



Le journal
ADRIENNOIS

QUINZIÈME ÉDITION - SEPTEMBRE 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

Vous souvenez-vous, il y a plus d'une année, j'interviewais Geneviève Chenel, pour ce journal, elle nous informait de la situation de La Meunerie qui était à vendre... Personnellement, cela me hérissait le poil sur les bras, en un mot, cela m'effrayait un peu, après tout, on parlait d'une institution phare de notre petit village.

Mais... Oyé! Oyé! Tambours et trompettes, grande nouvelle : la Meunerie a été achetée par... La Meunerie elle-même! Quelle joie! On va pendre la crémaillère pour fêter cela, samedi le 7 septembre! Tout le monde est invité!

Et comme c'est agréable de faire des suivis de nos publications passées : Oui! Oui! Le petit café chez GuiGui est maintenant ouvert!

Encore une fois l'équipe du journal vous a concocté une édition qui témoigne de l'effervescence de notre communauté.

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

Bonne Lecture

Lyse Trottier

TABLE DES MATIÈRES

Le St-Vrac, par Conrad Goulet.....	1
Le Beam, par Pilou.....	2
Chronique de La Meunerie, par Isabelle Therrien.....	3
Le courrier du coeur, par Gen câlins.....	5
Chronique du Bureau de poste et La Sage Maison.....	8
La chronique du collectif, par Jean-Pierre Chapleau et Léa Brillant.....	9
Yoga coeur dansant.....	12
La pastorale, par Pierrette Poirier.....	13
Gîte sur l'arc en ciel.....	14
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	15
Des nouvelles de l'école par Valérie Blanchette.....	18
Chronique FADOQ, par Pauline Dumoulin.....	22
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	24
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	28
Le terrain de jeux, par Sarah Houle et planète Iz.....	29
Texte d'inspiration, par Sarah Houle.....	32
Le camping de la rivière Nicolet.....	33
Le Mont Ham.....	35
Chronique MovMan.....	36
Rucher Fleur de Miel, par Antoine Dolé.....	38
Folie douce des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	39
Chronique de La Caisse Desjardins.....	41
Halte 161, menu.....	47

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

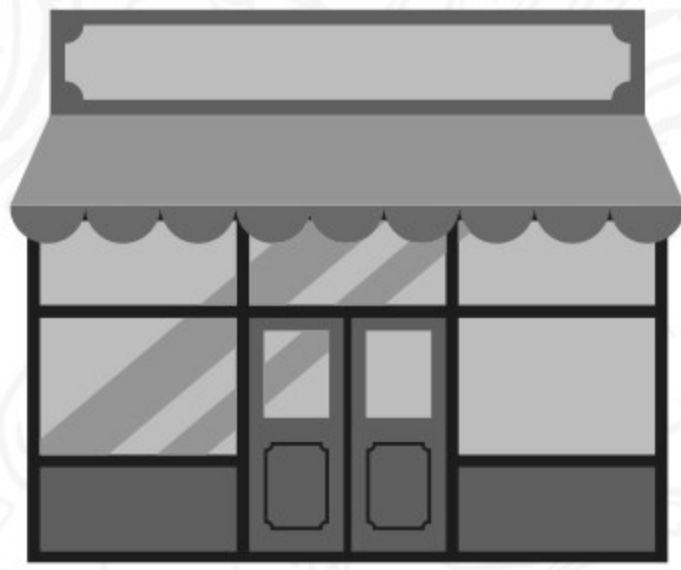
Photographes: Robin Verreault, Guillaume Laberge

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

LE BEAM

Encore de magnifiques projets dans notre belle église!

Par Pierre-Philippe Côté, citoyen de Saint-Adrien

Un concert de Hansom Éli et une captation en collaboration avec la Chapelle du Rang 1!

C'est dans le cadre de la série de concerts "Du nouveau sous les étoiles" présentée en collaboration avec la Chapelle du Rang 1 de Mégantic que nous avons eu la chance de recevoir le groupe Hansom Éli au BEAM, le 5 juillet dernier.

Hansom Éli est un duo originaire de Montréal en 2019 formé des frangins Camille et Alexy Guérer. Camille Guérer s'occupe de la partie vocale du duo alors que son frère, multi-instrumentiste et producteur, s'occupe des mélodies qui accompagnent bien la sensibilité de sa sœur. Ils s'amuse avec les sonorités folk, R&B, funk et du indie-pop pour créer leur signature musicale. Cette dernière peut s'approcher du son de Feist et de Christine and The Queens.

Le duo écrit en improvisant jusqu'à trouver les bons mots. C'est ainsi qu'ils en sont venus avec le nom de Hansom Éli. En effet, ils s'intéressent au concept de binarité de genre, et c'est alors que ce nom leur est venu. Le duo se met à réfléchir au mot handsome, qui est toujours donné comme adjectif aux hommes et jamais aux femmes. C'est pourquoi le duo a décidé de le rendre non-genré et de se l'approprier.

La fratrie Guérer, née à Ottawa de parents francophones québécois, chante autant en français qu'en anglais, et s'essaie même parfois à l'espagnol. Leurs influences comprennent entre autres Billie Eilish, Peter Gabriel, Mutemath et Snarky Puppy.

Prochain spectacle de la série : Émile Bourgault

vendredi 27 septembre 2024 8 h 00 p.m. Le BEAM
1606 Rue Principale, Saint-Adrien, QC, J0A 1C0 Canada

Une exposition posthume pour le peintre Olivier Denis

L'exposition très spéciale a toujours lieu au BEAM. Plusieurs citoyens ont manifesté leur intérêt pour que cette exposition perdure dans le temps. 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.

Le BEAM, lieu où cohabitent les créateurs et le camp de jour!

Depuis le début de l'été, le camp de jour à élu domicile au BEAM!

Plusieurs craignaient que les enfants du camp de jour nuisent au travail des artistes et des gens qui travaillent à l'église ce qui ne s'est pas avéré! La cohabitation se passe très bien! Les bureaux et les studios sont tellement bien insonorisés que tout le monde peut faire ses activités dans l'espace sans se piler sur les pieds et sans se déranger!

Merci aux amis du camp de jour qui cohabitent très bien avec nos activités!

Résidences créatives au BEAM

Nous avons eu la chance de recevoir l'artiste Rosie Vallant ainsi que Superplage en résidence dans nos studios de St-Adrien le mois dernier!

Aussi, le compositeur de musique à l'image Sidney Côté Nadon ainsi que toute l'équipe du Studio le nid et Slushie Studio ont fait bon usage de nos studios pour la série "Marco Lachance" mettant en vedette Michel Charette! Plusieurs artistes sont venus enregistrer à St-Adrien pour la création de la bande originale de la série qui sera présentée sur CRAVE et Noovo à l'automne.

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!



7 septembre, 18h - Ze Radcliffe Fanfare, Spécial Oktoberfest

La Meunerie est tellement heureuse d'accueillir Ze Radcliffe Fanfare qu'elle vous propose une soirée festive aux couleurs d'un Oktoberfest. On pend la crémaillère et on célèbre avec vous l'achat du bâtiment par l'organisme! Concours du plus beau costume, prix de participation, bières, saucisses et choucroute seront au rendez-vous! Habillez-vous de vêtements traditionnels du folklore bavarois. Dès 18h sur la terrasse (accès gratuit) pour l'occasion, on vous sert de la saucisse et de la choucroute jusqu'à 20h! Et ensuite on fait place au spectacle (\$\$), La Ze Radcliffe Fanfare ont choisi un répertoire folklorique qui vous fera danser assurément.

21 septembre, 20h - Talent Chaud

La tradition du Talent Chaud se poursuit pour notre plus grand plaisir! La soirée sera animée par l'homme aux mille jeux de mots, Richard Letendre. Le Talent Chaud, c'est des soirées de découvertes où les passionnés d'ici osent performer sur notre sympathique scène. Divers artistes qui partagent leurs talents uniques et prometteurs.

5 octobre, 20h - Les Chiens de Ruelles

Il va faire chaud dans place, car on retrouve pour une 3e fois à La Meunerie nos chummys Les Chiens de Ruelles! La folie engagée, l'absurde déjanté, la musique folk-trash-post-trad, les soirées bien arrosées à saveur de gros party de famille restent bien ancrées dans leur univers. Il ne manque que vous, pour assurer que ce moment soit des plus mémorables.

19 octobre, 20h - Poule, poésie et cie

Soirée de poésie éclatée qui présentera en ouverture les meilleures performances du poète Frank Poule, accompagné musicalement. On poursuit avec un micro ouvert animé par ce dernier. Pour s'inscrire au micro-ouvert : info@enverve.ca ou fb.com/envervetpoesie

31 octobre 16h à 18h30 - Maison hantée et potluck

Pénétrez dans une Meunerie complètement transformée pour célébrer l'Halloween. Fantômes, sorcières, araignées, vampires... Qui sait ce que nous y trouverons cette année! Aurez-vous le courage de venir nous voir? La soirée se poursuit à l'étage pour un souper potluck en famille; apportez vos plats à partager. Une belle façon de finir sa ronde de bonbons. GRATUIT

1er novembre, 20h - Talent Chaud Halloween

Joignez-vous à nous pour le traditionnel Talent Chaud, spécial Halloween! Arrivez déguisés, bien sûr! Un retour à l'animation pour notre amie Sophie Boissonneault. Une soirée aux nombreuses découvertes. Après le spectacle, on transforme la salle pour faire place à une fin de soirée dansante comme le veut la tradition.

16 novembre, 20h - Les Frères Lemay

Après plus de 150 spectacles au Québec et trois tournées européennes, on décrit la musique des Frères Lemay comme très énergique et clairement teintée de rock. Il faut maintenant les voir brûler les planches pour comprendre toute l'ampleur de l'appellation Néo-Trad Festif... et c'est à La Meunerie que ça va se passer cette fois!!! Serez-vous des nôtres??

30 novembre, 20h - Soirée des membres avec Dom Leroux

Vous êtes membres de La Meunerie? Vous êtes donc invités à cette belle soirée avec le chansonnier Dom Leroux. Chansons provenant principalement du Québec mais aussi de la France en touchant aussi au monde anglophone occasionnellement, son répertoire se promène des années 60 à aujourd'hui! Vous pouvez payer votre billet à la porte.

Vendredi 13 décembre, 20h - Chaloupe

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!!!

C'EST LE RETOUR DES MARDIS SOIRS COMMUNAUTAIRES DÈS LE 1er OCTOBRE!

L'été à passé si vite ... C'est le retour en classe! DÉJÀ!!

