actions passées, de poser les fondations de l'année à venir et d'élire notre nouvelle équipe.

Un rendez-vous à ne pas manquer !

Marché de Noël de Saint-Adrien



Samedi 14 décembre
de 11h à 17h

Le BEAM • 1606 rue Principale
église de Saint-Adrien

Joignez-vous au Marché de Noël de Saint-Adrien le samedi 14 décembre de 11h à 17h pour une journée riche en saveurs, en couleurs et en belles rencontres dans notre ancienne église en compagnie d'une trentaine de producteurs et artisans locaux !

Faites le plein de produits locaux et dénichés vos plus beaux cadeaux • Soutenez nos producteurs locaux en choisissant une consommation locale pour vos repas des fêtes. Légumes bio, viandes locales, produits de boulangerie, marinades et sucreries ! Profitez d'une sélection unique d'artisanat et de créations locales pour des présents originaux et significatifs.

Mangez sur place • Savourez les petits plats faits avec amour de *Chez Guigui*, les délices alliant saveurs marocaines et locales de *Maison Beniz*, les fameuses gaufres de *Mère et Terre*, et plus !

Visitez La place des petits artisans • Un espace dédié aux jeunes créateurs de chez nous, ainsi qu'à des levées de fonds pour l'école et des projets pour les enfants de la communauté.

Profitez d'activités en famille • Contes de Noël enchanteurs, visite du Père-Noël, peinture sur biscuits géants, maquillage de fantaisie, balade en calèche et autres surprises !

Comité voisins voisines

Oyez ! Oyez ! Villageois, villageoises,

Nous vous invitons, « tout.e un chacun.e » à offrir *un petit quelque chose de votre fabrication* et contribuer, par votre don, à garnir les (12) paniers d'accueil pour les nouveaux arrivants.es de 2024.

Les dons non-périssables peuvent être remis à une personne dont le nom figure ci-bas (texto) ou au Marché de Noël, le samedi 14 décembre prochain. Les dons périssables peuvent l'être, le samedi le 11 janvier 2025, sur rendez-vous avec Salomé. La livraison des paniers se fera le dimanche 12 janvier au coeur de la journée.

Nous vous en remercions chaleureusement !

Jacinte	Salomé	Line
819-588-9575	514-318-9058	514-655-5144



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

YOGA FORCE SOUPLESSE ET MÉDITATION (*Studio Arc-en ciel de St-Adrien*)



Les lundis (11 nov. -16 déc.) De 10h à 11h30

Souplesse, renforcement et ouverture du corps et de l'esprit : Cette merveilleuse séance apportera calme dans le corps physique et énergétique, elle terminera avec une méditation guidée. Une progression d'étirements, de renforcement et d'ouverture du corps. (Stretch, Pilates, Yin). *Il reste quelques places !*

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



Vendredi 15 nov. 20 déc. 10 janv. et 14 févr.

Au Studio Arc-en-ciel) de St-Adrien

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

MASSAGE YOGA THAÏLANDAIS



Une technique de massothérapie unique qui s'inspire grandement du yoga et de la méditation. Il consiste en une succession de pressions, d'étirements passifs, de frictions et de mobilisations articulaires. Les bienfaits sont nombreux. Libère tensions musculaires et émotionnelles, améliore souplesse et mobilité articulaire, apporte détente globale du corps et de l'esprit, rétablit l'équilibre énergétique, la circulation sanguine et renforce le système immunitaire.

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

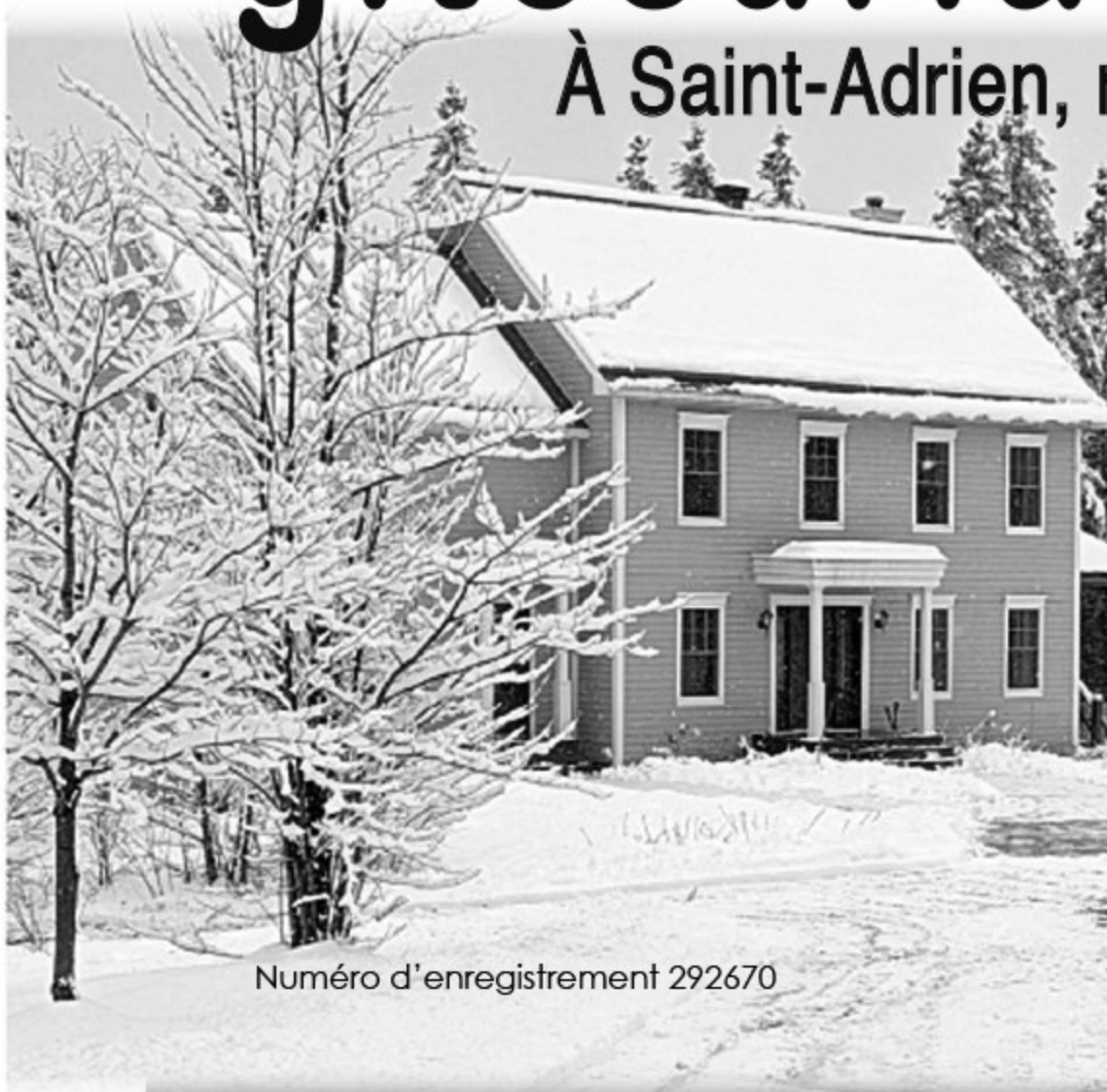


Une technique d'acupression qui vise à relâcher les tensions physiques et émotionnelles du corps par des points d'acupuncture. Induit un agréable état, dans lequel la personne peut relaxer et sortir de sa tête pour visiter son corps, donnant ainsi accès aux sentiments et à la sagesse intérieure.

Camille Denis, responsable de Yoga Coeur Dansant, offre la possibilité de recevoir deux types de massage elle a obtenu sa certification en massage Yoga Thaïlandais et elle est en processus d'apprentissage en Jin Chin DO. Communiquez avec elle pour prendre un rendez-vous. (819) 828-0325 / camilledenis@gmail.com

gitesurlarcenciel.com

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



Numéro d'enregistrement 292670

Chers clients,

Nous tenons à vous informer que notre gîte fera relâche durant l'année 2025, à l'exception de notre service de massothérapie, qui restera ouvert pendant cette période. Pour prendre rendez-vous, nous vous prions de bien vouloir nous contacter par courriel.

Nous souhaitons également profiter de cette occasion pour vous remercier sincèrement de la confiance que vous nous avez accordée en choisissant nos services.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et une heureuse année 2025, remplie de bonheur et de prospérité.

Merci encore pour votre soutien.

À Bientôt,

Sylvie et Richard

gitesurlarcenciel@outlook.com

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



CHRONIQUE MUNICIPALE

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

STATIONNEMENT DE NUIT DURANT L'HIVER

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

DÉNEIGEMENT DES ENTRÉES PRIVÉES

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

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

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

ABRI D'HIVER TEMPORAIRE ET CLÔTURES À NEIGE

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

DISPOSITIONS GÉNÉRALES

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

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

TRIANGLE DE VISIBILITE

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

BOIS DANS L'EMPRISE DES CHEMINS PUBLICS

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

Formulation des plaintes

Nous tenons à vous rappeler que lorsque vous désirez faire une plainte en vertu d'un règlement municipal, cette plainte doit être faite par écrit et signée.

Aucune plainte ne sera traitée si ces conditions ne sont pas réunies.

Nuisances et entretien des propriétés

De façon générale, les résidents de la Municipalité entretiennent leurs propriétés avec fierté. Toutefois, à l'occasion on peut voir certains immeubles négligés, des nuisances visibles et des terrains mal entretenus.

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

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

Les gazons oubliés, les branches mortes laissées sur les terrains sont également assimilées à la notion de nuisance.

Déroger à ces règles peut entraîner des pénalités minimales de 200\$ et pouvant atteindre 3000\$.

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

Chiens en liberté, médaille et devoir de maîtres

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

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

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

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

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



CALENDRIER DES SÉANCES DU CONSEIL POUR L'ANNÉE 2025

• 13 janvier	• 3 février
• 3 mars	• 7 avril
• 5 mai	• 2 juin
• 7 juillet	• 11 août
• 8 septembre	• 6 octobre
• 10 novembre	• 1 ^{er} décembre

RÉPARTITION DES TÂCHES POUR L'ANNÉE 2025

Maire suppléant et MRC des Sources :	Francis Picard	
Loisirs municipaux :	Marie-Pier Therrien	Richard Viau
Voirie :	Francis Picard	Richard Viau
Bibliothèque :	Claude Dupont	Pauline Dumoulin
Culture :	Claude Dupont	Pauline Dumoulin
Action Jeunesse :	Marie-Pier Therrien	Francis Picard
Régie incendie des 3 Monts	Pierre Therrien	Fanny Gauthier Patoine
Sécurité civile :	Tous les membres du conseil	
Collectif pour la communauté :	Pauline Dumoulin	Fanny Gauthier Patoine
PDCN :	Francis Picard	Fanny Gauthier Patoine
Comité d'évaluation au fond d'aide au développement communautaire :	Pauline Dumoulin	Fanny Gauthier Patoine
Hygiène du milieu :	Richard Viau	Marie-Pier Therrien
Service Sanitaire Intermunicipal/PGMR :	Richard Viau	Marie-Pier Therrien
Site d'enfouissement :	Richard Viau	Marie-Pier Therrien
Comité consultatif d'urbanisme :	Claude Dupont	Pauline Dumoulin
	Fanny Gauthier Patoine	
Table Jeunesse :	Marie-Pier Therrien	Émilie Windsor*
Comité de Sécurité publique	Pauline Dumoulin	Claude Dupont
École / Centre de services scolaire	Marie-Pier Therrien	Francis Picard
Tourisme	Richard Viau	Marie-Pier Therrien
	Fanny Gauthier Patoine	
Embellissement	Pauline Dumoulin	Francis Picard
Chambre de commerce	Francis Picard	Richard Viau
	Fanny Gauthier Patoine	
Route des Sommets	Claude Dupont	Marie-Pier Therrien
Mont Ham	Claude Dupont	Marie-Pier Therrien
Bâtiment multifonctionnel	Claude Dupont	Francis Picard
	Richard Viau	Marie-Pier Therrien
Aînés	Pauline Dumoulin	Claude Dupont
Gestion des actifs	Richard Viau	Francis Picard
	Fanny Gauthier Patoine	
Garage / Voirie	Francis Picard	Richard Viau

* En support en tant qu'employée municipale non-élue



Chers membres de la communauté de St-Adrien, **Le Marché au Cœur** était une coopérative de solidarité qui a vu le jour en 2019 avec l'intention de mettre en valeur nos produits locaux et offrir un service de restauration dans ce qui était à l'époque un quasi-désert alimentaire. Grâce à l'implication d'une brochette d'acteurs locaux et régionaux, grâce à nos jeunes employés en formation, et grâce surtout à votre soutien et votre appréciation, ce très grand projet a vu le jour dans la toute petite cantine qui trônait au cœur du village pendant 2 étés.

Nombreux burgers de bœuf de pâturage, poutines maison et carrot-dogs furent confectionnés, servis et dégustés pendant ces deux saisons, par des locaux et touristes qui se rencontraient autour de tables confectionnées elles aussi par des gens de la communauté.

Ce projet ambitieux a représenté d'innombrables défis techniques et administratifs, qui pour la plupart ont été relevés avec brio par une jeune équipe enthousiaste et qui trop souvent ne comptait pas ses heures. Malgré le soutien des membres de la coop, malgré le dévouement de ses travailleurs et la qualité des mets qui étaient servis, la difficulté de garder ce service ouvert dans une si petite population était trop grande pour notre capacité. La plupart de ce qui a été

investi ne sera jamais récupéré en capital financier, mais a plutôt été transformé en diverses richesses et connaissances qui ont ouvert la voie à d'autres avenues dont l'emploi de plusieurs jeunes auprès de diverses entreprises en restauration de la région, et l'établissement du Café chez Guigui dans l'ancien local du Comptoir St-Vrac. Cette nouvelle offre alimentaire remplit la mission première du Marché au Cœur, et c'est donc avec le cœur reconnaissant et avec beaucoup d'humilité que nous tirons notre révérence, et procédons à la dissolution de la coopérative.

À Saint-Adrien, nous savons qu'en mangeant ensemble on va plus loin, et c'est d'ailleurs l'un des grands attraits que notre communauté fait rayonner à travers les contrées plus éloignées. La cantine s'inscrivait dans la suite de ces valeurs, lesquelles perdureront même si la cantine nous a maintenant quittés. Nous tenons d'ailleurs à souligner le courage et la persévérance de tous les acteurs agro-alimentaires qui ont osé faire vibrer ce grand amour de la bouffe qui rassemble; ceux qui nous ont précédé, ceux qui nous ont épaulé, et ceux qui continuent à porter le flambeau (et dont plusieurs d'entre nous faisons encore partie!).

Au plaisir de continuer à déguster ensemble le meilleur de notre terroir,

Pierre Samuel et Aline

P.S. Un **ÉNORME** merci à la grande générosité de ces personnes et acteurs locaux :

Le Collectif pour la Communauté de St-Adrien, la Municipalité de St-Adrien, le Comptoir St-Vrac, les membres de soutien, les membres travailleurs, la MRC, la CDRQ de l'Estrie et le RISQ.



**FLORENCE
CHAPUT-BOUCHARD**

éducatrice spécialisée ✦ enseignante de yoga

Service privé en éducation spécialisée

- ↳ Suivi psychosocial - **ado, adulte, famille** (santé mentale, anxiété, trouble d'apprentissage, enfant à besoins particuliers).
- ↳ Relation d'aide et accompagnement
- ↳ Tutorat académique (à domicile ou en ligne)
- ↳ Cours de yoga tous niveaux - les mercredis à 17h30 chez Om Studio
- ↳ Cours de yoga privés
- ↳ Yoga adapté pour clientèle à besoins particuliers - en organisme
- ↳ Yoga mouvement et détente sur l'heure du lunch - en entreprise



Plusieurs éléments inhabituels, mais aussi de notre vie quotidienne, peuvent affecter notre capacité à maintenir l'équilibre. Avec le retour du froid, la noirceur, vos responsabilités familiales et professionnelles, arrivez-vous à recharger vos batteries ?

L'équilibre, c'est possible !

Mes services privés en éducation spécialisée vous promettent un accompagnement professionnel et personnalisé afin de vous guider vers un quotidien plus harmonieux.



AEEESQ
Association des
Éducatrices et Éducateurs
Spécialisés du Québec

*@FlorenceCB, Éducatrice
spécialisée*

www.florencecbtes.com
florencecb.tes@gmail.com

819-990-0033

Confidences de sorciers

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

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

 Confidences de Sorcières



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

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

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

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

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

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



CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Le temps des Fêtes approche à grands pas et vous prévoyez bientôt l'envoi de vos cartes de vœux et colis. Venez découvrir nos nouveaux timbres des fêtes et nos cartes-cadeaux pour faire vos achats en ligne ou en boutique, de façon sécuritaire, ou encore, pour un petit cadeau de dernière minute. Nous avons plusieurs cartes pour satisfaire vos besoins : cartes Visa prépayées (25\$-500\$), cartes Visa prépayées **rechargeables** (en ligne, sur l'application mobile de Postes Canada ou au bureau de poste), Amazon, Canadian Tire, Cineplex, Air Canada etc...Vous partez plutôt à l'étranger ? La carte prépayée Cash Passport Mastercard Postes Canada est une belle option. Passez me voir pour plus d'informations ou visiter le site postescanada.ca pour l'ensemble de nos produits et services. Vous prévoyez envoyer un colis à l'extérieur du Canada, sachez que vous pouvez remplir vos déclarations de douane également en ligne, sur postescanada.ca ou sur l'application mobile de Postes Canada. Vous obtiendrez ainsi un code à barres que vous présenterez avec votre colis au bureau de poste. C'est une excellente façon de vous assurer que votre colis respecte les règlements en matière de dédouanement, en plus d'être rapide et confidentielle. Et pour vous assurer que vos cartes ou colis des fêtes arrivent dans le délai convenu, consultez les directives et les outils sur le site de postescanada.ca/datesexpedition.

Petit rappel : Pour ceux qui désirent écrire au Père Noël, sachez que vos lettres ne nécessitent **aucun timbre**, et n'oubliez pas d'inclure votre adresse de retour.

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

Mercredi 25 décembre 2024

Jeudi 26 décembre 2024

Mercredi 1er janvier 2025

Heures d'ouverture régulières :

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

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

Samedi & Dimanche : Fermé

Passez de belles Fêtes ! Tél:(819) 828-0235



Bonjour à vous

Pour cette édition, nous n'avons pas de texte à offrir. Nous sommes en réflexion sur l'avenir et nous verrons après l'Agora sur le vieillissement quelle orientation prendront la Coopérative et ses membres.

Bonne fin d'année et à l'année prochaine!

Lucie Benoit

La Friperie mobile

Vêtements, accessoires et art.

Horaire d'hiver:

Jeudi: 13h à 19h

Vendredi: 13h à 17h

Samedi: 12h à 17h

C'est le temps de venir acheter vos vêtements et accessoires d'hiver; foulards, bottes, manteaux, pantalons de neige, chandails chauds, nous avons tout ce qu'il faut pour vous tenir au chaud jusqu'au printemps!

Un beau cadeau à offrir

Nous avons des certificats cadeaux de disponibles au montant de votre choix. Un cadeau utile qui encourage l'achat local et qui convient à tous! Nous avons aussi des créations d'artisanes adriennes, 100% local!

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

fadoq

Club FADOQ ST-ADRIEN
Pauline Dumoulin 286 8860

Qui sommes-nous ?

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

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

Nouveauté : vous avez moins de 50 ans et votre conjoint (e) à sa carte Fadoq, vous pouvez prendre la carte Fadoq pour \$ 25.00 par année en gardant les mêmes avantages. Vous avez moins de 50 ans et pas de conjoint Fadoq, vous pouvez acheter la carte pour \$ 10.00 pour les activités du club seulement.

Activités 2024-2025 :

Beaucoup d'événements sont organisés pour vous et pour tous les citoyens du village et des alentours. On a la joie de vous présenter 2 spectacles (en septembre 2024 et février 2025) 2 pièces de théâtre au printemps 2025 et 13 documentaires des **Grands Explorateurs** diffusés une fois par mois (jusqu'en novembre 2025) à la salle communautaire. Tout cela vous est offert GRATUITEMENT. On vous attend, il ne manque que vous.

Les minigyms communautaires

Eh oui! L'été paraît bien loin en ce moment, avec ses marchés publics, ses terrasses musicales et une pléthore d'occasions de se rencontrer. Pendant la saison froide, chacun reste davantage dans son cocon, légèrement engourdi...

Sauf que... vous aurez maintenant une bonne raison de sortir! **Un dimanche par mois à partir de janvier**, nous vous invitons à un rassemblement centré sur le mouvement.

Venez bouger dans sa forme la plus simple : nous mettons à votre disposition un grand espace intérieur, du matériel varié (tapis, poutres, ballons, poids, etc.) et une ambiance conviviale communautaire.

Des superhéros et autres personnages seront sur place : si vous le souhaitez, vous pourrez leur demander des défis, des conseils, des jeux ou des parcours.

C'est offert **gratuitement pour les personnes de tout âge**, avec ou sans enfants (allez lire l'article de MovMan pour vous convaincre). Arrivez et partez à votre convenance.

Au moment d'écrire ces lignes, l'activité se planifie. Pas de panique! Les détails suivront dans de prochaines publications. Au plaisir de bouger avec vous!

Une initiative du *Collectif pour la communauté de Saint-Adrien* et de David Savoie

PAROISSE

COEUR-IMMACULÉ-DE-MARIE

WOTTON-SAINT-ADRIEN

Par Pierrette Poirier

Une messe de commémoration pour nos défunts à l'église St-Hippolyte de Wotton a eu lieu dimanche 10 novembre 2024.

Après la célébration, il y a eu un brunch servi par les Chevaliers de Colomb, à la salle Ti-Maurice-Landry.

Personnes décédées et/ou inhumées à Saint-Adrien:

Sylvie Berthaud	1er décembre 2023
Suzanne Dubois	8 février 2024
Colette Larrivée	16 mai 2024
Annette Leroux	13 janvier 2024
Imelda Nadeau	18 mars 2024
Michel Perreaut	8 juillet 2024
Lina Richer	14 octobre 2024
Marie-Josée Legault	5 octobre 2024

Personnes décédées et/ou inhumées à Wotton

Benoît Viens	12 octobre 2023
Adrien Lessard	24 décembre 2023
Claudette Lefebvre	9 janvier 2024
Lise Fredette	13 janvier 2024
Guy McCullough	12 février 2024
Gervaise Duplessis	1er mars 2024
Juliette Couture	10 mars 2024
Alain Dion	1er juin 2024
Jacques Grenier	8 juin 2024
Gérard Durocher	12 juin 2024
Irène Thériault	13 juin 2024
Olivette Lemire	1er juillet 2024
Claude Vaillancourt	13 juillet 2024
Nancy Morin	23 août 2024
Yvan Lapointe	28 septembre 2024
Léo Tardif	7 octobre 2024

Bonjour à toutes et tous!

Noël est à notre porte et cette année, nous le célébrons par un souper le vendredi 29 novembre. Merci à toutes les personnes qui sont venues célébrer la fin de l'année 2024 lors du souper de Noël.