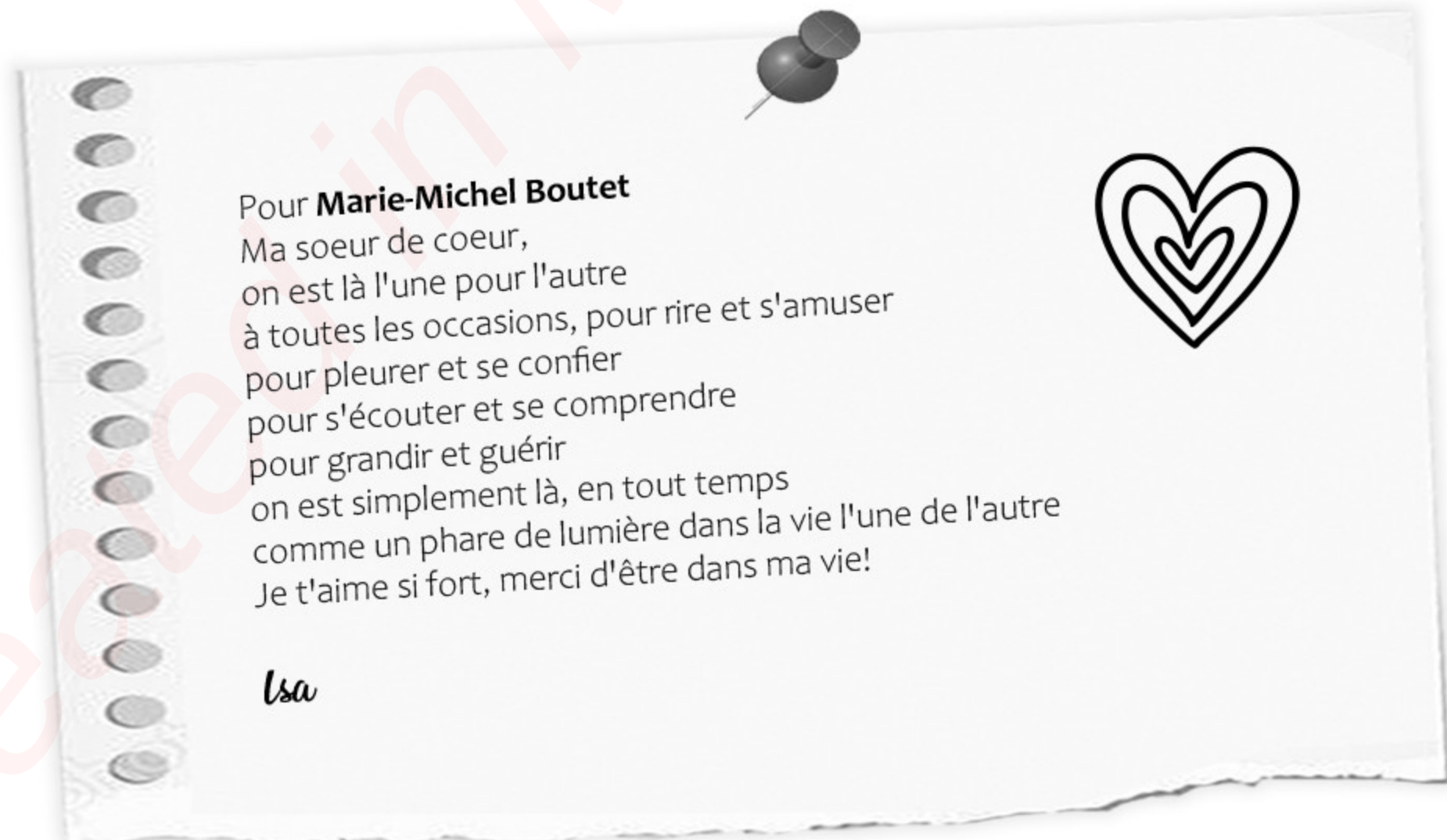
Avez-vous vu les travaux qui ont eu lieu cet été au parc école? WOW!!! Quel changement!

Je sais que plusieurs personnes ont travaillé sur ce projet pendant plus de trois ans et ce, afin de rendre ce rêve une réalité pour notre communauté. Un gros MERCI!

Aujourd'hui j'aimerais honorer deux d'entre eux. Mes voisins et mes bons amis **David Savoie** et **Alexis Gagnon**. Vous avez mis énormément d'heures bénévolement à la conception, à la mise en place, aux négociations, aux recherches de financement et j'en oublie sûrement!! David a même monté un Talent Chaud virtuel (spécial Parc-école) sous forme de campagne de financement, où l'on a pu rencontrer Move-Man pour la première fois et avoir un aperçu de ce qui s'en venait pour notre école. Et c'est enfin du concret! Vous avez offert un nouveau souffle à notre cour d'école afin de permettre la valorisation du mouvement et de l'activité en plein air. Les enfants de plusieurs générations, les parents et les professeurs vous en sont très reconnaissants!

Alexis, je te remercie pour ton énergie, ta bonne humeur et ta présence! Tu es une personne rayonnante, toujours prête à soutenir et servir son prochain. Que ce soit pour tes amis, à ton travail, au Mont-Ham, à l'école, dans Espace Nature et bien plus encore, tu es là pour faire la différence. Tu m'aides à élargir mes zones de confiance avec nos jams de feu, lors de fabrication de ballounes pour enfants sur le "fly" ou encore en m'encourageant dans mon projet de course à pied (qui l'eut cru hihi!). Merci d'être dans ma vie et d'avoir confiance en moi!

David, je te remercie aussi pour toutes ces discussions, partages et moments de réflexion que nous vivons ensemble depuis toutes ces années. Tu as été présent pour moi dans tellement d'étapes importantes de mon développement personnel, tu as fait une différence dans mon évolution. Tu es un ami authentique et intègre, des qualités importantes pour moi et qui te rendent si précieux dans ma vie. L'entraide et le soutien que l'on s'apporte avec nos enfants est une belle preuve de confiance et d'amour! Continue de faire briller ta lumière, d'irradier de bonheur et d'être un si bon modèle pour nos enfants. Merci d'être l'homme que tu es!



Pour **Marie-Michel Boutet**
Ma soeur de coeur,
on est là l'une pour l'autre
à toutes les occasions, pour rire et s'amuser
pour pleurer et se confier
pour s'écouter et se comprendre
pour grandir et guérir
on est simplement là, en tout temps
comme un phare de lumière dans la vie l'une de l'autre
Je t'aime si fort, merci d'être dans ma vie!

Isa

Je reviens de démonter mon expo au CSSS de Val-des-Sources...

Pis qui je vois en entrant? **Claude Dupont** assis en train de lire.

Je le salue et il m'offre de m'aider.

Ça a pris 10 minutes puis c'était fait.

Je voudrais le remercier d'avoir été là au bon moment!

Belle synchronicité! Gratitude et plein de reconnaissance en cette belle journée!

Merci Claude et à tous ceuzes- là qui sont là au bon moment, prêts à donner un coup de main!!!

xxxx

Louise Andrée



Nous tenons à féliciter Mme **Céline Fréchette** pour sa nomination au Prix Hommage des Aînés dans la région de l'Estrie. Elle recevra en main propre son prix par la Ministre du Secrétariat des Aînés du Gouvernement du Québec au mois d'octobre. Bravo Céline!

Les membres du Club de la Fadoq de St-adrien



Ô Sylvie, mon amour

L'intensité émotionnelle qui étreint mon cœur et tout mon être, depuis ton départ prématuré n'a d'égale que celle vécue pendant notre merveilleux voyage ensemble, ces 38 dernières années.

Celles-ci furent parsemées de bonheur, de découvertes intérieures et extérieures, d'aventures inédites, de respect mutuel et de cinokucut avec beaucoup d'amour autour. Bien sûr, il y eut parfois des heurts, des petits drames, la vie n'étant pas toujours un long fleuve tranquille et cela pour tous les êtres et organismes vivants sur notre bleue planète et peut-être au-delà dans l'univers.

Tu fus:

- Rebelle et grande sage spirituelle
- Défenseuse éclairée et tenace de l'environnement et de la justice sociale
- Initiatrice de nombreux organismes et activités voués à la transmission de savoir-faire traditionnels
- Jardinière enthousiaste et créatrice de produits guérisseurs
- Bâtisseuse habile et avisée
- Pleine de compassion active pour les personnes en fin de vie et dans le deuil... et j'en oublie!

Tu as été et restera une source d'inspiration pour de nombreuses générations dans la région et bien au-delà. J'aimerais tant et pleinement tricoter ma joie avec mes innombrables et précieuses amies et amis.

Peut-être un jour y arriverai-je? Qui sait? À toi ma douce compagne.

Ton Bibou





Alexandre L'Ecuyer

Entrepreneur Général

Citoyens de St-Adrien, je suis à votre disposition pour vos projets de rénovations résidentiels de tout genre.

450 522-6601

SAINT-ADRIEN
alexandrelecuyer625@gmail.com



Bleuetière
LE CHAMP BLEU

819-238-8312
873-542-8105
f lechampbleu

5611, rue Dubois,
Saint-Adrien, Québec

CORRECTION ET RÉVISION DE TEXTE

Littérature, poésie, site Web, etc.

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



**SUIVEZ-NOUS
SUR LES
RÉSEAUX
SOCIAUX!**

Mariages | Portraits | Familles

PHOTOGRAPHIE
Jonathan Mercier

www.jonathanmercier.com



CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Bonjour à tous,

Je profite de cette chronique pour informer les citoyens concernés qui habitent sur le « Chemin des Semeurs » et qui profitaient d'un réacheminement de courrier gratuit de 12 mois (dû au changement d'appellation de la « Route 257 » fait par la municipalité en juin dernier) que ce service est maintenant terminé. Si ce n'est pas déjà fait, avisez vos destinataires, s'il vous plaît! Mais sachez toutefois pour les retardataires qu'il existe une alternative payante afin de prolonger vos démarches de changement d'adresse. N'hésitez pas à communiquer avec moi pour plus d'information. Passez également au bureau pour découvrir les nouveaux timbres de la communauté autochtone ainsi que plusieurs autres et découvrir les divers produits et services (cartes prépayées Visa, carte Cash Passport Mastercard, cartes cadeaux diverses, etc.).

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

- Lundi 2 septembre 2024
(Fête du Travail)
- Lundi 30 septembre 2024
(Journée nationale de la vérité et de la réconciliation)
- Lundi 14 octobre 2024
(Action de grâce)
- Lundi 11 novembre 2024
(Jour du Souvenir)

Voici un rappel des heures d'ouverture :

- Lundi : 9 h - 11 h et 12 h 30 - 16 h 30
- Mardi au vendredi : 9 h - 11 h et 13 h - 16 h 30
- Samedi et dimanche : fermé

Au plaisir de vous servir prochainement!

Passez un bel automne!

Tél. : (819) 828-0235



Bonjour

Après presque 4 ans de travail, réunions et recherches, notre Coopérative de Solidarité et d'Habitation poursuit son objectif. Un terrain est toujours à trouver au village de même qu'un financement pour construire la maison.

Le gouvernement fédéral a ouvert en juin un nouveau programme de subvention-prêt auquel nous soumettrons notre candidature au début de 2025. Ce nouveau programme nous donne espoir, car il semble plus apte à répondre aux besoins des citoyens ruraux qui souhaitent vivre en coopérative d'habitation.

Quant au volet solidarité, nous continuons à maintenir notre vision du début qui est de privilégier un lieu de vie et d'entraide pour les plus âgés de notre municipalité. Soutenir et répondre aux besoins des aînés, leur permettre de rester auprès des leurs et de leur communauté en vivant dans une coopérative où le partage entre les générations d'ici valorisera la transmission et le respect enthousiaste des plus expérimentés.

Continuer de vivre dans sa campagne avec ses bienfaits pour la santé, participer aux activités communautaires et culturelles, se sentir accepté et intégré malgré son âge, rassurent, valorisent et brisent l'isolement. D'ailleurs, beaucoup de personnes âgées s'impliquent déjà ici : garde des enfants, ateliers d'art et d'artisanat, jardin communautaire, divers comités, conseil municipal, journal, FADOQ, bénévolat, etc.

De concert avec le Collectif pour la communauté de Saint-Adrien, nous préparons une assemblée genre Agora afin de réfléchir et de partager nos opinions, visions et suggestions sur le thème : « Vieillir ensemble ».

Tôt ou tard, chacun (e) aura à vivre ce passage du temps. C'est pourquoi nous souhaitons discuter de l'avenir de notre communauté face au vieillissement et trouver ensemble des moyens concrets qui répondent à nos espérances de vie saine et naturelle.

Lucie Benoit pour la Sage Maison.

NOUVELLES DE NOTRE COLLECTIF POUR LA COMMUNAUTÉ

[ANCIENNEMENT COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT]

Jean-Pierre Chapleau, Président

Restez à l'affût ! Toutes les informations concernant cet événement seront diffusées en ligne et dans le mensuel *Marchons Ensemble* de Saint-Adrien.