Les événements heureux à souligner pour l'année 2024:

-Nous avons 3 doyens(nes) de 90 ans et plus dans le village qui sont aussi membres du Club : M. Noëlli Giguère, 95 ans en novembre 2024; Mme Raymonde Therrien, 91 ans en octobre 2024 et Mme Cécile Larrivée 90 ans en août 2024. C'est un honneur de vous compter parmi nos membres. Merci!

-Le 13 septembre lors du souper Fadoq, nous avons eu le plaisir de recevoir M. Donald Dubuc qui nous a fait danser et jouer de la cuillère à sa veillée traditionnelle.

-La Fadoq a recommandé la nomination de Mme **Céline Fréchette** au Prix Hommage Aînés pour l'Estrie. Le prix Hommage Aînés du Gouvernement du Québec est un prix qui vise à souligner l'apport d'une personne aînée œuvrant bénévolement pour favoriser le mieux-être des personnes aînées ainsi qu'une participation accrue à la société. Les candidatures sont recueillies par chaque table de concertation régionale pour être ensuite analysées par un comité indépendant. La candidature d'une personne par région est ensuite recommandée à la ministre. Dans la région de l'Estrie, 7 candidats ont été proposés et c'est madame Fréchette qui fût retenue.

Elle a reçu son prix à Québec le 5 novembre dernier des mains de madame la ministre Sonia Bélanger, responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé. Toutes nos félicitations, Céline. La Fadoq et les citoyens lui ont rendu hommage lors de la soirée du 29 novembre. Belle soirée.

-Depuis 2 ans, la Fadoq, guidée par l'agente de développement de la municipalité, Mme Émilie Windsor, a obtenu 2 subventions du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés du fédéral. La première subvention de 2023-24, nous a aidé à améliorer le confort et l'utilité de la salle communautaire par des achats de fournitures. La deuxième subvention 2024-25 nous permet de vous offrir des activités exceptionnelles, dont **Les Grands Explorateurs**, une fois par mois jusqu'en novembre 2025. **Le Théâtre Parminou** présentera **2 pièces** au printemps 2025: « Pareil pas pareille » pièce sur les différences sera produite à l'école pour les enfants, les parents et aussi les grands-parents.

« **Passée date** » pièce sur l'âgisme aura lieu le 7 mai à 18 h 30 au BEAM pour tous!

Du théâtre gratuit! Profitez-en, car c'est pour vous que nous avons fait cette sélection. Surveillez la publicité.

-Il reste 3 soupers avant l'été 2025. Le prochain, un spectacle de Pierre Philippe Côté (Pilou) et de son père André Côté sera le 14 février 2025. Fêtons la Saint-Valentin ensemble. Ce spectacle a été rendu possible grâce à la subvention du PNHA.

-Il y a toujours des activités pour se tenir en forme les lundis matin et le bingo une fois par mois. Maintenant, certains événements plus tristes de 2024.

Il y a un an, en octobre 2023, la doyenne du village Mme **Lina Larrivée** âgée de 95 ans nous a quittés. Elle était une femme aimante, douce et toujours souriante qui a consacré sa vie à sa famille.

En octobre 2024, Mme **Marie Josée Legault**, 75 ans, nous a quittés aussi. Personne impliquée dans la municipalité, elle avait aussi l'âme d'une poète et une voix de rossignol dont elle faisait profiter la chorale de l'église. Une femme impliquée dans les loisirs, la popote roulante, le comité de développement, marguillière et même comédienne dans des pièces de théâtre. Son œuvre fût la création du journal de Saint-Adrien, le « Tou Cha Tou » dans lequel elle s'est investie pendant de nombreuses années. Le journal est maintenant connu sous le nom : « Journal Adriennois ». Elle était la femme de M. Gaétan Larrivée, trésorier de votre Club Fadoq St-Adrien.

Le 8 novembre, un autre membre du club, M. **Ghislain Richer**, 77 ans, nous a quittés. Il était un époux et un père bienveillant pour les membres de sa famille. Un de ses plaisirs était de se retrouver sur un terrain de golf. Il va nous manquer. Au nom de la Fadoq, nous souhaitons à Lise, son épouse et à ses enfants notre soutien et nos condoléances.

Votre club FADOQ vous souhaite une belle semaine de Noël et un beau début d'année 2025. Profitez de la vie et des activités que l'on vous offre. Merci d'encourager le Club en prenant votre carte de membre. Vous êtes intéressés à devenir membre et vous n'avez pas encore 50 ans, on vous offre la « carte affinité », demandez et on vous expliquera.

Le conseil d'administration du Club

Mesdames Madeleine P Bergeron Aimée O Côté Jeannine Picard Céline Fréchette Johanne Gingras et Pauline Dumoulin ainsi que monsieur Gaétan Larrivée



Des nouvelles de la bibliothèque

Nous avons une belle sélection de livres disponibles en rayons... mais pour ceux qui ne trouvent pas leur bonheur, qui n'en ont jamais assez ou qui ont lu tout ce qui était dans leur bibliothèque municipale, il existe les prêts entre bibliothèques! Faites une demande au comptoir ou en ligne, et le livre de votre choix sera livré à la bibliothèque juste pour vous. Vous manquez d'inspiration? Voici quelques ressources pour dénicher des perles.



Je cherche un livre pour...

Un enfant d'âge préscolaire

Le site leberlingot.com est un répertoire de livres jeunesse créé par des orthophonistes québécoises. Les résumés des livres présentés sont toujours très complets, avec des photos de l'intérieur de l'album. Ce qui fait la richesse de la sélection, c'est que l'on peut faire une recherche selon des critères de développement du langage, par exemple la prononciation de certains sons, la compréhension des inférences, l'utilisation d'éléments grammaticaux spécifiques, etc.

Un enfant d'âge scolaire

Le projet Kaléidoscope porté par la YWCA de Québec (kaleidoscope.quebec) regroupe des livres jeunesse sélectionnés selon des critères d'inclusivité et de représentation. On peut y consulter les critiques d'albums et de documentaires qui combattent les stéréotypes. La recherche se fait en choisissant parmi les thèmes, notamment la diversité fonctionnelle (différences, handicaps), la diversité culturelle (de belles histoires d'amitiés interethniques), l'égalité des genres ou l'affirmation de soi.

Un.e ado

Sophie lit est LA référence en littérature francophone pour ados! Sur sophielit.ca, on trouve des suggestions, des critiques très complètes, des coups de cœur classés par âge et par genre. Les cartes de métro littéraires sont des incontournables. Sophie lit est aussi super agréable à suivre sur les réseaux sociaux où elle est capable de donner le goût de se plonger dans un roman avec deux phrases bien senties.

Moi!

Le magazine *Les libraires*, dont vous pouvez vous procurer le dernier numéro dans une librairie indépendante (nous en avons aussi quelques-uns à la bibliothèque), est une mine d'information sur les dernières sorties littéraires. On y trouve également des dossiers thématiques très variés, des entretiens avec des auteurs et des autrices ou des personnalités médiatiques qui parlent de leurs références littéraires. Très inspirant!

Les prochains rendez-vous de la bibliothèque

En 2025, le club de lecture continuera à se rencontrer aux deux mois, autour de thématique ou d'un livre à lire en commun - la programmation sera disponible sous peu. Les heures du conte par Marie-Hélène, pensées pour les tout-petits, reprendront une fois par mois de janvier à mai. Pour un moment doux à tricoter et discuter de vos dernières lectures, la soirée Mailles & Mots est un rendez-vous, tous les premiers jeudis du mois de 18h30 à 20h30.

HORAIRE

Lundi de 15h30 à 17h30

Jeudi de 18h30 à 20h30

819 828 0137

reseaubiblioestrie.qc.ca

biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca

Suivez notre page Facebook pour être au courant des dernières nouvelles :

Biblio de Saint-Adrien

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

DERNIÈRES ACQUISITIONS

Sont ici présentés quatre ouvrages qui ont rejoint notre collection au cours des derniers mois : un essai sous la forme d'un journal ainsi que trois romans. Leur achat a été spécifiquement demandé par des usagers qui fréquentent beaucoup la bibliothèque, il s'agit donc des conseils de lecture indirects de vos voisins!

Vivace, Dominique Lamontagne

Dominic Lamontagne est l'auteur de *La ferme impossible*, un livre (aussi disponible à la bibliothèque) retraçant les obstacles s'opposant à la création d'une mini ferme familiale. *Vivace*, sous-titré "carnet d'autonomie élémentaire", est son journal de bord sur 13 mois. Il y narre de façon directe son quotidien centré sur la paysannerie : élevage de poules pondeuses et poulets de chair, jardinage, cuisine, le tout mêlé de conseils pratiques et de réflexion sur la société québécoise du point de vue nourricier. Son partage d'expérience est pertinent pour qui s'intéresse à la création d'une communauté nourricière!



Les derniers des Asahis, Alain M. Bergeron

En décembre 1941, la marine japonaise attaque la base navale américaine de Pearl Harbor. Cette attaque réveille la peur des Américains et des Canadiens face aux citoyens d'origine japonaise présents sur le territoire, qui sont soupçonnés de sabotage ou d'espionnage. Bobby Shuuto, jeune garçon passionné de baseball vivant avec sa famille dans la banlieue de Vancouver, vivra le même calvaire que 21 000 Canadiens japonais, celui de l'enfermement dans des camps de détention dans des conditions pénibles tandis que leurs propriétés sont vendues par le gouvernement. Ce roman bien documenté raconte son parcours, celui de sa famille et de ses amis, et nous éclaire sur un côté peu connu de l'histoire de la Deuxième Guerre mondiale.

L'impossible retour, Amélie Nothomb

Comment ne pas acquérir la dernière parution annuelle d'Amélie Nothomb après l'enthousiasme suscité par le club de lecture du mois de septembre dont elle était la vedette? Dans ce roman autobiographique, Amélie Nothomb retourne au Japon pour un bref voyage touristique après plusieurs années d'absence. Elle y narre ses (re)découvertes en compagnie de son amie photographe. Les anecdotes drôles sont habilement mêlées de réflexions quant à la place fondamentale de ce pays dans sa vie.

La ricaneuse, Éric Dupont

Saga familiale montréalaise qui prend racine dans les fermes au pied du mont Royal où se cultive le melon brodé à la fin du 19e siècle, *La Ricaneuse* navigue entre Mary Gallagher, célèbre fantôme de Griffintown, le tavernier Charles McKiernan, ami des démunis et montreur d'ours, et un mystérieux enfant prophète qui produit des dessins futuristes. Roman infusé tant du passé que du futur et des facettes multiples de l'amour, *La Ricaneuse* pleure le départ d'un coup de foudre tout en célébrant l'arrivée des semences nouvelles. (résumé de l'éditeur)

DANY GUILLEMETTE



SERVICES OFFERTS

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

SOUDURE GÉNÉRALE

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

819 828-1691

819 570-5906



1631 Giguère, Saint-Adrien, 819-828-0919

centreodaina@gmail.com

<https://www.centreodaina.ca>

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

<https://www.facebook.com/cnaïla>

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

RENCONTRES DE GROUPE DISPONIBLES

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

ATELIER-BOUTIQUE DE CRISTAUX CNAÏLA

Cristaux naturels, bijoux, produits d'artisans locaux, objets de purification et d'harmonisation. Les heures d'ouverture et les nouveautés sont mises à jour sur notre page:

<https://www.facebook.com/cnaïla>

SOINS INDIVIDUELS OFFERTS

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

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES

Conseils avisés pour survivre au temps des Fêtes !

Par Delphine Mathieu, naturopathe et thérapeute au Féminin, pour **Odaïna**

L'hiver est à nos portes ce qui annonce comme à chaque année l'arrivée du temps des fêtes ! Moment tant attendu mais aussi souvent redouté par son rythme effréné et ses excès en tout genre !