Notre prochaine Agora Pour bien vieillir à Saint-Adrien

Le Collectif prévoit organiser une nouvelle agora cet automne sur le thème *Pour bien vieillir à Saint-Adrien*.

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

Pour la majorité d'entre nous, vivre à Saint-Adrien est un choix assumé. Il fait bon vivre ici, au sein de cette communauté si dynamique et solidaire. Cependant, peu importe notre âge, nous vieillissons tous et, un jour, nous ferons partie du groupe des aînés. Projetons-nous à cette étape de notre vie et demandons-nous comment nous souhaitons vivre à Saint-Adrien en tant qu'aînés.

Comment les aînés peuvent-ils contribuer à la vie de la communauté ? Nos activités font-elles suffisamment place à l'intergénérationnel ? Savons-nous bien profiter de l'apport des aînés ? Sommes-nous en mesure de garder nos personnes âgées avec nous ? Y a-t-il des logements qui répondent à leurs besoins ? Qu'en est-il des services dont ces personnes ont besoin ?

Plusieurs intervenants, dont la FADOQ et la Municipalité, avec son plan d'action Municipalité amie des aînés (MADA), collaborent pour faire de cet événement une merveilleuse occasion de développer notre vision en tant que collectivité et, par la suite, de poser les bons gestes. Nous souhaitons que cet événement soit le point de départ d'une mobilisation de notre belle communauté afin de mettre en place les conditions requises permettant à tous ceux qui le désirent de bien vieillir à Saint-Adrien.

Création d'un poste Animation communautaire

Nous sommes fiers d'annoncer la création d'un tout nouveau poste de responsable de l'animation communautaire. Inspiré en partie par la fonction de coordination du Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN), ce poste contribuera à dynamiser notre vie communautaire en encourageant la participation et l'engagement bénévole. Il s'agit d'un emploi à temps partiel (11,5 h par semaine) pour une durée approximative de deux ans. Une stratégie et un plan d'action seront d'abord élaborés.

Suite à une entente avec la Municipalité, la personne relèvera techniquement du Collectif. Cependant, elle devra collaborer avec un comité d'encadrement qui sera composé de représentants du Collectif, de La Meunerie, de la FADOQ et de la Municipalité. La création de ce poste résulte d'ailleurs de la collaboration active des quatre organismes mentionnés. Elle a été rendue possible grâce à un financement obtenu du Conseil Sport Loisir de l'Estrie (CSLE). Nous tenons à exprimer notre reconnaissance et nos remerciements au CSLE.

À l'issue d'un appel de candidatures et d'un processus de sélection, nous sommes en mesure d'annoncer que Léa C. Brillant assumera cette responsabilité, qui s'ajoutera à celle de coordonnatrice du PDCN. Bonne chance à Léa dans cette nouvelle fonction.



Fête des récoltes de saint-adrien

samedi 21 septembre
10h à 13h



La Brioche Champêtre
BOULANGERIE



La Communauté nourricière de Saint-Adrien, organise la Fête des récoltes pour célébrer nos fabuleux producteurs adriennois, samedi 21 septembre, lors du dernier Marché de Saint-Adrien de la saison estivale.

tablee communautaire

Chez Guigui mettra à l'honneur nos producteurs — Ferme Francis Picard, Ferme dans l'vent, Érablière du Cerf Rouge, Rucher Fleur de Miel et Bleuétière Le champ bleu — lors d'une grande tablee communautaire, où seront aussi cuisinés des légumes du Jardin pédagogique communautaire de Saint-Adrien et des Jardins d'Entre Lune et Sol.

La Brioche Champêtre ajoutera un dessert au menu et nous aurons une presse à jus, pour presser et déguster ensemble du jus de pomme frais ! Les pommes seront cueillies par la communauté sur des pommiers oubliés du village. *Détails à venir !*

ambiance festive

Des membres de la FADOQ, accompagnés des enfants de l'école NDL, animeront une compétition de jeux d'adresse. Les grands gagnants se mériteront un panier de produits locaux !

De plus, poursuivant la lancée ultra-locale de l'événement, un groupe de musiciens de la communauté

s'allie : Simon Godbout-Castonguay, Patrick Vachon, Nicolas Lavoie et Chantale Girard formeront *Les Bernaches* pour l'occasion.

Avant le spectacle, c'est DJ Vinyl (David Gouvard) qui sera aux platines !

billets

Le repas aux saveurs * *bien de chez nous* * est subventionné par le Fonds PDCN de la Municipalité. Des billets sont donc en vente au petit coût de 10\$. Deux façons de se procurer un billet :

1. En personne, à l'accueil du Marché de Saint-Adrien ou Chez Guigui, dès le 17 août.
2. En ligne, par ici



où

Place du Marché de Saint-Adrien
1606 rue Principale (devant l'ancienne église)

quand

Samedi 21 septembre de 10h à 13h
service du repas à partir de 11h

✦ Offrez-vous un voyage intérieur avec le massage métamorphique.

Découvrez cette technique douce et puissante qui aide à transformer et à libérer les blocages intérieurs en stimulant des zones réflexes des pieds, des mains et de la tête. Aussi elle reconnecte avec nos périodes périnatales.

Idéale pour tout le monde (douleurs chroniques, anxiété, deuils, insomnies, en fin de vie, ...).

Offert dans un cadre idyllique, proche d'un ruisseau. Vous gardez vos vêtements, sauf vos bas.

✦ Bienfaits : Réduction du stress et de l'anxiété, amélioration de la circulation énergétique, libération des émotions refoulées, favorisation d'une meilleure confiance en soi, accompagnement dans les périodes de transitions...

✦ À propos de moi : Certifiée en massage métamorphique, je vous accueille dans la bienveillance, tel que vous êtes. Artisane, professeure de yoga (Kundalini et yin), praticienne en voyages chamaniques, en formation avec le Ph.D. Guillaume Dulude. Je suis passionnée par ces domaines et bien d'autres qui touchent à la responsabilisation de mon parcours de vie et souhaite vous accompagner dans le vôtre.



📍 Localisation : Rendez-vous dans le champ chez Carole, au 24, rue Principale à Notre-Dame-de-Ham.

✦ Investissement : Consultation de 90 minutes : 100 \$ ou une formule plus en profondeur : 3 consultations de 90 minutes à 280 \$ (prendre les rendez-vous dans un intervalle de 2 à 3 mois maximum).

✦ Pour informations ou prises de rdv. : Par courriel : jotisevak@gmail.com, par Messenger : Jessica Luttenbacher
Se connecter à soi, c'est se rapprocher de son être et, par extension, des autres. Au plaisir, Jessica.



3^e ÉDITION

ART
COURT CIRCUIT 2024

Deux fins de semaine:
14-15 et 21-22 septembre de 11h à 17h

Peinture :
« Le refuge », Carole Lemay

Visite d'ateliers d'artistes en arts visuels dans la MRC des Sources.

VERNISSAGE

Judi 12 septembre 2024, 17h à 19h
Au centre commercial de Val-des-Sources
511, 1ère Avenue, Val-des-Sources



collectif
pour la communauté
de Saint-Adrien



courtcircuitdart.ca



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

YOGA AU CENTRE ODAINA le Lundi du 16 sept. au 16 déc.



17h30 Vinyasa (yoga dynamique)

19h10 Somayog (yoga doux-restaurateur)

YOYA DES VOYELLES ET GAIA YOGA AU STUDIO ARC-EN-CIEL



Le vendredi matin (16 sept. au 16 déc.)

10h Yoga des Voyelles et Gaia Yoga

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



Vendredi 18 septembre (Studio Arc-en-ciel)

Une fusion qui permet d'intégrer progressivement les mouvements de la danse orientale à travers une recherche de souplesse, de fluidité, de subtilité qui éveille les chakras et la puissance féminine (Shakti). Une approche qui permet de toucher la subtilité énergétique du yoga qui s'enchaîne comme une danse fluide et progressive.

Camille Denis, responsable de Yoga Cœur Dansant, offre la possibilité de recevoir deux types de massage Yoga thaïlandais.

MASSAGE YOGA THAÏLANDAIS



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



JIN CHIN DO (acupression) Signifie « La Voie de l'Esprit Compatissant ». Une technique d'acupression qui **vise à relâcher les tensions physiques et émotionnelles du corps** par des points d'acupuncture. Induit un agréable état, dans lequel la personne peut relaxer et sortir

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

Par Pierrette Poirier

Messe du festival country.

Comme par les années passées, la messe country du 28 juillet à Wotton a attiré de nombreux visiteurs. La messe a été célébrée par l'abbé Gilles Baril. Les chanteurs provenaient de Wotton, de Saint-Adrien et des paroisses voisines. Soulignons les prestations de deux personnes de Saint-Adrien pendant le concert : Jean-Yves Picard (« Au bout de tes rêves », de Georges Hamel) et Josée Dubois (« C'est mon histoire », de Renée Martel). Ils ont été chaleureusement applaudis.

Neuvaine à Saint-Antoine.

Commencée le 11 juin dernier, la neuvaine s'est terminée le 6 août. Les gens viennent de partout dans le diocèse pour prier Saint-Antoine. Merci aux personnes de Saint-Adrien qui participent régulièrement à ces rencontres de prière. Cette année, à l'occasion du 150^e anniversaire de fondation du diocèse, chaque semaine, un sanctuaire du diocèse a été présenté. La neuvaine s'est clôturée avec la présence de Mgr Luc Cyr.



Fête des vocations religieuses.

À l'automne, un événement spécial aura lieu. M. le curé Gilles Baril dresse un inventaire des prêtres, religieux et religieuses issus des communautés de la paroisse Cœur-Immaculé-de-Marie. Il prévoit au moins 400 vocations. Il en fera un feuillet et une fête viendra honorer ces personnes qui ont consacré leur vie à Dieu. À date, on m'a fourni les noms suivants pour Saint-Adrien : Monique Larrivée, Marie-Flore Gagné, Nicole Ratté, abbé Gilles Gauthier et abbé Patrick Côté. Je sais qu'il y en a d'autres; pensez-y. Je vous serais reconnaissante de me transmettre ces noms à l'adresse courriel : ppjm398@gmail.com; les personnes doivent être natives de Saint-Adrien et autant que possible, nous devons connaître le nom de leur communauté. Merci à l'avance.

gitesurlarcenciel.com

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



**RÉSERVEZ TROIS NUITS ET PLUS CONSÉCUTIVES,
VOUS OBTENEZ 15 % À PARTIR DE LA DEUXIÈME NUIT.**

LOCATION MINIMUM 2 NUITS

NOS TROIS CHAMBRES SONT :

La Campagnarde, 1 lit Queen

La Zénitude, 2 lits simples

La Suite L'indépendante, 1 lit Queen

Avec cuisinette, salle d'eau,

Entrée privée

Chaque chambre inclus :

Literie, peignoirs, produits bio

Petit-déjeuner de produits locaux

Pourrait être en version sans gluten,

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

Numéro d'enregistrement 292670

L'HÉBERGEMENT INCLUT AUSSI

WI-FI, BBQ

BAIN À REMOUS EXTÉRIEUR

FEU DE CAMP

AIRE DE DÉTENTE INTÉRIEURE
AVEC FOYER

SOINS DE MASSOTHÉRAPIE
SUR PLACE
(AVEC SUPPLÉMENT)

facebook.com/gitesurlarcenciel

gitesurlarcenciel@outlook.com

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

Booking.com

Traveller Review Awards 2024

9.7
out of 10

14

Des nouvelles de la bibliothèque



Biblio-camping

L'été a été chamboulé à la bibliothèque : à cause des travaux au parc, nous n'avons pas accès à l'école et donc au local habituel de la bibliothèque. Or nous tenions à garder le service en fonction durant les mois de juillet et août : il paraît que les gens lisent aussi l'été! Pour les enfants, l'accès à des livres variés permettrait d'éviter ce qu'on appelle la « glissade de l'été », la perte des acquis scolaires durant la pause estivale. La fréquentation des livres permet aussi et surtout beaucoup de plaisir chez les petits comme chez les grands!

Nous avons eu la possibilité d'utiliser un local de la municipalité pour installer un comptoir de prêt les lundis après-midi de l'été. Merci d'avoir été nombreux à vous adapter et à nous suivre!

Au moment de cette publication, si tout va bien, la bibliothèque devrait avoir retrouvé son local habituel dans l'école. L'horaire devrait lui aussi être revenu à son état préestival, soit le lundi après-midi (15 h 30 - 17 h 30) et le jeudi soir (18 h 30 - 20 h 30). En plus de retrouver la collection locale de livres, enrichie de quelques nouveautés, c'est le retour de plusieurs activités populaires : les rencontres du club de tricot et crochet « Mailles et mots », celles du club de lecture et les heures du conte.

Mailles et mots : livres et art du fil

Émilie B. et Marie-Ève L. vous invitent à les rejoindre à la bibliothèque les premiers jeudis soir de chaque mois pour une séance de partage artisanal. Vous pourrez continuer vos projets de tricot, crochet ou autre ou vous y initier grâce à leurs compétences.

Les prochaines dates :

les jeudis 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre de 18 h 30 à 20 h 30.

Club de lecture sur l'œuvre d'Amélie Nothomb

Le prochain club de lecture aura lieu le mercredi 18 septembre à 19 h à la bibliothèque. La rencontre portera sur l'œuvre d'Amélie Nothomb. Il n'y a pas de livre obligatoire à lire cette fois-ci : libre à vous de choisir un ouvrage parmi sa longue bibliographie. Nous en avons quelques-uns à prêter dans notre collection locale, mais tous sont disponibles en prêts entre bibliothèques.

Amélie Nothomb est une romancière belge qui publie un roman par an depuis 1992, dont plusieurs ont gagné des prix littéraires. Ses romans sont courts, intelligents, marqués par l'humour cynique et l'érudition (sortez vos dictionnaires!) de leur autrice. Elle s'inspire parfois des années qu'elle a passées au Japon dans sa jeunesse (Stupeur et tremblements, Métaphysique des tubes, Ni d'Ève ni d'Adam) ou ailleurs (Sabotage amoureux). D'autres romans présentent des situations complètement fantaisistes, souvent prétextes à des questionnements philosophiques. Le tout est rythmé par de nombreux dialogues qui en font généralement des lectures fluides et accessibles.

Heure du conte

Dès le mois d'octobre (date à préciser), Marie-Hélène sera de retour un dimanche par mois pour animer l'heure du conte à la bibliothèque. C'est un beau moment à partager, destiné principalement aux moins de 10 ans, mais toute la famille est bienvenue pour profiter de la bibliothèque durant cette période.

HORAIRE

Lundi de 15 h 30 à 17 h 30 / Jeudi de 18 h 30 à 20 h 30

819 828-0137

reseaubiblioestrie.qc.ca

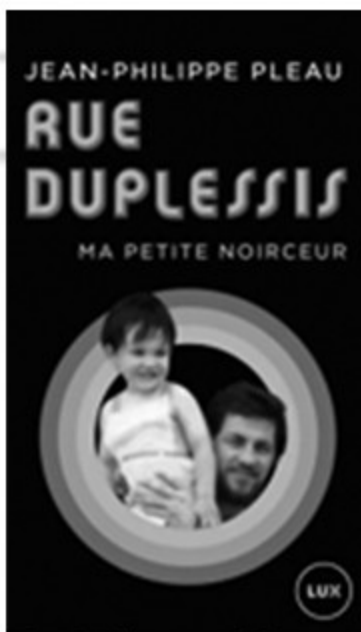
biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca

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 par la porte blanche située sur le pignon opposé à l'église. Bienvenue!

DERNIÈRES ACQUISITIONS

Il ne s'agit pas toujours de livres parus dernièrement, mais de ceux qui rejoignent les étagères de votre bibliothèque locale, qu'il s'agisse d'achats neufs ou usagés ou de dons (merci!). Ils ont parfois tellement de succès qu'ils ne sont pas tant sur les étagères qu'entre vos mains!



Rue Duplessis, Jean-Philippe Pleau

Le sociologue Jean-Philippe Pleau, animateur à la radio de Radio-Canada, se confie sur les circonstances de son enfance et de sa jeunesse. Né dans un milieu pauvre économiquement et culturellement, il se considère comme un transfuge de classe. Il fait le récit de moments choisis, témoins d'un clivage social vécu de l'intérieur.



Dernier gueuleton avant la fin du monde, Jonas Jonasson

Suède, fin de l'été 2011. Petra, astrophysicienne autodidacte, a calculé que l'apocalypse surviendrait le 21 septembre, peu après 21 h 20. Le hasard la met sur la route de Johan, cuisinier un peu naïf, et d'Agnès, une veuve de 75 ans influenceuse. Bien décidés à profiter du temps qu'il leur reste, ils entament ensemble un road trip en camping-car, direction Rome.



La sainte paix, André Marois

Jacqueline et Madeleine vivent de part et d'autre de la Mastigouche. Depuis que leurs maris sont morts, elles se contentent de se saluer de loin sans jamais se parler. C'est un arrangement qui leur convient : chacune profite de son petit coin de paradis sans être embêtée par l'autre. Alors, quand Madeleine traverse la rivière un jour pour lui annoncer qu'elle a l'intention de vendre sa maison, Jacqueline voit son monde s'écrouler. Catastrophe! Un nouveau propriétaire s'incrusterait dans le paysage, avec sa marmaille, ses fêtes, ou pire, ses locations de courte durée... Non, pas question!

Franchement, cette nouvelle lui donne des envies de meurtre...



Les oubliés du dimanche, Valérie Perrin

Faute de connaître son histoire, Justine, vingt et un ans, se passionne pour celle d'Hélène, pensionnaire, presque centenaire, de la maison de retraite où la jeune femme est aide-soignante.

Sa vie est un roman : sa rencontre avec Lucien en 1933, leur amour, la guerre, le juif Simon planqué dans la cave, la trahison, la Gestapo, la déportation... Justine extorque peu à peu à la vieille dame de lourds secrets et finit par affronter ceux de sa propre famille.



Ils ont couru l'Amérique (T.2 : De remarquables oubliés), Serge Bouchard et Marie-Christine Lévesque

Inspirée de la série radiophonique produite et diffusée par Ici Radio-Canada Première, l'histoire des Remarquables oubliés continue de s'écrire dans ce deuxième tome. Avec un art consommé du récit, Serge Bouchard et Marie-Christine Lévesque lèvent cette fois le voile sur le formidable parcours de quatorze coureurs des bois délaissés par notre histoire.



**FLORENCE
CHAPUT-BOUCHARD**
éducatrice spécialisée • enseignante de yoga • tutrice

Professionnelle en éducation spécialisée

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

Clientèles:

ado - trouble d'apprentissage, toxicomanie

adulte - santé mentale, crise transitionnelle

famille - enfant à besoins particuliers

*Près de 10 ans
d'expérience dans
le domaine !*

AEEESQ
Association des
Éducatrices et Éducateurs
Spécialisés du Québec

Tutorat et soutien académique

- ↳ cours d'été
- ↳ préparation aux examens
- ↳ enrichissement
- ↳ rattrapage
- ↳ aide aux devoirs

*en présentiel ou
100 % en ligne !*

Cours d'introduction au yoga

en privé, en famille, en entreprise...

- ↳ **calmez votre anxiété**
- ↳ **bougez plus**
- ↳ **respirez mieux**
- ↳ **découvrez votre potentiel infini !**



Enseignante
certifiée  **yoga**
ALLIANCE

*@Florence CB,
Éducatrice
spécialisée
819-990-0033*


florencecb.tes@gmail.com



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!

DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

Nous profitons de cette chronique estivale pour vous partager quelques-uns des meilleurs textes rédigés par les élèves de la classe de Fanny (4e-5e-6e année). Veuillez noter qu'il est tout-à-fait possible d'y retrouver encore certaines erreurs orthographiques, il s'agit d'apprentis auteurs. Cela n'enlève rien à leur style intrigant et surprenant.

Bonne lecture !!

L'aventure de Jino Lamore

Durant les années 1930, un mystérieux cow-boy se promenait dans les villes de l'Arizona. Il était inattrapable. Malgré ses nombreux vols et apparitions, nuls n'avaient réussi à l'attraper. La police avait fait plusieurs recherches sur ce personnage rusé comme le renard mais, aucune n'avait fonctionné du moins jusqu'à aujourd'hui. « Pin, pon, pin, pon » résonnait les sirènes de la police. Jino essaya de comprendre ce qu'il se passait car, il n'avait jamais entendu ce bruit strident. Il regarda au loin et remarqua une voiture de police qui roulait à vive allure. « Surement pour venir me chercher se dit-il » Il prit donc ses jambes à son cou et s'éclipsa. Où allait-il ? Où pouvait-il bien se cacher ?

Par Arthur Lalonde (5e année)

Les aventures de Jean-Paul

Par une magnifique journée d'été, Jean-Paul un jeune homme de 34 ans s'en va vers son cabinet de dentiste pour aller travailler. Il va y avoir une belle journée ensoleillée alors il se met de la crème sur son crâne chauve comme une coquille d'œuf. L'homme ferma si rapidement la porte derrière lui pour ne pas être en retard qu'un gros « Boom !! » se fit entendre dans la rue Des-pas-d'vie. Il senta la poche de son joggin noir vibrer. Il sortit son téléphone de sa poche pour voir qui lui avait écrit. Oh non 10h30 je suis en retard pensa le jeune homme. De la sueur froide lui coula sur le front et son cœur battait la chamade. Donc il se mit à écrire à tous ses collègues pour avertir de son retard mais pendant ce temps il ne regardait pas où il mettait les pieds puis tout a coup...

-Ahh

Il tomba dans une bouche d'égout grande ouverte. « Crac ! » Jean-Paul entendit tous ces os craquer. Va-t'il survivre?

Par Charlotte Lalonde (6e année)

Une visite d'été

« Clac ! »

Bonjour, nous sommes arrivés.

Mon frère Jean et sa famille sont venus me rendre visite moi et mes parents qui habitent à côté. Ensemble, nous avons une grange et un champ rempli de plantes à pétales multicolores. Pour y accéder, nous devons franchir un étang sale à la couleur brune comme le café, mais qui sent la boue mélangée avec du fumier. Cependant, ma nièce et ses parents habitent en ville. Cette pauvre petite fille de quatre ans et demi n'est jamais allée en campagne et n'a jamais vu d'animaux de ferme. Cet environnement est donc inconnu pour elle. Une fois ma famille installée confortablement dans ma maison près à rester une semaine pendant les vacances d'été, nous mangeâmes une dinde assaisonnée à l'érable pour souper. Le lendemain matin, ma nièce Laurence rencontra pour la première fois nos animaux. Elle vue en premier les poules qui étaient en train de manger leurs grains. Ma nièce en mangea une minuscule et ce fit dire par son père que c'était ignoble. Il lui dit aussi qu'elle ne devait JAMAIS refaire cela. Elle essaya plein de nouvelles choses en imitant les animaux, mais quand ce fut le tour du chien Albert qui courait dans la pelouse verte étincelante, Laurence voulut faire comme mon animal domestique et elle le suivit, suivit, et suivit Albert jusqu'au lac dont vous savez quoi. Les deux arrivèrent sur le quai, mais ils couraient tellement vite que « Plouf ! ».