De plus, les énergies planétaires actuelles et à venir en 2025, les tempêtes solaires très fréquentes depuis quelques temps peuvent (même si nous nous en rendons pas compte sur le moment) nous impacter physiquement, émotionnellement et psychiquement. Ces différentes fluctuations d'énergies nous demandent de **ralentir notre rythme quotidien pour mieux les tolérer et plus dynamique.**

Voici mes 3 conseils « naturo » à avoir en tête avant, pendant et après le temps des fêtes pour bien en profiter tout en étant au mieux de sa forme :

1. **Faire attention aux excès**

Les abus ont un impact sur votre état de fatigue, votre tolérance au stress et votre système immunitaire : attention à l'abus d'alcool, sucres, gras, aliments transformés, nuits courtes, manque d'exercices physiques, hydratation insuffisante... Demandez des petites portions lorsqu'on vous sert et buvez vos consommations lentement. L'eau est votre amie!



Saviez-vous que l'alcool ralentit la digestion ?

Il va directement dans le sang puis est emmené au niveau du foie qui doit travailler fort pour l'évacuer (en plus d'un repas de fête souvent trop riche)!

2. **Rester centré**

Rester soi-même même dans l'effervescence de la période festive !

Prendre le temps de **respirer** profondément, à partir de votre centre énergétique; votre coeur. Être attentif à votre respiration vous permettra de vous sentir plus en Paix, moins stressé voire réénergisé...même dans un centre d'achats!

3. **S'écouter** (encore plus que d'habitude)

Qu'est-ce qui me fait vraiment du bien?

Exemple : J'arrive à une fête et je suis contente d'y être. Tout se passe bien mais à

un moment donné... Suite à une discussion ou sans raison particulière, je deviens tout d'un coup fatiguée, lasse... Mon corps et mon énergie me signalent que cette réunion ne me nourrit plus (énergétiquement). Pour mon bien-être, il serait peut-être préférable de changer de pièce ou bien de rentrer chez-moi. C'est ok! Sans jugement! Peut-être que d'autres m'imiteront! ;) C'est aussi cela de s'écouter avec bienveillance ❤️

Voici donc quelques recommandations pour vous permettre de vivre sereinement un magnifique temps des fêtes en santé!

Le centre Odäina. Un centre pour vous, près de chez-vous

Il y a au centre de santé globale Odäina, une équipe de thérapeutes **dévoués** et **de qualité** qui vous attendent pour prendre soin de vous ou de vos proches! En plus d'être pris en charge par une équipe professionnelle, les soins se donnent dans un lieu hautement énergétique. Une approche alternative **pluridisciplinaire** est privilégiée à Odäina favorisant une prise en charge **personnalisée** correspondant à vos besoins spécifiques.

Encouragez des thérapeutes et des artisans d'ici, dans un lieu près de chez-vous!

À Odäina, vous trouverez de multiples produits naturels et des créations d'artisans locaux : Plein d'idées cadeaux à des prix raisonnables! Passez nous voir à la boutique!

Certificat cadeau Odäina **Un cadeau local qui fait du bien**

Offerts pour tous les services pour vous et ceux que vous aimez

Demandez nos soins en DUO pour un plaisir partagé! Quoi de mieux à offrir en pleine saison du partage?

Toute l'équipe d'Odäina vous souhaite un très beau temps des fêtes avec votre famille et vos amis ou seul (vous n'êtes jamais seul) et une belle et heureuse année en santé pour 2025 !

Que la Joie, la Paix et l'Amour remplissent vos coeurs et vos vies !





Chronique d'une MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

Au moment de vous écrire ces lignes, on est début novembre. On vient de changer l'heure et il fait noir tôt, gris à longueur de journée et le froid s'installe tranquillement. De quoi a-t-on besoin dans ces moments-là? Serait-ce de réconfort? De luminosité, de confort et d'un petit snack sucré? Je vais pouvoir vous aider au moins pour le petit snack sucré avec cette recette. Et n'oubliez pas, personne ne va vous juger si vous allumez vos lumières de Noël un peu trop de bonne heure cette année! Ou plutôt, oui, certains vont vous juger, mais faites-le quand même si ça met de la joie dans votre cœur!

Pain citron-bleuets

Ingredients

- ½ tasse de beurre ramolli
(je prends toujours du demi-sel pour cuisiner les desserts)
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 ½ tasse de farine
- ½ cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 citron
- ½ tasse de lait
- 1 tasse de bleuets (congelés ou frais)

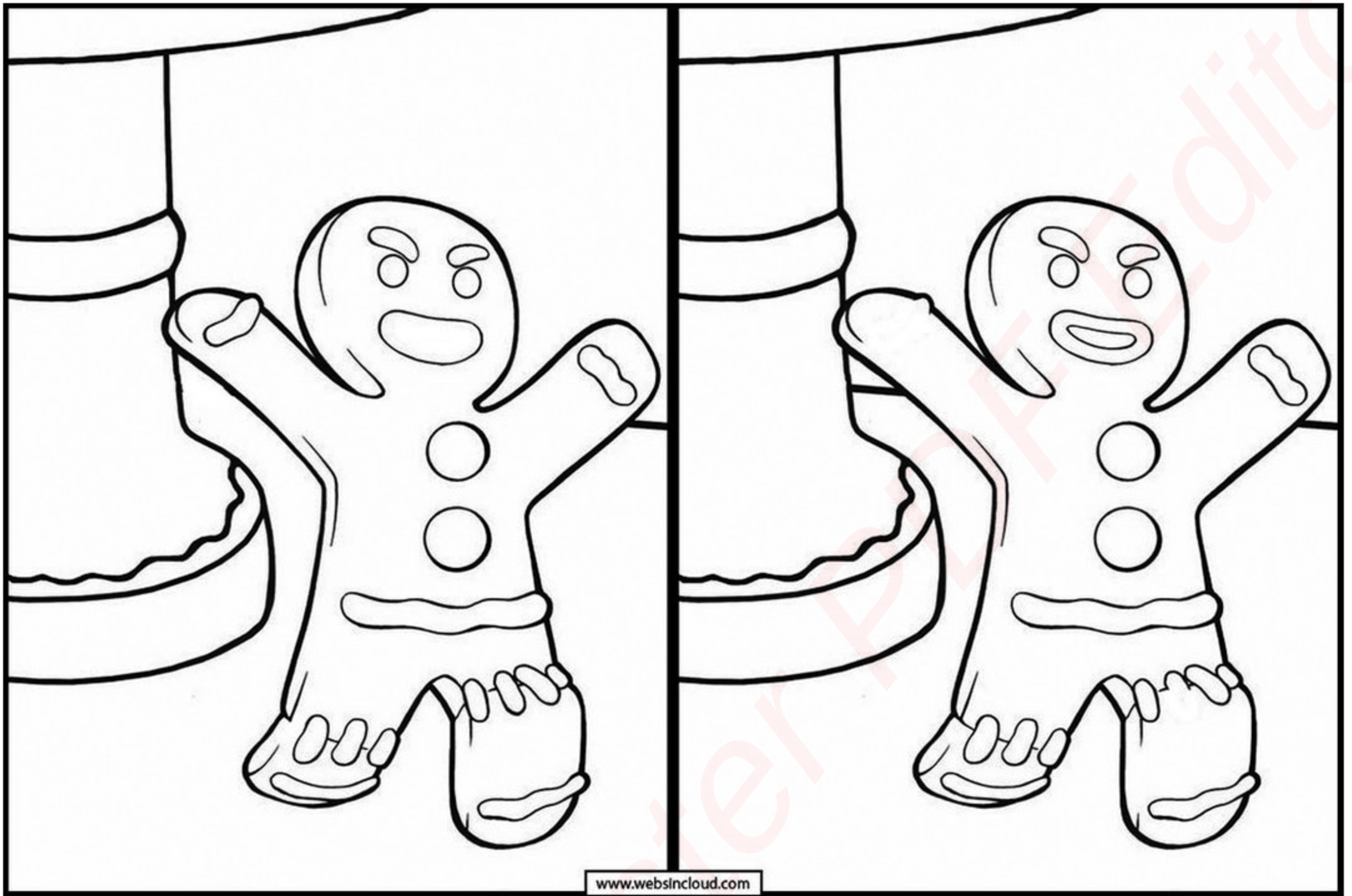
Méthode

- Mettre le four à 350 °F
- Beurrer les parois d'un moule rectangulaire à pain
- Fouetter le beurre ramolli avec ¾ de tasse de sucre (réserver le ¼ restant), puis ajouter les deux œufs un à la fois en fouettant.
- Zester le citron
- Ajouter la farine, le zeste et la poudre à pâte et mélanger en alternant avec le lait.
- Ajouter les bleuets et mélanger (mais pas trop pour ne pas que toute la pâte soit mauve!)
- Verser dans le moule et mettre au four pendant 60 minutes environ.
- Pendant la cuisson, dans un petit bol, mélanger le jus du citron avec le ¼ de tasse de sucre restant.
- Mettre une grille sur une plaque de cuisson.
- Lorsque cuit, démouler le pain sur la grille et verser le mélange sucre et jus de citron dessus pendant qu'il est encore chaud.
- Trancher lorsque refroidi, bon appétit!