Qu'est-ce qui a bien pu arriver ?

Par Noah Eggena Vovk (6e année)

Ce n'était qu'une petite promenade qui s'est transformé en DÉSASTRE

Magalie pour combler son temps libre décide dans sa petite tête de prendre une marche par son chemin habituel dans la forêt avec son chien Rockette. Les feuilles mortes qui tombent des arbres lui caressent les cheveux. Les couleurs orangées qui l'entourent sont sublime. Rockette gambade dans les petits chemins de terre. En enjambant les racines elle entend « Cric, crac, crouch ». Ce sont les feuilles qui cassent. Un petit sifflement casse le merveilleux silence de la forêt. « Wouf, wouf » En entendant aboyer mon chien on devine qu'un écureuil rôde dans les arbres. Mon chien se fait discret comme une souris. Tout à coup, il court comme un guépard et il commence à japer d'une telle puissance que je lâche sa laisse. Je me bouche les oreilles, je me ferme les yeux et quelques secondes plus tard, il n'est plus dans mon champ de vision. Plus là !!! COMPLÈTEMENT DISPARU !!!!!

Par Jacob Lavallée (6e année)

L'odeur du paradis

Tout a commencé par un début de vacances après de longs mois de travail. Je me sentais libre et épuisé à la fois. J'étais tellement ébloui par la lumière du soleil que je tomba par terre sur le sol. Je me dépêche à me lever « ni vu, ni connu ». J'ouvre la porte de mon auto rouge flash et vert fluo. Je m'assois sur mon banc chauffant et avec ma main gauche je ferme la porte. Arrivé à ma maison, je bondi hors de l'auto tout jovial. Tout mes bagages étaient fait par ma servante attentionnée. Elle me donne le ticket pour l'avion. Je m'en vais en Italie faire du surf. Dans l'avion, je commande un café glacé. Ça goute le sucre et c'est froid. Je m'endors et me réveille brusquement. Tout le monde cri et un silence total commence. Je ferme mes yeux et je sens l'odeur qui me rentre dans les narines. Je sens l'odeur du paradis, mais quelque chose me rattrape. Un bruit sonne sans s'arrêter « Bip, bip, bip » Je me réveille dans un lit d'hôpital avec des fils qui sont accrochés après moi.

Par Maya Maillot (4e année)

La petite fille et le chien sauver

Une fille fabuleusement gentille gambadait comme un chien avec sa famille dans une forêt. Avec le reste de neige qui font toutes les journées elle boit de l'eau d'érable dans une jolie chaudière. Elle décroche la chaudière remplie d'eau d'érable et prend une gorgée sucrée et presque geler. En se baladant elle voit parfois des lacs, la fille voit des castors au fond de l'eau. Elle sentait un malheur arriver et elle tremblait. Tout à coup, elle entend un jappement au loin. Elle coure vers le jappement et voit un chien en train de se noyer. Pensez-vous qu'elle va le sauver ?

Par Tom Pellerin (4e année)

La femme maladroite

Une jeune femme nommée Véronica voulait prendre un bain. Mais ça ne sait pas dérouler comme prévu ! Jeudi 18 avril en après-midi, Véronica, une femme de 21 ans, cheveux bruns, yeux bruns, grande et maigre, voulait se laver. Premièrement, elle monte au deuxième étage et fait couler l'eau de son bain. Pendant que l'eau coule, la jeune fille se couche dans son lit. La couverture est douce comme de la laine de mouton. Véronica se dit : « Je me repose 5 minutes seulement. » Mais elle s'endort paisiblement en oubliant sa baignoire. En se réveillant, elle se dirige vers sa salle de bain et entend de l'eau couler. Quand elle arrive enfin, elle remarque un énorme dégât d'eau. Véronica avance pour essuyer le sol et « Crac ! ». La jeune femme se retrouve coincé entre les deux étages du sol. Le rythme de son cœur change. Elle est figée sur place. Comment va-t-elle s'en sortir ?

Par Rosabel (5e année)

Jack le voleur

« Auriez-vous vu ce voleur ? » dit le shérif.

« Non » répond le marchand.

Aujourd'hui il est toujours caché dans sa cachette secrète pour voler une autre banque. Il est accusé de vol et de crime mais le shérif ne le trouve jamais. Son nom est Jack, le plus grand voleur du Far ouest. Jack est très détesté par les partisans et par le shérif pour ses impolitesses. Aujourd'hui il sent son corps agité parce qu'il va voler la plus grosse banque du Far ouest. Il sent le poil rugueux de son cheval et saute sur le cheval. Son cheval galope à toute allure comme un léopard après l'avoir entraîné toute une année. Il s'arrête à la banque. Tout à coup on entend une voix au loin « HEY !! ».

Par Elliot (4e année)



NOUVEAU SOUFFLE : Comme une bouffée d'air frais pour la musique dans les écoles de la région

La musique fait partie du paysage de la MRC des Sources depuis fort longtemps. Il suffit de penser au Camp Musical dont la renommée s'étend à l'ensemble du Québec ainsi qu'à l'Harmonie Val-des-Sources qui célébrera cette année son 95e anniversaire. Mais l'offre de formation musicale pour les jeunes de 9 à 17 ans reste extrêmement limitée actuellement et met en péril la relève culturelle.

Créé en 2023 par le CA de l'Harmonie Val-des-Sources, le projet Nouveau Souffle entrera en vigueur dès cet automne. Son mandat consiste à offrir un programme de formation musicale de qualité et accessible dans plusieurs écoles de la MRC, dont aux élèves de l'école Notre-Dame-de-Lourde de St-Adrien.

Il permettra donc aux jeunes, y compris ceux qui font l'école à la maison, de faire l'apprentissage en groupe d'un instrument à vent ou à percussion en vue de former un ensemble d'Harmonie.

Les participants auront un cours après la fin des classes une fois par semaine dans leur milieu ainsi qu'un rassemblement une fois par mois directement au local de l'harmonie à Val-Des-Sources avec tous les participants de la région.

Ce projet assure donc une simplicité pour les parents qui n'ont pas à gérer de transport vers l'activité la semaine. Pour les cours du samedi, un comité de parents sera créé pour organiser du covoiturage.

Le concept se veut innovant, rassembleur et axé sur le plaisir d'apprendre.

Voulant permettre à chaque jeune motivé à s'engager d'y prendre part, un programme de parrainage a été mis en place afin de permettre aux familles avec des revenus plus restreints d'y inscrire leurs enfants.

Les personnes intéressées à parrainer en tout ou en partie un participant sont d'ailleurs fortement encouragées à communiquer avec nous. Des reçus de dons seront émis.

Le comité a choisi de confier le rôle de coordonnateur et d'enseignant à Benoit Marquis. Musicien originaire de la région, il est connu pour sa collaboration avec plusieurs artistes populaires tels que les 2Frères, David Jalbert ainsi que pour sa solide formation musicale et pédagogique.

Fort de son baccalauréat en enseignement de la musique, et doté d'une attitude positive et rassembleuse, il est la personne de choix pour donner l'élan à ce grand projet.

Les familles de l'École Notre-Dame-de-Lourdes rencontreront Benoit lors des activités de la rentrée scolaire. Il sera également possible de finaliser les choix d'instruments et les inscriptions lors de la grande journée Portes Ouvertes du Samedi 14 septembre de 9h30 à 12h30 au 311 rue Lafrance à Val-des-Sources.

Les inscriptions sont en cours et Nouveau Souffle semble avoir déjà le vent dans les voiles!
Voir le code QR pour les inscriptions.



Pour toutes questions : nouveausouffleinfo@gmail.com. Site internet: harmonievds.com

La Friperie mobile

Vêtements, accessoires et art.

Horaire d'automne:

Jeudi: 13h à 19h

Vendredi: 13h à 17h

Samedi: 10h à 17h

Nous nous apprêtons à faire notre changement de saison à la friperie, il sera donc bientôt le temps de venir acheter vos accessoires d'automne; foulards, bottes, manteaux, chandails chauds, nous aurons tout ce qu'il faut pour vous tenir au chaud pour la saison à venir!

Un beau cadeau à offrir

Vous voulez faire plaisir à quelqu'un pour une occasion spéciale? 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!

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

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'évènements 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.

Bonjour à tous.

L'automne est à nos portes, alors voici le retour des activités offertes par le club FADOQ.

Nous tenons à nous excuser du dernier souper (AGA) où il y a eu un manque de la part des employés de Buffet Lise, la lasagne étant trop cuite. Le Buffet Lise s'excuse de cette erreur et nous promet pour l'année un meilleur service.

Grâce à une subvention offerte par le gouvernement fédéral, le PNHA (Programme Nouveaux Horizons pour les aînés), nous avons le loisir d'offrir à vous tous, membres et citoyens de Saint-Adrien et des alentours, des activités exceptionnelles et gratuites. Prenez la balle au bond, car cela n'arrive pas souvent.

Grands Explorateurs, gratuit

Il y aura 13 projections (documentaires) de septembre 2024 à novembre 2025, un mercredi par mois ou bien un soir à La Meunerie.

Spectacle * gratuit de Donald Dubuc

Un cœleur de chants et danses traditionnels offert le 13 septembre 2024 à 20 h (après le souper de la FADOQ).

Spectacle * gratuit de Pilou et de son père

Spectacle de Pierre-Phillipe Côté et André Côté, offert le 14 février 2025 vers 20 h (après le souper de la FADOQ).

**** Pour les 2 spectacles :**

Si vous n'assistez pas au souper FADOQ, les portes ouvriront à 19 h 45 pour vous recevoir.

Deux pièces de théâtre vous seront offertes gratuitement.

- « Passé date ». Offerte à tous. Présentée à l'église au printemps 2025. Date à définir.-

« Pareil, pas pareil ». Offerte pour les enfants avec parents et grands-parents. Date et lieu à déterminer avec l'école.

Cours Informatique : de 9hr-11hr vendredi matin. (réservation)

- Cours sur le cellulaire les 6, 13, 20, 27 septembre

- Qu'est-ce que le Word & Excel avec vos tablettes ou portables : les 11, 18, 25 octobre

Il y a les exercices avec **VIACTIVE** tous les lundis matin et du **Bingo** une fois par mois.

N'oubliez pas les cinq **soupers** de l'année. Il y aura un coût pour les soupers. Il faut réserver et payer d'avance.

L'HORAIRE DES ACTIVITÉS FADOQ à la SALLE COMMUNAUTAIRE

VIE-ACTIVE (exercices moyens) :

TOUS LES LUNDIS MATINS DE 10 h à 11 h 15
9 septembre 2024 au 21 avril 2025 (si participation).

BINGO :

Une fois par mois LES LUNDIS SOIRS DE 19 h à 21 h 30
16 septembre 2024, 14 octobre, 11 novembre, 9 décembre, 13 janvier, 10 février, 10 mars, 14 avril 2025.

SOUPER DE LA FADOQ :

Des VENDREDIS SOIRS 17 h à 23 h (servi à 18 h 15)
13 septembre 2024, Souper Automne, suivi du spectacle à 20 h de M. Dubuc.
29 novembre 2024, Souper de Noël, *surprise, suivi par de la danse avec Fernande.
14 février 2025, Souper St-Valentin, suivi du spectacle Pilou et André Côté.
11 avril 2025, Souper des sucres, suivi par de la danse avec Fernande.
16 mai 2025, Souper du printemps-AGA, suivi par l'assemblée générale annuelle.
*Nous fêterons Mme Céline Fréchette pour sa nomination Prix Hommage Aînés.