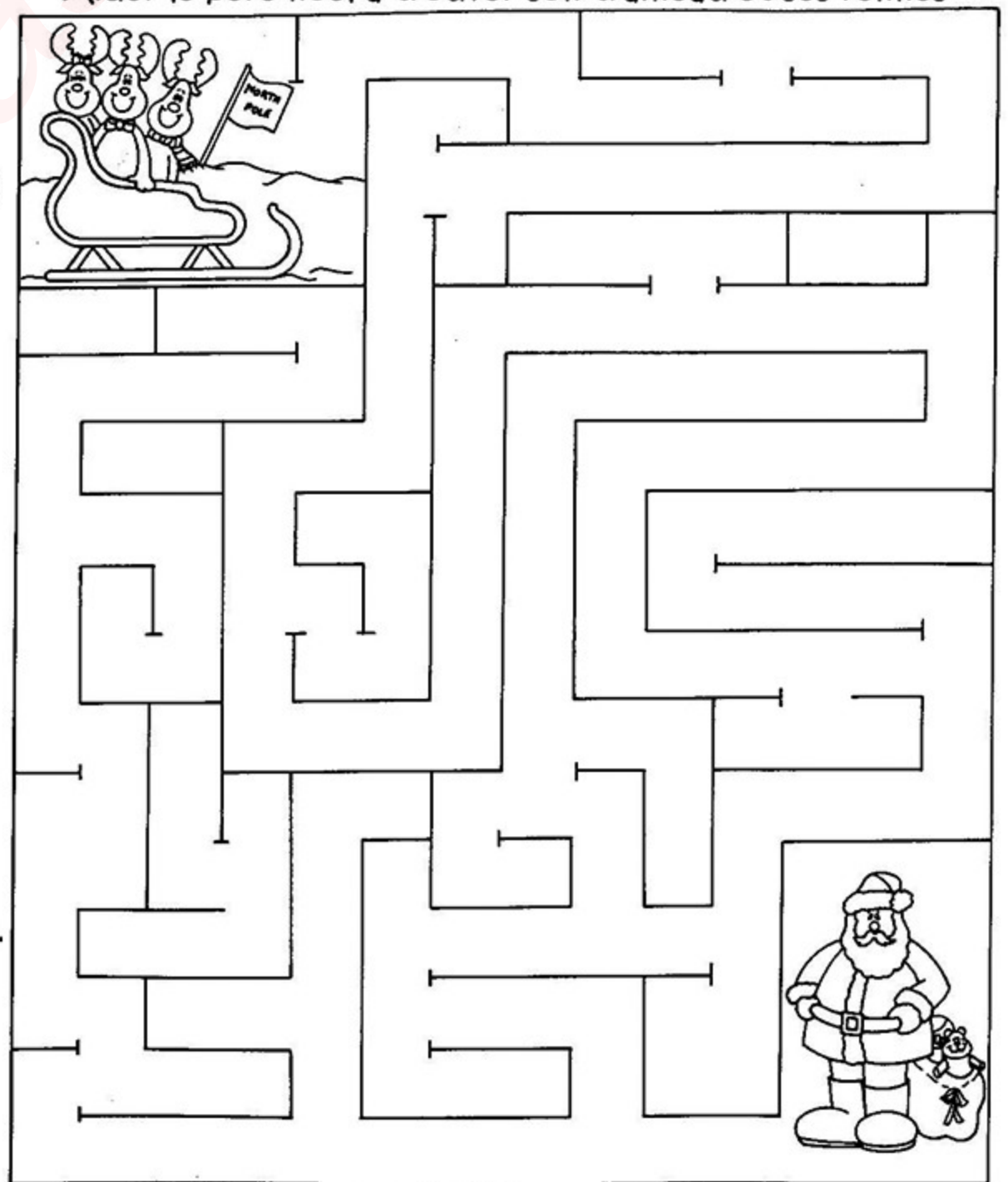
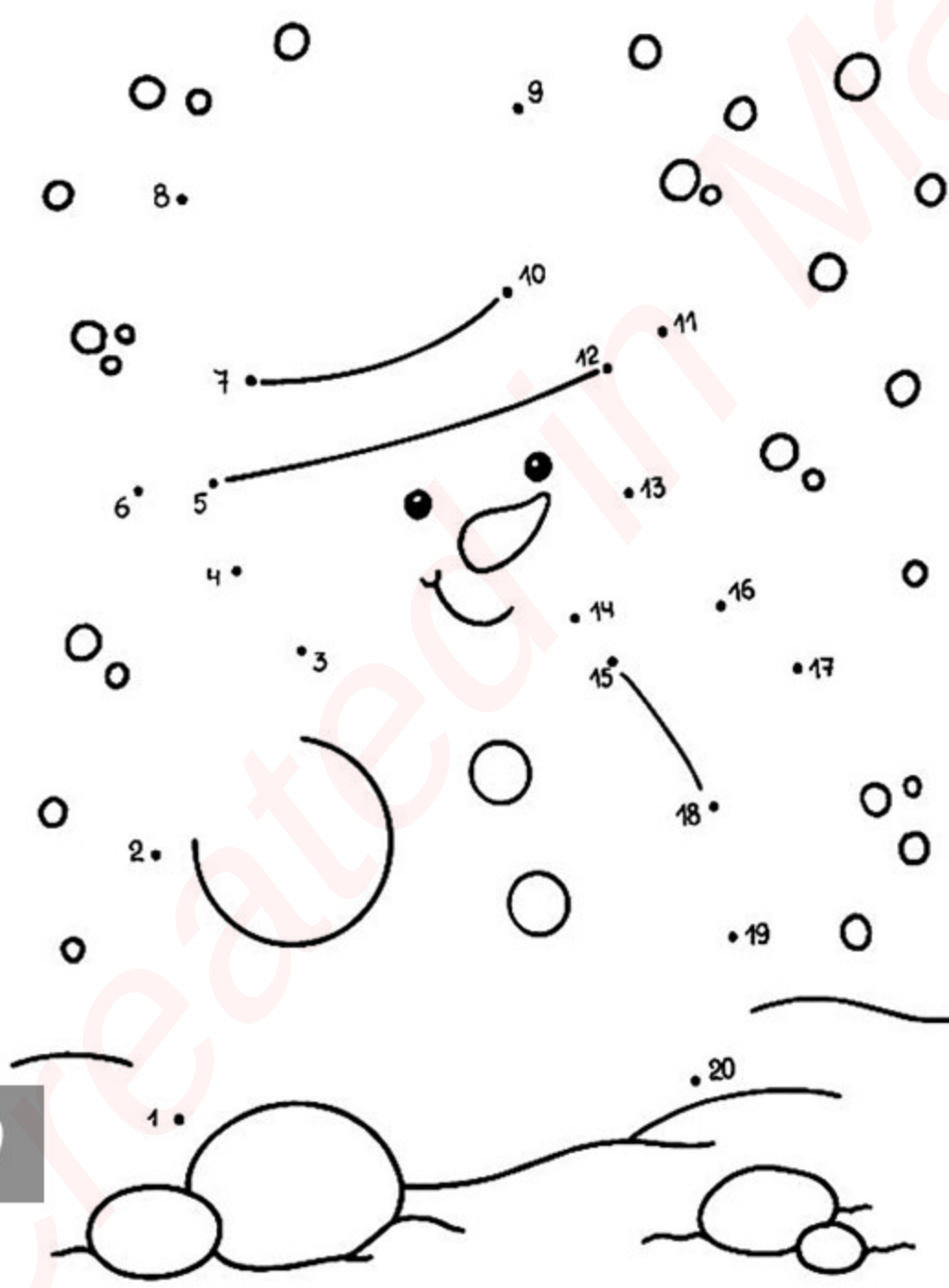


Bon Appétit!

Observe les deux dessins et trouve les 5 différences.



Aider le père Noël à trouver son traîneau et ses rennes



JOYEUX NOËL !