LES GRANDS EXPLORATEURS :

Un MERCREDI par MOIS. Porte ouverte à 13 h.
Diffusion de 13 h 30 à 15 h 15 (pause incluse), suivie d'une collation.
25 septembre 2024, 23 octobre, 20 novembre, 11 décembre, 22 janvier, 26 février, 19 mars, 23 avril, 21 mai,
11 juin, 24 septembre, 22 octobre, 19 novembre 2025.

THÉ TRE & CONFÉRENCE :

Date à déterminer.
Deux (2) pièces seront présentées au printemps : « Passée Date » et « Pareil, pas Pareil » du théâtre Parminou.

*Certaines conférences en Café-Rencontre en négociation présentement. On vous tient au courant.

COURS INFORMATIQUE : sur réservation à 819-286-8880, Pauline.

Les 6, 13, 20, 27 septembre et 11, 18, 25 octobre 2024.

PS Le souper de septembre sera en prix réduit. Cela permettra de mettre un peu de baume pour le souper du mois de mai passé. Pour ceux qui étaient présents, nous avons connu mieux comme repas. On s'excuse encore. Cela ne se reproduira plus. Juste prendre en note que TOUS NOS SOUPERS SONT DE 30,00 \$ par personne pour l'année.

Le conseil d'administration du Club FADOQ Saint Adrien

Merci beaucoup de votre participation à tous, « Vieux et moins Vieux » (rions ensemble chers membres et citoyens.) Venez en grand nombre discuter du vieillissement à l'agora présentée par le Collectif. Cela vous concerne! Venez donner votre point de vue, c'est important pour que l'on prenne les bonnes décisions.



MUNICIPALITÉ SAINT-ADRIEN

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

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

Vous prévoyez rénover ou construire? Informez-vous.

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

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

Un rappel amical à tous les propriétaires de chiens

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

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

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

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

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

Nuisances et abris temporaires

De façon générale, les résidents de la municipalité entretiennent leurs propriétés avec fierté. Toutefois, à l'occasion, on peut voir ici et là, certains immeubles négligés, des nuisances visibles, des terrains mal entretenus et **des abris temporaires encore montés après le 1er mai. En cette période de l'année, il devient donc important de rappeler à la population que des règlements régissent ces négligences (nuisances au sens du règlement).**

On entend par nuisance 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.

Pour ce qui est des abris temporaires ou garages de toile (blanc, brun ou jaune, un abri temporaire, peu importe sa grandeur, sa couleur ou sa conception, reste un abri temporaire), ils sont autorisés à partir du 15 octobre, mais doivent être enlevés au 1er mai (structure incluse).

Déroger à ces règles peut entraîner des pénalités minimales de 200 \$ et pouvant atteindre 3 000 \$. Malgré tout, la municipalité croit que les sentiments de fierté et d'appartenance de chacun feront en sorte que le présent rappel sera le seul nécessaire. Tous ensemble pour une qualité de vie exceptionnelle; oui, nous y croyons.



Régie intermunicipale d'incendie des Trois Monts CHRONIQUE PRÉVENTION

Feux de broussailles

Chaque année, nous sommes appelés pour aller éteindre des feux de broussailles ou de forêt d'origine accidentelle ou volontaire. Chaque petit feu allumé volontairement était, à la base, petit et sous contrôle de son responsable. Il suffit d'un moment de distraction ou que le vent se lève pour en perdre le contrôle. Même si vous pensez que votre feu est éteint, le vent pourrait transporter des braises, ou même parfois, ce sont les racines qui propagent l'incendie. C'est pourquoi une grande quantité d'eau est nécessaire afin de bien éteindre et refroidir notre feu.

Feux à ciel ouvert ou foyer?

Le beau temps rime aussi avec un beau petit feu de camp. Là aussi, on reçoit plusieurs appels par année pour la vérification d'un feu à ciel ouvert ou la fumée qui incommode un voisin. J'en profite donc pour expliquer ce qui définit un feu à ciel ouvert, où et quand on peut en allumer.

Feu à ciel ouvert

Tout feu qui n'est pas dans un foyer conforme avec une porte et une cheminée pare-étincelle est considéré comme un feu à ciel ouvert.

Où peut-on allumer un feu à ciel ouvert (sans permis)

- Être dans le périmètre rural (campagne)
 - Une distance de 3 mètres de la ligne de propriété, 5 mètres de tous matériaux combustibles, 10 mètres de tout bâtiment et 45 mètres des bâtiments agricoles.
 - L'espace doit être délimité sur une surface incombustible et ayant un muret de rétention de 250 mm de hauteur ne doit pas être supérieur à un mètre de diamètre et le feu à un mètre de hauteur.
- Aucun** feu à ciel ouvert ne peut être allumé dans le périmètre urbain (village)

Quand peut-on allumer un feu à ciel ouvert (sans permis)

- L'équipement nécessaire pour empêcher la propagation du feu est disponible sur les lieux où est ou sera allumé le feu, et ce, pour toute la durée dudit feu.
 - Une personne d'au moins 18 ans est présente sur les lieux, et ce jusqu'à ce que le feu soit complètement éteint.
 - Ne pas allumer ou ne pas maintenir allumé tout feu si la vélocité du vent dépasse 20 km/h;
 - Ne pas utiliser des produits accélérant;
 - La fumée n'incommode pas les voisins
 - On n'y brûle pas de déchets solides ou autres rebuts visés par les règlements sur les déchets; utiliser seulement comme matière combustible du bois séché non verni, non peint, non traité et exempt de toute matière toxique
 - Le responsable a l'obligation de vérifier le niveau de danger d'incendie indiqué par la SOPFEU et celui-ci doit être bas ou modéré
 - **Aucun** feu à ciel ouvert ne peut être allumé entre le 1er avril et le 1er juin sans permis.
- ### Village ou périmètre urbain
- Dans le village, un foyer conforme est requis
 - Un foyer extérieur ne peut être installé que dans la cour arrière ou latérale.
 - La distance entre un foyer extérieur et toute ligne de propriété doit être d'au moins 2 mètres.
 - La distance entre un foyer extérieur et tout matériau combustible doit être d'au moins 3 mètres. La distance entre un foyer extérieur et tout bâtiment doit être d'au moins 5 mètres.

Autres feux et permis

Pour tout autre feu, un permis est requis. Demandez à votre responsable municipale, ce permis est obligatoire et gratuit.

Rappelons aussi qu'il est interdit de faire ou de laisser brûler des matières polluantes : plastique, huile, pneus et matériaux de construction, etc. Dans le cas où le service incendie serait appelé à intervenir sur les lieux d'un feu où des polluants seraient impliqués, le service serait dans l'obligation de transmettre le dossier au ministère de l'Environnement.

ATTENTION, infraction

Article 70 du règlement de prévention incendie

Le fait pour une personne d'allumer un feu sans permis ou de ne pas respecter les conditions d'utilisation stipulées ci-dessus constitue une infraction. Cette personne est passible des sanctions prévues au présent règlement et peut être tenue responsable du paiement des déboursés encourus par la Régie pour le travail du service de sécurité incendie.

Ceci est seulement un résumé du règlement municipal, je vous invite à le consulter de plus de précision.

Bon feu de camp!





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

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

RENCONTRES DE GROUPE DISPONIBLES

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

ATELIER-BOUTIQUE DE CRISTAUX CNAÏLA

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

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

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

**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...**





Chronique d'une MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

En tant qu'apprenti-jardinière, j'ai des réussites mitigées et des échecs, l'amélioration continue, qu'ils disent, n'est-ce pas? Parmi mes réussites mitigées, je suis plutôt fière de dire que mon plan de zucchinis a bien fonctionné cet été. J'ai eu envie d'intégrer le zucchini dans une recette dessert pour le mettre en valeur! Quoi de mieux qu'un bon pain aux zucchinis pour passer ce merveilleux légume, que l'on aime, mais pas nécessairement assez pour l'avoir en accompagnement de nos assiettes à tous les jours non plus...! J'ai, comme c'est souvent le cas dans ma création de recettes, manqué d'un ingrédient et l'ai remplacé par un autre qui n'avait somme toute aucun rapport (j'ai remplacé des zestes de citron par des pépites de chocolat blanc). Et comme c'est souvent le cas aussi, ça s'est avéré délicieux...! Alors voici mon humble recette à conserver sur le comptoir 2 jours, au frigo ou encore au congélateur.

Pain aux zucchinis *et* chocolat blanc

Ingrédients

- 1 ½ tasse de zucchinis râpés
- ¾ tasse de sucre
- 1 oeuf
- ½ tasse d'huile végétale
- 1 ½ tasse de farine
- ½ cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de soda
- ½ tasse de pépites de chocolat blanc

Méthode

- Préchauffer le four à 325 °F
- Graisser un moule à pain
- Mélanger les ingrédients secs (farine, sel, soda) et réserver
- Battre (malaxeur, mixette, ou fouetter à la main) les zucchinis râpés, le sucre, l'oeuf et l'huile
- Mélanger les ingrédients secs avec les ingrédients humides, puis ajouter le chocolat blanc
- Verser dans le moule et cuire 45 minutes. Faire le teste du cure-dent (planter le cure-dent, ou toute autre -équivalent pointu dans le centre du pain et s'il ressort propre, c'est prêt!)
- Laisser reposer 10 minutes avant de démouler

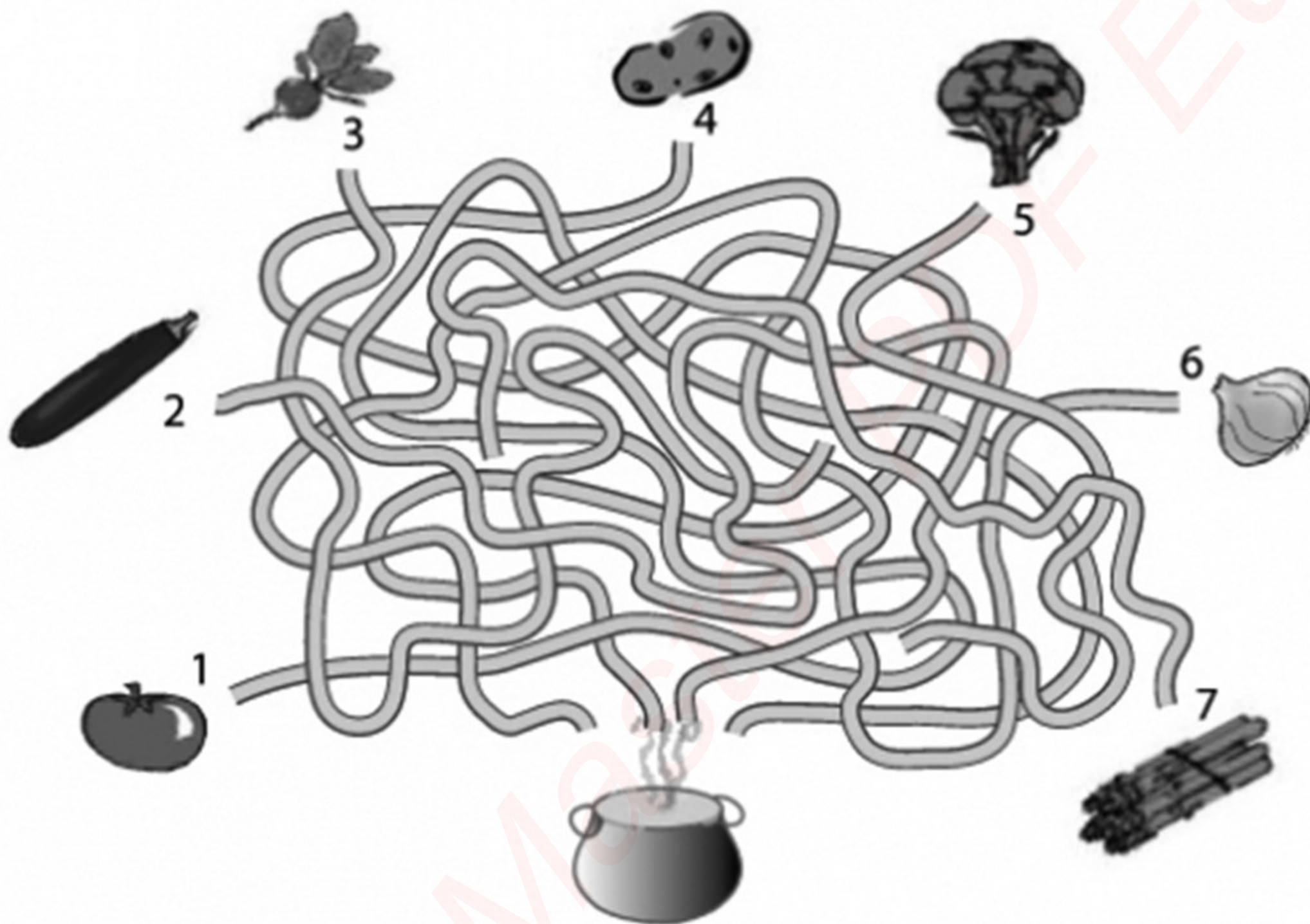
Bon Appétit!