Cherche dans la grille les mots suivants

AMOUR
AVENT
BARBE
BOULE
BÛCHE
CADEAU
CHANT

CHEMINÉE
CLOCHE
CRÈCHE
DÉCEMBRE
ÉTOILE
FÊTE
GUIRLANDE

HOTTE
HOUX
JOUET
LUTIN
MAGES
MESSE
NEIGE

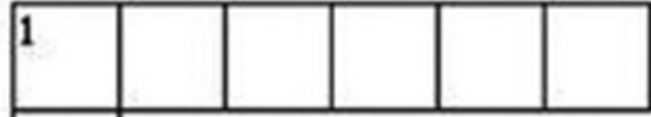
NOËL
RENNES
RÉVEILLON
SANTON
SAPIN
TRAÎNEAU
VŒUX

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

NOËL



12



9



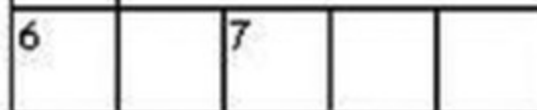
2



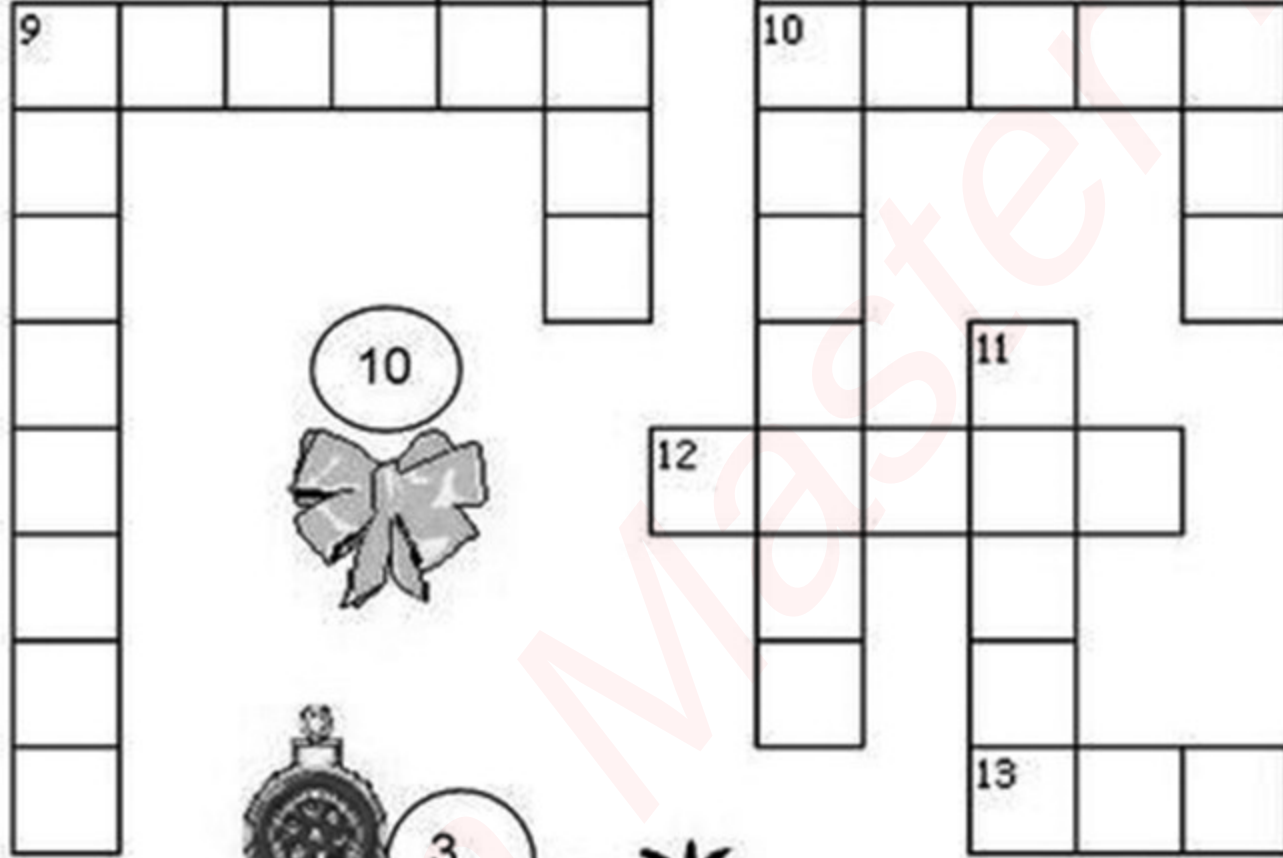
4



5



6



7

10



11



3

13



1



9



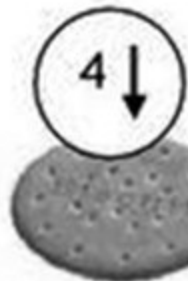
8



5

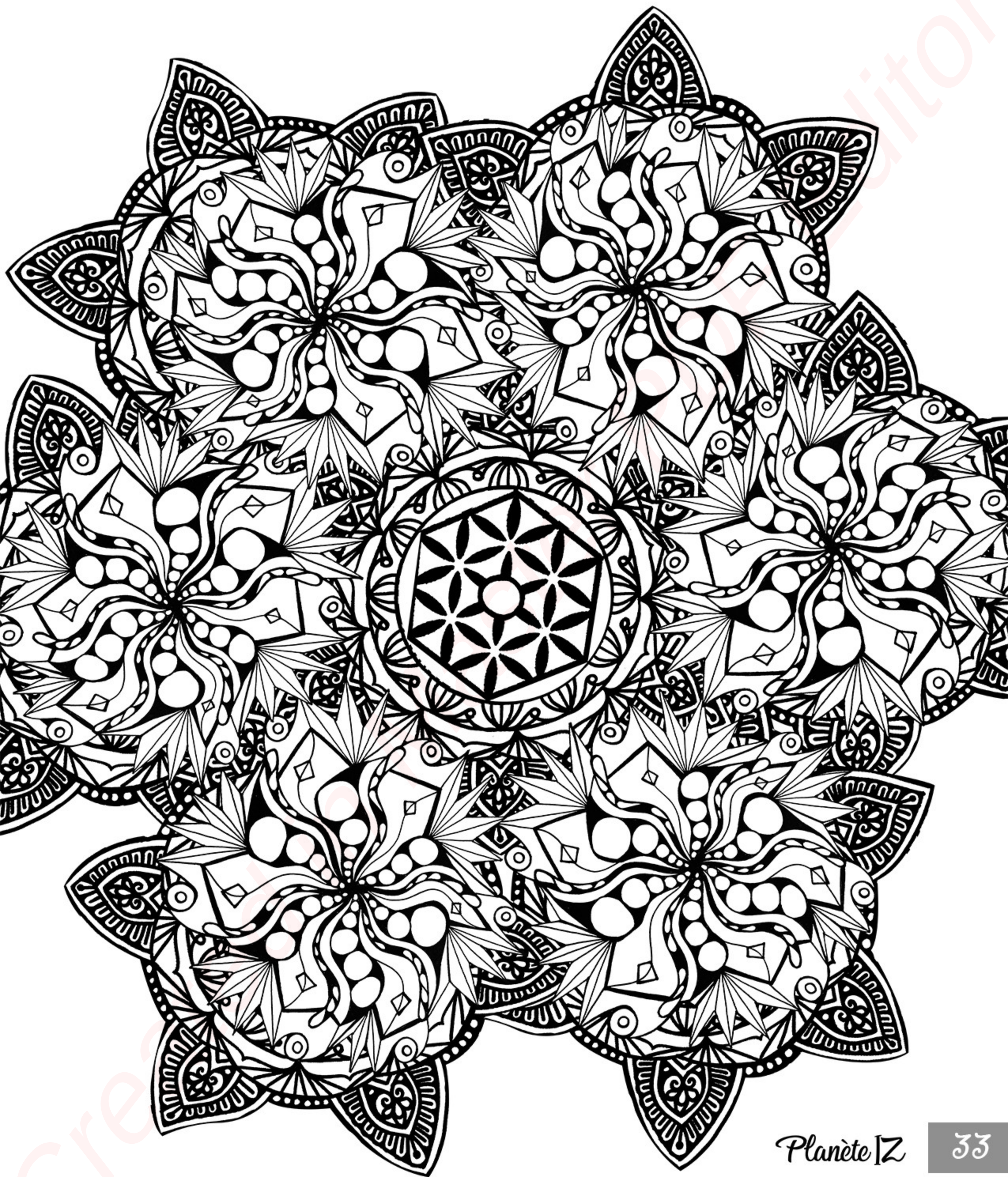


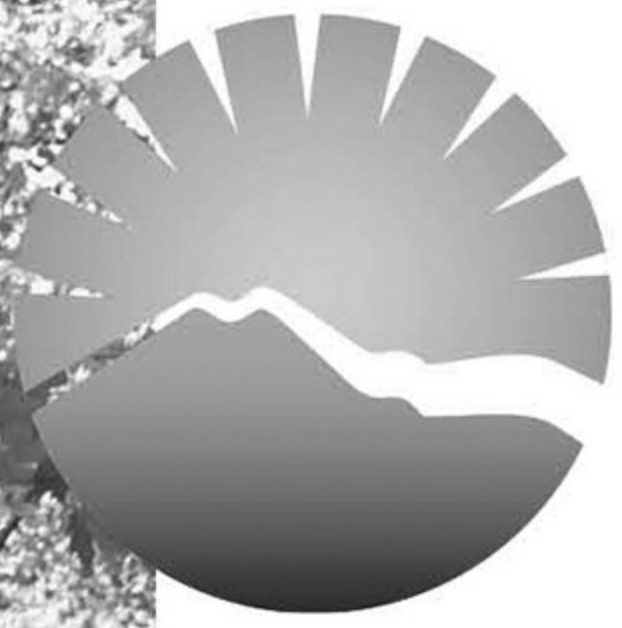
1



4







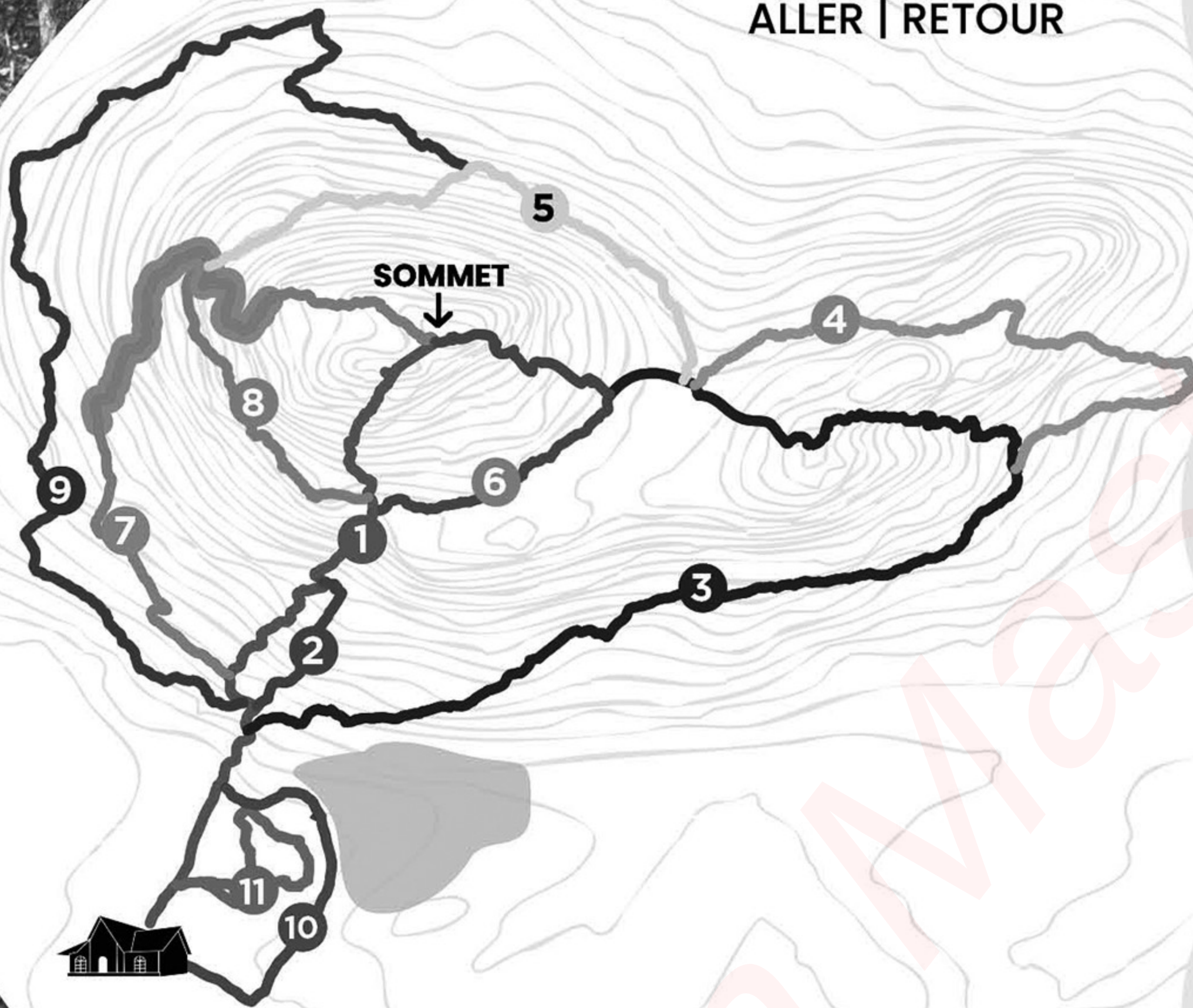
PARC RÉGIONAL DU

Mont-Ham



Nos 10 CIRCUITS proposés

ALLER | RETOUR



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

POPULAIRE

① | ⑦

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

EXPLORATEUR

③ ⑥ | ⑦

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

2 VITESSES

① ⑥ | ⑦ ⑧ ①

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

CONTRE-COURANT

⑦ | ⑥ ①

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

LÈVE-TÔT

③ ④ ⑥ | ⑦ ⑧ ①

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

BELVÉDÈRE

③ | ③

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

CAP BLEU

① ⑧ | ⑦

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

GRAND TOUR

③ ④ ⑤ ⑨

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

PINÈDE

⑩ | ①

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

W8BANAKIAK

⑪

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

MOVMAN



Tabou vouloir bouger

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

Avez-vous eu la chance de visiter le tout nouveau parc de l'école primaire de Saint-Adrien? Les installations en bois massif offrent à l'imagination une multitude de manières de s'y mouvoir, pour tous les niveaux. Encore faut-il en avoir la vision... et l'envie!

Oser le jeu est tabou chez les adultes. Les normes de société, pourtant nulle part écrites, semblent proscrire toute une gamme d'activités ludiques passé un certain âge : traverser les barreaux de singe, ramper à quatre pattes, courir de toutes ses forces...

Le regard des autres peut générer de la gêne. Pour échapper aux moqueries des passants ou de nos propres enfants, nous éludons les défis pour entretenir le doute et voiler nos capacités indéfinies.

Notre jugement personnel peut engendrer de la honte. Nous appréhendons avec embarras des mouvements que nous exécutons quotidiennement il n'y a, ma foi, pourtant pas si longtemps...

J'ai parfois l'impression d'en faire [légèrement] trop pour inciter les gens à bouger. Juché en haut d'une structure de jeu, je vois un adulte accompagner passivement ses gamins dans les modules sans daigner y pénétrer. Rempli d'espoir et d'enthousiasme, je saute et roule au sol avant de me précipiter pour l'exhorter à venir s'amuser avec nous. Quelque peu intimidant, j'en conviens!

Puisque cesser de bouger de la sorte est hors de question (lisez ma devise!), j'aimerais vous offrir quelques **clés pour vous aider à apprivoiser graduellement cet environnement.** Un parc « pour enfants » propose toujours un défi à votre hauteur... ou généralement trop bas. Ouch!

« Mais MovMan, je ne sais pas trop quoi faire... » **Eh bien, trouvez une échelle et grimpez, sacrebleu!** Même si c'est tout ce dont vous jugez être capable, redescendez et recommencez... Peu importe votre condition physique, à force de répétitions, votre pompe thoracique pulsera du sang jusqu'à vos muscles les plus atones.

Attrapez une barre horizontale et suspendez-vous en comptant les secondes. D'une fois à l'autre, tentez de battre votre record. Éventuellement, tirez les genoux vers votre corps!

Marchez en équilibre sur les bandes de bois qui entourent les fosses de paillis. Parvenez-vous à en faire le tour en entier sans toucher au sol adjacent? À reculons? Les yeux fermés, à tâtons?

Soulevez votre môme (ou kidnapez-en un) et passez successivement au-dessus et en dessous de différents obstacles. Augmentez graduellement l'intensité en choisissant un gamin plus lourd!

Demandez à un enfant d'inventer un parcours et tentez de le suivre. Cherchez à vous déplacer avec aisance en conservant au mieux votre énergie. Les espaces exigus exigent de la créativité!

Si vous ne vous prenez pas trop au sérieux, vous retrouverez [enfin] pour un moment **le pur plaisir de bouger.** Peut-être découvrirez-vous en votre corps des habiletés insoupçonnées!

Personne ne peut surmonter pour vous le tabou des jeux interdits. **Ne vous inquiétez pas trop de ce que les autres peuvent penser : ils sont bien trop préoccupés par ce que vous pourriez penser d'eux!** Surtout que vous ne déambulez pas publiquement avec des collants et une cape...



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

PRÉSENT DANS RICHMOND

ANDRÉ BACHAND
DÉPUTÉ DE RICHMOND



819 879-1104



Andre.Bachand.RICM@assnat.qc.ca

Fière partenaire de votre communauté



MOULIN 7

MICROBRASSERIE
RESTO-PUB





L'hivernisation des abeilles et la lutte contre le varroa : Préparer nos ruches pour l' hiver

Avec l' arrivée des premiers frimas, il est essentiel pour nous, apiculteurs, de préparer les abeilles à l' hiver. En cette période, notre travail se concentre sur l' hivernisation des ruches pour offrir à nos colonies les meilleures chances de passer la saison froide en bonne santé.