Observe les deux dessins et trouve les 7 différences.



Soupe de légumes, mais de quels légumes ?



Mettre une croix aux numéros des légumes qui vont dans la soupe
Relier chaque numéro au nom du légume qui lui correspond

1 •

2 •

3 •

4 •

5 •

6 •

7 •

• asperge

• brocoli

• courgette

• oignon

• pomme de terre

• radis

• tomate



Forces de manifestation

par Sarah Houle

Chaque graine que tu sèmes apporte ses fruits

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

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

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

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

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

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

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

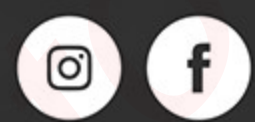
-Suivre la voie de son cœur. La fréquence du cœur est la fréquence de la manifestation, c'est le siège de l'inspiration d'une source universelle en toi. Cette manifestation est au service de quelle valeur en toi?

Forces qui ralentissent la manifestation:

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

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

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



CAMPING

DE LA
RIVIÈRE NICOLET

Venez passer LA JOURNÉE





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

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



Voir toutes
les activités
disponibles

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

En collaboration avec la caisse Desjardins des Sources et le député André Bachand,
le Parc Régional du Mont-Ham présente:

9^e ÉDITION **MONTAGNE** MUSIQUE 2024

SPECTACLES GRATUITS
THÈME: INCLUSION



7 SEPTEMBRE:

FÉLIX TOPINAMBOUR	13H30
PATRICK D'HAMÉRIK	14H30
PEDRITO TRIO	15H30
SWEET LOUVES	17H00

14 SEPTEMBRE:

FLYING STURGEONS	
D'ODANAK	14H00
JESSE ENS	15H00
DJ SOL	17H00

 **Desjardins**
Caisse des Sources




PARC RÉGIONAL DU
Mont-Ham

montham.ca | info@montham.ca



MOVMAN

L'humain, quelle faiblesse!

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

Je me questionne parfois sur ce que les autres animaux pensent des humains :

« As-tu vu cette espèce de singe sans poils qui se promène debout? », demande le raton.

« Il paraît qu'il ne sait même plus grimper aux arbres! », répond l'écureuil.

« À la place des griffes, il a des bouts de doigts qu'il grignote avec ses dents! », lance le chien.

« Tu appelles ça des dents? », nargue le matou.

« Il est tellement lent, il pourrait difficilement être une menace... », avance le cerf.

Ces critiques sont convaincantes, en particulier lorsque l'on observe les spécimens modernes qui, dans leur quête d'aisance, ont perdu une grande partie de leur coffre à outils de mouvements! Alors, comment notre espèce a-t-elle pu évoluer au point où elle a maintenant la capacité de contribuer à l'extinction de plusieurs autres?

Ne vous laissez pas flouer, morbleu! L'humain n'est faible qu'en apparence!

Nous n'avons pas de crocs acérés. Par la maîtrise du feu, nous nous sommes ajustés à consommer de la nourriture cuite qui nous confère une densité énergétique accrue et prévient des maladies.

Notre peau est nue. Notre faculté à évacuer de la chaleur par sudation sur toute la surface de notre corps est très avantageuse pour rester fonctionnels malgré les canicules ou l'effort soutenu.

Nous n'avons pas de griffes. Elles seraient tout simplement encombrantes pour nos mains adaptées à l'utilisation d'outils et à la dextérité fine.

Nous sommes peu musclés. Nous réduisons notre masse musculaire énergivore lorsqu'elle n'est pas absolument nécessaire. Nous pouvons ainsi survivre plusieurs semaines sans nourriture.

Nos yeux sont très sensibles. Ils collectent une grande quantité d'information, plus encore que la plupart de nos proies et prédateurs. Cette abondance de signaux visuels implique un cerveau capable de les interpréter. Notre cerveau est immense. Notre progéniture doit naître avant d'être un tant soit peu fonctionnelle, car une tête trop grosse serait fatale pour la mère. Nos facultés mentales nous permettent toutefois de nous adapter rapidement aux variations dans notre environnement.

Nous utilisons des outils. En cas de danger, notre instinct nous appelle à ramasser une roche ou une branche pour nous défendre. Notre corps s'est façonné selon cette réalité. À quoi servent les crocs, les griffes et la fourrure s'ils peuvent être remplacés par des outils spécialisés?

Nos épaules et poignets sont très mobiles. Bien qu'ils soient ainsi plus fragiles, ils permettent de manipuler des armes avec précision et même d'attaquer à distance sécuritaire en utilisant des projectiles. Je vous laisse deviner ce qui exécute les délicats calculs des trajectoires balistiques!

Notre boîte vocale est sophistiquée. Nos cordes vocales et notre pharynx peuvent générer une énorme variété de sons et de modulations qui, combinés à nos facultés mentales, rendent possible la communication d'informations complexes.

Nous opérons en groupe. Nous avons évolué vers des mécanismes extrêmement riches pour entretenir les interactions sociales et nous assurer l'intégration et la sécurité au sein d'une communauté.

Faible, l'humain? Seul et sans outils, sans aucun doute! À moins de lui laisser le temps de se fabriquer une arme ou de coordonner de l'aide! Il nous reste à apprendre à nous servir de nos forces... avec sagesse!

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



CHRONIQUE APICOLE

Le Développement Extraordinaire des Abeilles du Printemps à l'Été

Le printemps 2024 a été marqué par un développement apicole exceptionnel, grâce à un printemps hâtif qui a donné un coup d'accélérateur à la saison. Nos abeilles, véritable pilier de notre écosystème, ont profité de ces conditions favorables pour démarrer leurs activités avec une vigueur impressionnante.

Un printemps hâtif et prometteur

Dès les premiers jours d'avril, les températures douces ont permis une floraison précoce, offrant ainsi aux abeilles une abondance de ressources dès le début de la saison. Les colonies se sont rapidement développées, atteignant une taille optimale bien plus tôt que les années précédentes. Cette précocité a permis aux abeilles de maximiser leur période de butinage, exploitant pleinement les fleurs de printemps.

Des ruche remplies de miel

Dans certains endroits, nous avons observé des ruches déjà bien remplies de miel dès la fin du printemps. Cette abondance est le fruit d'une symbiose parfaite entre les abeilles et leur environnement, où la richesse florale et les conditions climatiques ont joué un rôle crucial. Les cadres alvéolaires se sont garnis rapidement, promettant une récolte généreuse.

Les défis de l'été

Avec l'arrivée de l'été, nos abeilles continuent leur travail acharné. Cependant, la gestion de cette croissance rapide n'est pas sans défi. Les apiculteurs doivent veiller à maintenir un équilibre dans les colonies pour éviter l'essaimage et garantir une ventilation et un espace adéquat des ruches, essentielle en période de chaleur.

Aussi le dépistage du Varroa (Acarien de l'abeille) est une période cruciale durant l'été pour pouvoir administrer un traitement adéquat sur les ruches qui sont touchées par ce parasite.

Nos traitements sont à base d'acide formique (65%) liquide, naturel. On imbibe un linge que l'on glisse sur un plateau sous la ruche et les émanations de cet acide vont tuer la majorité des varroas présents dans la ruche.

En faisant ça, nous diminuons la population du Varroa drastiquement pour éviter qu'ils affaiblissent nos colonies durant nos longs hivers.

Conclusion

Cette année exceptionnelle souligne l'importance de comprendre et d'anticiper les cycles naturels pour favoriser la santé et la productivité des abeilles. Nos efforts collectifs en tant qu'apiculteurs, soutenus par une nature généreuse, nous ont permis de démarrer la saison sur les chapeaux de roue. Nous restons attentifs et dévoués pour assurer le bien-être de nos abeilles tout au long de l'été et entamer la préparation à l'hivernage.

Nous remercions la communauté pour son soutien et nous vous invitons à découvrir les fruits de ce travail acharné lors de nos prochaines récoltes.

Venez nous voir au Marché de Saint-Adrien pour déguster un miel 100% Local!

Nous serons présents :

Le 7 et le 21 Septembre

Spiritualité et Folie douce

Avec Anouk Lacasse

Par Lyse Trottier



Vous est-il déjà arrivé de vous retrouver après un trop long moment d'égarement? Ou encore d'avoir eu subitement un éclair de compréhension, à propos de votre cheminement, en contemplant une œuvre?

Anouk Lacasse fait partie de ces artistes, chers à mon cœur, qui nous aident à nous relier à notre cheminement intérieur, à notre spiritualité.

Dans sa panoplie de tableaux, la transcendance s'exprime en mille et une déclinaisons. Pour ma collection personnelle, j'ai opté pour un tout petit tableau avec un grand message... Prendre soin de ma vulnérabilité.

Anouk dit qu'il n'est pas rare qu'un tableau, travaillé avec une intention ou encore un questionnement,

continue sa mission auprès de la personne qui en fait l'acquisition... Alchimiste, elle infuse sa profondeur à ses créations.

Le saviez-vous? Cette artiste en pleine possession de son art ouvre son atelier à nos balbutiements artistiques ou nos perfectionnements.

Son magnifique atelier, à même sa maison à Danville, inauguré il y a seulement une année, est appelé à de grandes missions. Anouk pourrait se concentrer à transmettre ses connaissances en ciblant uniquement la maîtrise technique, mais pour notre plus grand bonheur, elle priorise l'épanouissement, la connexion entre le cœur d'un artiste et ses œuvres. Et quel lieu plus chaleureux que chez elle, dans cet environnement bucolique, pour croire en nos envolées?

Je me suis inscrite avec excitation à son prochain atelier « Libère ton potentiel de vie — Art et médiumnité » qu'elle donne en co-animation avec Emmanuelle Ducharme, médium. Ce sera sa deuxième mouture, et non sa dernière, avis aux intéressés!

Ce ne sera pas la première fois que je me rendrai à l'atelier « Entre ciel et Terre » pour un événement artistique. La dernière fois, c'était pour un atelier de modèle vivant. Quel contraste! Entre le froid à l'extérieur, nos manteaux sur les crochets, nos bottes sur les tapis de caoutchouc et le modèle dévêtue... Et surtout, quel contraste dans mes souvenirs, entre les salles de classe froides et austères pour de semblables activités et ce lieu « cosy » et chaleureux! Quelle magnifique abondance!

Quand on lève les yeux sur les murs, on voit dans cette petite chapelle de l'art les œuvres d'Anouk, qui témoignent de ses mouvements intérieurs. J'aime particulièrement une de ses plus récentes, qui témoigne de l'intensité vibratoire de la dernière éclipse.