1. Pourquoi l' hivernisation est cruciale :

L' hiver représente un défi pour nos abeilles. Celles-ci ont besoin de chaleur et d' énergie pour survivre jusqu' au printemps. En isolant les ruches, en ajustant les espaces et en veillant à une bonne ventilation, nous aidons nos colonies à traverser cette période délicate.

2. La menace du varroa :

Un des ennemis les plus redoutables pour nos abeilles est l' acarien varroa (*Varroa destructor*), un parasite qui affaiblit les colonies et les rend vulnérables aux maladies. Pour minimiser ses effets, nous appliquons des traitements à l' acide formique, une méthode approuvée et naturelle. Ce traitement, bien dosé et minutieusement administré, permet de contrôler la population de varroas sans altérer la qualité de la colonie ni du miel. L'acide formique est l'un des rares traitements qui atteint efficacement le varroa même dans les cellules operculées, garantissant une protection continue.

3. Remerciements aux parrains et marraines :

Enfin, nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à tous les parrains et marraines du Rucher Fleur de Miel pour leur soutien indéfectible. Grâce à votre parrainage, nous avons pu améliorer les soins apportés aux abeilles et investir dans quelques équipements. Vous avez permis à nos colonies de prospérer, et nous espérons que cette relation se renforcera dans les années à venir.

Nous vous invitons à rester connectés et à suivre de près les nouvelles du rucher. C' est grâce à vous que notre rucher continue de grandir et que nous protégeons ensemble ces précieuses pollinisatrices.

Retrouvez nos produits :

En nous contactant au : 514-746-1709

Sur notre page Facebook : Rucher Fleur de Miel .

Marché de Noël (Saint-Fortunat)

1 décembre 2024 - Salle Municipale

Marché de Noël (Saint-Adrien)

14 décembre 2024 - Le BEAM

Chaudière 3kg : 55\$

Pot 1.3kg : 25\$

Pot 650gr : 12,5\$

Pot 340gr : 8\$

Nous vous souhaitons à toutes et tous de belles fêtes de fin d'année.

Rucher Fleur de Miel
Antoine et Pauline

miotte

CRÉATIONS ARTISANALES

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

ATELIERS DE COUTURE

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

ALTÉRATIONS DE VÊTEMENTS

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

www.miotte.ca

514-710-3942

Carlito Photo

SERVICES OFFERTS



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

CONTACT

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



WWW.CARLITOPHOTO.COM

KOMBUCHANV



KOMBUCHANV™

DISPONIBLE AU

COMPTOIR ST-VRAC
LA MEUNERIE
MONT-HAM

KOMBUCHANV



Les 4 Accords Toltèques

par Sarah Houle

Écrit en 1997 par Miguel Ruiz, *Les Quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle*, est un livre culte qui propose de vivre selon 4 principes dans le but de vivre une vie plus épanouie. L'auteur y partage les règles de vie de la culture toltèque, dont il est issu. Ce livre fut vendu à plusieurs millions d'exemplaires et traduit dans plus de 50 langues.

Ces principes forment une manière d'être au quotidien. Ces règles de vie visent à apprendre à mieux se connaître et à s'aimer davantage.

Accord #1: Que ta parole soit impeccable

Si nous avons à mettre les accords en liste d'importance, le premier serait le celui en haut de la liste. La parole est un outil de communication. C'est un pouvoir puissant ayant la possibilité de créer le bien et le mal. Cet accord invite à parler avec intégrité et à n'utiliser en aucun cas la parole contre soi-même ou contre autrui.

Accord #2: Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

Selon le type de personne que vous êtes, cet accord vous touche davantage. En soi, certaines personnes vivent naturellement avec un plus grand détachement. Il est important de garder en tête ici que ce que les autres font ou disent n'est qu'une projection de leur réalité et de leur rêve personnel. Une projection de leur propre perspective, qui utilise leur système de valeurs et de croyances. Cet accord invite donc à se détacher au mieux de notre capacité des opinions d'autrui.

Accord #3: Ne faites aucune supposition

Un accord majeur, car les suppositions (je me permets de rajouter dans cet accord les jugements) entraînent des malentendus, des drames, des disputes, voire des angoisses.

Avoir le courage de poser des questions, surtout d'exprimer ses besoins et de communiquer clairement avec les autres. Cet accord seul peut changer une vie!

Accord #4: Faites toujours de votre mieux

Cet accord nous ramène à la présence que nous faisons de notre mieux, simplement. En avoir conscience permet de libérer une charge qui pourrait s'accumuler. Il est important de considérer que « le mieux » change en fonction des situations, des années et des périodes de votre vie. Reconnaître que nous faisons de notre mieux, éviter de culpabiliser ou d'avoir des regrets.

Histoire et ancêtres

Les écoles à Saint-Adrien

-par Jean-Marie Dubois

Les écoles et leur localisation

Dans le Livre du centenaire (p. 39), M. Félix Boisvert mentionnait que les premiers enseignements scolaires ont été donnés dans la maison de Joseph Boisvert (sur la rue Principale, du côté droit en direction de Ham-Nord, quelques maisons après les 4 arrêts du croisement des routes 257 et 216) par une demoiselle Martel.

Le 16 juillet 1880, une lettre de Mgr Racine permettait aux commissaires d'école de construire sur le terrain de la Fabrique une maison d'école. Entre 1895 et 1900, on recula cette première école pour en bâtir une plus grande qu'on appellera dorénavant « école du village » ou « **école no 1** ».

Cet édifice est devenu le Centre communautaire de Saint-Adrien (en face de l'école actuelle). J'y ai fait une grande partie de mes études primaires; je me souviens de ma première année, en 1955, dans le local où se tiennent les séances du Conseil actuellement; je me rappelle aussi ma première punition parce que j'avais candidement donné la réponse à mon voisin, qui me demandait le résultat de l'addition écrite au tableau par l'enseignante.



Entre 1900 et 1910, sans qu'on puisse préciser les dates exactes, furent construites « **l'école no 2** » située à droite du deuxième rang, puis « **l'école no 3** » dans le rang 8, située en face du chemin de Ham-Sud (plus tard, elle fut déménagée dans le croche), et enfin « **l'école no 4** » qui devint plus tard le Relais du Club des motoneigistes et qui est aujourd'hui une résidence privée.



École no 4

En 1912, **l'école no 1**, celle du village, brûlait; on la reconstruisit l'année suivante. La municipalité en a payé le tiers du coût, moyennant quoi elle pouvait utiliser le deuxième étage comme salle publique municipale. En 1916, elle fut agrandie, doublant ses dimensions premières.

En 1935, c'est « **l'école no 4** » qu'on agrandissait de 18 pieds; elle deviendra plus tard le Relais du Club de Ski-Doo.

À l'automne 1937 ouvrait, à l'autre bout du rang 2, « **l'école no 7** », surnommée « l'école des Champoux » étant donné que la plupart des enfants qui la fréquentaient venaient des familles Champoux.



Vers 1945, quasi simultanément, s'ajoutaient d'un côté « **l'école no 5** » sur le chemin de Wotton et « **l'école no 6** », souvent appelée « école de la montagne », car elle se situait au milieu de la côte vers Ham-Nord.

Finalement, en septembre 1946, était inaugurée « **l'école no 8** », dans le rang 4.

Conditions de travail dans les écoles

Souvent, les institutrices résidaient dans les écoles. Pour rendre service aux parents, il n'était pas rare que l'institutrice garde 7 à 8 petites filles pour coucher à l'école durant la saison d'hiver. Une école comptait habituellement aux alentours de 30 élèves. Mais on a déjà vu 48 élèves répartis en sept divisions, et ce pour une seule institutrice.

Au début des années 1900, le salaire annuel d'une institutrice était de 175 \$; et sa tâche incluait de faire le ménage et de chauffer l'école (chauffage au bois évidemment). Chaque école avait son régisseur qui veillait à l'entretien de la bâtisse, aux gros travaux, à fournir le bois de chauffage, à vider les cabinets (qu'on appelait « bécosses »), etc.

C'était aussi l'époque de la visite de l'inspecteur, deux ou trois fois par année. Celui-ci devait faire rapport aux commissaires de l'école; il veillait au respect des programmes d'étude, soulignait les faiblesses des élèves, et aussi des institutrices, notait le matériel scolaire à réparer ou à remplacer, etc. En 1930, le salaire de l'institutrice atteignait 300 \$. Mais en 1934, pendant la crise, il a dégringolé à 140 \$ par an, plus 10 \$ pour le ménage et l'allumage du poêle.

L'école centrale

Sur recommandation du Département de l'instruction publique (qui a précédé le ministère de l'Éducation), les commissaires décidaient, le 16 mars 1955, « de bâtir une école de 6 classes avec logement pour des religieuses sur le terrain de la Fabrique (l'église) ». C'était la fin des écoles de rang; et les débuts du transport scolaire. Le contrat de construction fut octroyé en juillet et en septembre 1956 s'ouvrait l'école centrale. Il y avait 5 enseignantes, dont Mme Albert Gauthier, la directrice de l'école.



L'année suivante arrivaient quatre religieuses de la Congrégation des Sœurs de l'Assomption-de-la-Sainte-Vierge (fondée en 1853 à Bécancour), dont deux consacraient leur temps à l'enseignement : l'une au niveau de la première année, l'autre pour les élèves de 9e, 10e et 11e année. L'école Notre-Dame-de-Lourdes est surnommée encore aujourd'hui « le couvent »; les gens de Saint-Adrien se souviennent des bons services qu'ont rendus les religieuses, si bien que le surnom de l'école rappelle leur passage.

La régionalisation

Saint-Adrien n'a pas échappé à la restructuration scolaire qu'a connue la province. Aujourd'hui, les étudiants de niveau secondaire fréquentent l'école secondaire de l'Escale située à Val-des-Sources (autrefois Asbestos), qui fait partie, tout comme l'École Notre-Dame-de-Lourdes, du Centre de services scolaires des Sommets dont le centre administratif est à Magog.

Jean Marie Dubois

Sources : Album du centenaire, registre des procès-verbaux de la municipalité de Saint-Adrien.

ESPACE-NATURE PETIT HAM

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

merci a tout ceux qui ont cru au projet!

WWW.PETITHAM.COM

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



EXCAVATION PELLERIN INC.

info@excavationpellerin.ca

Bur. **819 340.1927**

www.excavationpellerin.ca

RBQ: 5752-6279-01

POURQUOI ANNONCER DANS LE JOURNAL ADRIENNOIS?

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

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

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

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

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

ABONNEMENT

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

Pour un abonnement

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

Pour une publicité ou des questions

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

Merci de votre précieux soutien!



Folie douce des gens d'ici

Entrevue avec Fred Therrien pour le projet Agri-Culture 1915

Par Lyse Trottier

Je suis revenue de mon entrevue avec Fred Therrien, tellement infusée d'espoir... Il m'a raconté l'histoire de son projet, je devrais dire, de leur projet, et je me sentais investie d'un super rôle de vous transmettre cette nouvelle.

Il m'a raconté que son père, Pierre Therrien, voulait prendre sa retraite d'agriculteur, mais qu'il n'était pas enthousiaste à l'idée de vendre sa terre à de gros joueurs. Se départir d'un patrimoine familial ne se fait pas de gaieté de cœur. De son côté, Fred n'avait pas le goût de prendre la relève, se sentir l'âme d'un fermier, ça ne s'invente pas...

Mais le soir où il fête ses quarante ans, il « a pogné de quoi », comme on dit en québécois... « Et si je m'alliais à d'autres joueurs afin de favoriser la réalisation de projets de vie de gens qui sentent l'appel de cultiver la terre, ou d'élever des animaux, mais qui n'en ont pas les moyens? »

Ce genre de mécénat, Pilou (Pierre-Philippe Côté) et lui, en ont l'expérience. C'est ainsi qu'ils ont acquis et fondé *La Meunerie*, l'organisme artistique et communautaire du coin, jusqu'à ce qu'onze ans plus tard, soit cette année, le C.A ait les reins assez solides pour acheter leur propre bâtisse. Cette vente récente leur donne à nouveau, à Pilou et lui, l'opportunité d'investir. Mais cette fois, le duo convient qu'il n'est pas question de vendre au bout de la ligne... Ils s'allient à un ami de longue date, Étienne Pellerin, un jeune homme d'affaires prospère, qui se sent intimement concerné par le futur de l'autonomie alimentaire locale. Si tous les agriculteurs du coin en venaient à perdre leur terre, faudra-t-il se résoudre à importer nos carottes du Mexique?

Pour le village de St-Adrien, qui s'est particulièrement démarqué à l'automne 2019, à la 5^{ème} édition du Forum développement durable de Victoriaville en remportant à la fois, un prix du jury et le prix coup de cœur du public, conserver une terre agricole de 162 acres au coeur du village s'avère rien de moins qu'un coup de maître(S). Afin d'aider ce projet visionnaire, le père a accepté une offre d'achat beaucoup moins élevée que celle sur sa table de chevet.

En contrepartie, les lieux lui seront toujours accessibles et il pourra y contempler l'émergence de nombreux projets.

À l'équipe du départ, quatre personnes (deux couples, dans la vie, Joannie Bélanger et Philippe Franck-Imbeault, Valérie Blanchette et Yannick Lalonde) sont venues prêter main-forte (ce n'est pas encore officialisé sur papier, mais ça s'en vient). Chacune de ces personnes a des forces extraordinaires pour des projets d'envergure reliés à la forêt, à l'agriculture, à la soumission de projets, etc. Le groupe se donne maintenant une année afin de prêter l'oreille aux projets émergents. Il y a quand même des certitudes à l'horizon, comme la construction d'une cabane à sucre pour leur érablière de 60 acres avec un potentiel de 5000 entailles. C'est un peu leur projet bonbon - sans jeu de mots - celui sur lequel ils comptent afin de passer du temps ensemble.

Je ne veux pas me faire l'avocate du diable, mais je leur demande quand même s'ils ont prévu des arrangements afin d'éviter qu'un des membres se retire de l'équipe et vende ses parts au plus offrant. Pour le moment, il m'annonce que leur équipe est complète et qu'ils ont prévu des clauses afin que, si une personne se retire, ils restent tous en bons termes... Il me rappelle qu'ils sont avant tout des amis et qu'ils comptent le rester.

« Nous serons ouverts à d'autres joueurs, car le potentiel des lieux est immense, mais cette fois, les prochaines collaborations s'exprimeront davantage en termes de location, pas de propriété. » Ils envisagent déjà des ententes très avantageuses pour de petits maraîchers ou des éleveurs...

En fait, ils se donnent une année afin d'inventorier leurs rêves et les demandes locales.

« On est dans une position de choix afin de monter un plan d'affaires, on a déjà accès à une propriété, ce qui n'est pas la norme, à ce stade... »

Au nombre des projets envisagés pour le moment:

- Se servir de la grange, une fois rénovée, pour de l'espace d'entreposage et/ou accueillir des animaux;
- Se servir des prairies à des fins locatives pour du bétail;
- Convertir les champs à des fins locatives pour un maraîcher;
- Effectuer des coupes de bois sélectives;
- Créer une plantation d'arbres fruitiers (Philippe Franck-Imbeault s'avère être un professeur réputé de l'INAB, *l'Institut national d'agriculture biologique de Victoriaville*);
- Mener un projet d'interprétation de la forêt (Joanie Bélanger, technicienne en écologie et botaniste de métier, fondatrice et créatrice innovante de *l'atelier La Cueillette*, pourra déployer toute son expertise);
etc...

L'habitation en zone agricole est aussi au cœur des combats qu'on souhaite mener. La CPTAQ est très fermée à cette idée et on tentera de les convaincre que ça fait partie de la solution pour rendre l'agriculture viable.

Et pourquoi avoir baptisé leur projet **Agri-Culture 1915**? 1915 est l'année d'acquisition de la terre par l'arrière grand-père de Fred, **Hermas Therrien**. D'ailleurs la ligne du temps est une préoccupation centrale pour eux, honorer le passé, favoriser des projets qui prendront racine au présent et qui seront garants d'espoir pour le futur.

« L'autonomie alimentaire ne sera jamais possible si on ne sort pas les terres agricoles de la spéculation, au service de la communauté ». En parlant du futur, bien sûr, la conversion de la terre au biologique est un de leurs objectifs, incontournable.





Finances personnelles

Études des enfants : les avantages d'épargner tôt

Prévoir les coûts des études de nos enfants peut vite devenir synonyme de stress financier. Aux dépenses courantes s'ajoutent les frais scolaires variés que l'on peut avoir tendance à sous-estimer. C'est pourquoi il est conseillé d'adopter tôt l'habitude d'épargner et ce, quelle que soit la somme. Voici des pistes pour planifier cette grande étape.

Si on n'y est pas préparé, les frais liés à la scolarité peuvent surprendre par leur ampleur et déséquilibrer le budget familial. C'est particulièrement vrai dès que l'enfant entre au secondaire.

- À l'école publique comme à l'école privée, des dépenses importantes sont à prévoir. Voici quelques exemples :
- Tablette électronique pour étudier à distance
- Matériel pour les cours de sciences
- Équipements sportifs
- Activités parascolaires, sportives et culturelles
- Voyages scolaires

Une épargne régulière, la clé

Angela Iermieri*, planificatrice financière chez Desjardins, suggère de commencer à mettre de l'argent de côté le plus tôt possible en prévision de ces dépenses. Il peut s'agir d'un simple compte destiné aux frais scolaires.

« Même les petites sommes comptent. Épargnées de façon régulière, elles s'accumulent. Plus on s'habitue à faire un virement périodique, plus ça devient facile, car on n'a plus à y penser. », développe-t-elle.

Si vous avez des droits disponibles, vous pouvez cotiser à votre CELI et faire croître votre épargne à l'abri de l'impôt. Madame Iermieri suggère d'inclure cette épargne dans votre budget annuel, de programmer des versements automatiques ou encore de déposer dans votre compte consacré aux frais scolaires certains revenus comme l'Allocation famille (au Québec), l'Allocation canadienne pour enfants (au fédéral) ou les remboursements d'impôt.

Angela Iermieri rappelle également que « si les frais s'avèrent moins élevés que prévu, vous pourrez consacrer cette épargne à un autre projet », puisque cet argent vous appartient toujours.

Si la somme épargnée n'est pas utilisée, il sera toujours possible de la retirer pour réaliser un autre projet ou de la verser dans un REEE (régime enregistré d'épargne-études) en vue de financer les études postsecondaires de votre enfant.

Le REEE, une solution avantageuse

Le régime enregistré d'épargne-études (<https://www.desjardins.com/qc/fr/epargne-placements/regimes-epargne/reee.html>) concerne spécialement le financement des études postsecondaires. Son avantage réside dans les subventions versées par le gouvernement, dès son ouverture. Elles sont calculées en fonction des cotisations versées et de votre revenu familial net.

Par exemple, en cotisant 1000 \$, vous avez droit à des subventions variant de 200 \$ à 600 \$, selon votre province de résidence et votre revenu familial net. Au Québec, les subventions reçues correspondent à un minimum de 30 % du capital investi**. Par ailleurs, les familles à revenu modeste peuvent être admissibles au Bon d'études canadien (BEC) (<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/regime-enregistre-epargne-etudes-reee/programmes-canadiens-epargne-etudes-pcee/etudes-canadien.html>), même sans avoir déposé d'argent dans le REEE.

Objectif : se concentrer sur les études

Parent, grand-parent, oncle ou tante... Tout adulte qui souhaite participer au financement des études postsecondaires d'un jeune de son entourage peut ouvrir un REEE.

Vous pouvez ouvrir un REEE dès la naissance de l'enfant à condition qu'il dispose d'un numéro d'assurance sociale et qu'il soit résident canadien.

Les subventions, elles, peuvent être versées jusqu'à ses 17 ans si, avant le 31 décembre de l'année où le bénéficiaire a atteint l'âge de 15 ans, vous avez cotisé (et non retiré) au moins 2 000 \$ ou au moins 100 \$ par année au cours de 4 années.

Il est possible de récupérer les subventions des années pour lesquelles vous n'avez pas ou peu cotisé, en bonifiant la somme investie.

Quel budget prévoir pour les études?

En 2022-2023^{***}, Statistique Canada estimait les droits de scolarité annuels moyens d'un étudiant du premier cycle universitaire, au Québec, à 4 409 \$. Ce à quoi il faut ajouter les coûts additionnels, tels que le logement, la nourriture et les autres dépenses essentielles.

Pour établir un budget, il est possible de calculer en ligne (<https://www.desjardins.com/qc/fr/epargne-placements/regimes-epargne/reee.html#simulateur>) combien vous devriez accumuler pour les études postsecondaires d'un enfant.

Le REEE est ouvert au nom de l'enfant qui en devient le bénéficiaire. Le souscripteur, c'est-à-dire la personne qui a ouvert le REEE, disons vous, demeure propriétaire des cotisations. Celles-ci sont non imposables lors du retrait.

Les subventions et les revenus accumulés appartiennent à l'étudiant et sont à l'abri de l'impôt jusqu'au moment des retraits. Dès que votre enfant sera inscrit dans un établissement postsecondaire (DEP, cégep, université, école supérieure spécialisée), vous pourrez retirer des paiements d'aide aux études (PAE) au bénéfice de l'étudiant.

Apprenez-en plus sur la façon optimale de décaisser un REEE.

Le compte peut rester ouvert pendant 35 ans et, sous certaines conditions, être transféré à un autre bénéficiaire, si votre enfant décidait de ne pas poursuivre ses études. Dans tous les cas, le REEE demeure un placement avantageux.

Pour obtenir plus d'information ou ouvrir un REEE, contactez votre conseiller ou consultez la page Régime enregistré d'épargne-études (<https://www.desjardins.com/qc/fr/epargne-placements/regimes-epargne/reee.html>).

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

* Planificatrice financière et représentante en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.

** Les subventions maximales à vie par bénéficiaire sont de 7 200 \$ au fédéral et de 3 600 \$ au Québec, et sont assujetties à un maximum annuel.

*** Droits de scolarité et frais supplémentaires obligatoires des étudiants canadiens selon le niveau d'études / Statistique Canada



AUBERGE RESTAURANT



La Mara

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

819.877.5189

aubergelamara.com

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir
Apportez votre vin!

LA JAMBONNIÈRE

SAINT-RÉMI-DE-TINGWICK
QUÉBEC

3015 chemin St-Rémi, St-Rémi de Tingwick

commande@jambonniere.com

(819)-359-3700

www.jambonniere.com

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



Boutique
CADEAUX & ARTISANS

1633 RUE PRINCIPALE,
SAINT-ADRIEN

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

Joyeuses fêtes à tous nos fidèles clients

35% de
Rabais

Avec ce bon, en décembre 2024

LA GRANGE
PARDUE
FERME BRASSICOLE · HAM-NORD

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

www.lagrangepardue.com

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

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

Chi
Art du Chi
méthode • stévanovitch

Centre Odaïna, 1631 rue
Giguère, St-Adrien

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



Projets
Uniques &
Personnalisés

Violetta
Tattoo

À Saint-Adrien
facebook.com/violettetattoo



Bleuétière
LE CHAMP BLEU

819-238-8312
873-542-8105
lechampbleu

5611, rue Dubois,
Saint-Adrien, Québec