C'est une grande chance, en région, de pouvoir profiter d'une telle mentore. Il faut la voir croquer une esquisse, rendue avec profondeur et sensibilité, en quelques traits de crayon. Elle offre des ateliers informels pour se retrouver autour des arts les vendredis, des sessions d'ateliers plus structurés les lundis et différents ateliers ponctuels.

Et bien sûr, elle continue de relever le calibre des événements auxquels elle participe à titre d'exposante. N'hésitez pas à vous abonner à sa page Facebook « Anouk Lacasse artiste visuelle », ou à visiter sa page internet : anouklacasse.ca.





Assurances

Comment vous protéger des vols de voitures

En moyenne, une voiture est volée toutes les cinq minutes au Canada (<https://fr.abc.ca/stay-protected/theft-prevention/end-auto-theft>). Se croire à l'abri de ce type de crime est facile, mais il demeure important de prendre des précautions pour vous protéger¹. Voici comment une approche à plusieurs niveaux pour prévenir le vol de votre véhicule pourrait non seulement éviter le vol de votre voiture, mais aussi les multiples inconvénients qui pourraient l'accompagner, à commencer par un stress et une augmentation de votre prime d'assurance auto.

Quels véhicules risquent le plus de se faire voler?

Les véhicules récents courent habituellement un plus grand danger² en grande partie en raison des innovations technologiques comme les clés intelligentes, qui facilitent la tâche aux voleurs. Plusieurs utilisent des appareils pour capter les signaux électroniques de ces clés, reprogrammer des clés vierges et déverrouiller les véhicules. Les plus gros véhicules (VUS, 4 x 4, camionnettes et voitures de luxe) sont aussi des cibles de choix pour les voleurs.

Voici les 10 types de véhicules les plus volés au Canada en 2022 d'après l'organisme Équité Association³

Honda CR-V, Dodge Ram 1500, Ford F-150, Lexus RX, Toyota Highlander, Honda Civic, Jeep Grand Cherokee, Land Rover Range Rover, Chevrolet/GMC Silverado/Sierra and Jeep Wrangler.

Où les vols de voitures ont-ils habituellement lieu?

Les vols de voitures sont plus fréquents dans les centres urbains. En règle générale, ils s'effectuent la nuit, directement dans une entrée privée, ou encore de jour dans les zones autour des centres commerciaux et des cinémas. Les stationnements incitatifs aux abords des terminus (d'autobus, de train, de métro) sont aussi populaires. Les voleurs guettent les arrivées matinales en sachant qu'ils auront le champ libre pour opérer avec discrétion avant le signalement du vol, qui aura lieu plusieurs heures plus tard².

Comment prévenir les vols de voitures?

Installez un système de repérage en cas de vol

Ce type de système est habituellement constitué d'un ensemble de dispositifs sans fil installés dans votre véhicule pour aider à le localiser et à le retracer en cas de vol. Plusieurs systèmes comprennent aussi un logo discret gravé sur le pare-brise de votre voiture et sur les pièces les plus convoitées pour la revente. Le système de repérage TagMD (<https://www.tagtracking.ca/>), Kycs Locate (<http://www.sherlock.ca/reperage/>), et Domino Repérage (<https://dominoreperage.com/produits-services/>) sont parmi les systèmes les plus réputés.

Quels sont les avantages d'un système de repérage en cas de vol?

Ces systèmes gagnent en popularité, à la fois parce qu'ils offrent l'une des protections les plus efficaces contre le vol et parce qu'ils aident à localiser les véhicules volés. Ainsi, non seulement vous êtes moins à risque d'être victime d'un vol de voiture, mais vous pouvez éviter les inconvénients consécutifs à ce genre d'incident, puisque vous avez plus de chances de récupérer votre véhicule.

Si la protection de vos renseignements personnels vous préoccupe, sachez que la plupart de ces systèmes ne suivent votre véhicule que lorsqu'il est déclaré volé. Votre fournisseur saura vous donner plus de détails sur leurs pratiques en matière de localisation.

Vous a-t-on demandé d'installer un système de repérage en cas de vol?

Si votre agent en assurance de dommages de Desjardins Assurances vous encourage à vous procurer un système Tag Tracking (ou que vous avez décidé d'en installer un par vous-même), suivez ces étapes:

- Trouvez un centre de service installant l'un des trois systèmes de repérage reconnus suivants :
Repérage Tag, Domino Repérage ou Kycs Locate;
- Prenez rendez-vous pour faire installer votre système;
- Une fois installé, contactez-nous pour nous donner le numéro de votre certificat et la date d'installation.

D'autres moyens de prévenir le vol

Investissez dans l'équipement de sécurité

Songez à utiliser un dispositif de verrouillage du volant ou des freins, ou un système de diagnostic embarqué (OBD) pour décourager quiconque essaierait de partir à bord de votre véhicule. Vous pouvez aussi ranger votre clé dans une pochette spéciale ou dans un conteneur métallique qui bloque les signaux pour empêcher les voleurs de la cloner. Évitez de laisser votre clé sans surveillance ou de la ranger dans des endroits faciles à repérer. Si vous avez une clé additionnelle, ne la cachez pas dans votre voiture.

Votre véhicule est équipé d'un système sans clé? Le système Secure Fob (<https://www.secure-fob.com/fr>) pourrait aussi être une mesure préventive à envisager. Ce système fonctionne en utilisant une puce intelligente qui surveille en permanence le mouvement de votre clé. Après trois minutes d'inactivité, votre porte-clés est mis en veille, le rendant ainsi impossible à détecter par les voleurs potentiels⁴.

Prenez des précautions supplémentaires

Emportez toujours vos objets de valeur – comme votre ordinateur portable, votre portefeuille et votre téléphone – quand vous quittez votre voiture. Rangez-les à l'abri des regards dans le coffre arrière si vous ne pouvez pas les garder avec vous, et vérifiez que votre voiture est verrouillée. Dans la mesure du possible, stationnez-vous à des endroits bien éclairés et achalandés, pourvus de caméras de sécurité. Si vous avez un garage, rangez-y votre véhicule pour la nuit.

Que faire en cas de vol de voiture?

Voici quelques étapes à suivre :

- 1.** Sur les lieux du vol, dès que vous constatez le sinistre, communiquez d'abord avec les corps policiers. Un rapport de l'incident est nécessaire avant de contacter votre assureur. Si vous avez un système de repérage, signalez le vol à votre fournisseur.
- 2.** Communiquez ensuite avec lui ou effectuez votre réclamation en ligne. Ayez en main les informations suivantes :
 - l'endroit où le vol a eu lieu;
 - le numéro du rapport de police;
 - les coordonnées des témoins potentiels du vol;
 - le numéro de votre police d'assurance ou de votre certificat d'assurance automobile.

Une fois la réclamation effectuée, votre expert ou experte en sinistre examinera votre dossier et vous contactera pour discuter des prochaines étapes.

Conclusions principales

Il y a plusieurs manières de prévenir les vols de voitures. Plus vous investissez dans l'équipement de sécurité, moins vous risquez de devenir la cible des voleurs. En cas de vol de votre véhicule, disposer d'un système de repérage augmente également les chances de le retrouver. Prenez un moment pour réfléchir aux mesures que vous pouvez prendre afin d'assurer votre sécurité et celle de votre voiture.

miotte

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

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

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

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

Au plaisir,
Anouk

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



Carlito Photo

SERVICES OFFERTS



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

CONTACT

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



WWW.CARLITOPHOTO.COM

KOMBUCHANV

KOMBUCHANV™

DISPONIBLE AU

COMPTOIR ST-VRAC
LA MEUNERIE
MONT-HAM

KOMBUCHANV

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!





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



AUBERGE RESTAURANT



La Mara

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

819.877.5189

aubergelamara.com

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir
Apportez votre vin!

**LA GRANGE
PARDUE**

FERME BRASSICOLE · HAM-NORD

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

www.lagrangepardue.com

LA JAMBONNIÈRE

SAINT-RÉMI-DE-TINGWICK
QUÉBEC

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

✉ commande@jambonniere.com

☎ (819)-359-3700

🌐 www.jambonniere.com

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



Projets
Uniques &
Personnalisés

Violettes
Tattoo

À Saint-Adrien
facebook.com/violettetattoo

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

Boutique
CADEAUX
& **ARTISANS**

**1633 RUE PRINCIPALE,
SAINT-ADRIEN**

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



www.fromagerielamaisongrise.com
maisongrise@live.ca


et Ferme
Fromagerie
La Maison Grise

🌿 Fromage de chèvre
🌿 Lait frais
🌿 Boutique à la ferme

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

HALTE 161 RESTO CAFÉ

9, rue Principale, NDH, 819-464-1200

Ouvert Jeudi 11h-14h et 16h-19h Vendredi et Samedi 11h-14h et 16h-19h30 et Dimanche 10h-14h et 16h-19h

Menu Café, Crème glacée et Frappés aussi disponible

MENU GO	MENU GREC
Frite P 4.75\$ M 5.95\$ L 8.50\$	Salade Grecque 14.00\$ Concombres, tomates, poivrons, oignons marinés, feta, olives, vinaigrette maison.
Poutine classique P 8\$ M 11\$ L 14.75\$ XL 16.50\$	Salade Grecque Poulet Grillé 18.50\$ Concombres, tomates, poivrons, oignons marinés, fromage feta, olives, poulet grillé, vinaigrette grecque maison.
Poutine italienne P 10\$ M 13\$ L 16.75\$ XL 18.50\$	Poutine Grecque P 11\$ L 17\$ Quart de patate grecques, sauce poutine, fromage fêta, fromage en grain, olives, poivrons rôtis, oignons mariné.
Poutine sauce bbq buffalo ou miel et ail P 9\$ M 12\$ L 16\$ XL 18\$	Pita Poulet 9.75\$ Pita, poulet grillé, laitue, tomates, oignons marinés, sauce tzatziki
Rondelles d'oignons 6.95\$	Pita Végé 8.75\$ Pita, champignons, poivrons, laitue, tomates, oignons marinés, sauce tzatziki
Hot dog (2) 4.75\$	Assiette brochettes poulet 20.50\$ Quarts de patates grecques, salade césar, 2 brochettes de poulet grillé
Burger griot 9.95\$ Épaule de porc marinée, braisée puis frite, fromage cheddar mi fort, salade de chou, oignons marinés et sauce maison.	
Sloppy Joe (2) 9.25\$ Porc haché sauce tomate bbq servi dans 2 petits pain brioché	
Salade César 12.50\$ Laitue, bacon, fromage, croutons, vinaigrette césar	
Salade César avec Poulet Grillé 17.25\$ Laitue, bacon, fromage, croutons, vinaigrette césar avec poulet grillé.	
PIZZA CLASSIQUE	MENU DÉJEUNER
Pizza Fromage sauce tomate, fromage P 10.75 M 15.25 L 19.75 XL 22.25	Assiette Déjeuner Classique 12.50\$ 2 oeufs, 1 viande, Patates grecques, Fèves, Toast et Fruits frais
Pizza Pepperoni sauce tomate, pepperoni, fromage P 13.25 M 18.25 L 22.25 XL 28	Club Déjeuner 14.00\$ Club sandwich aux oeufs avec laitue, mayo, tomates et bacon servi avec patates grecques
Pizza Toute Garnie sauce tomate, pepperoni, poivrons, champignons, fromage P 16.25 M 21.95 L 25.15 XL 30.50	Wrap Déjeuner 14.00\$ Tortillas, oeuf, laitue, mayo, tomates, fromage, bacon. Servi avec patates grecques
Pizza Végé sauce tomate, olives, poivrons, oignons marinés, champignons, fromage P 14.25 M 21.50 L 25.25 XL 29	Crêpes bretonnes (2) 10.50\$ 2 crêpes servies avec sirop d'érable, fruits frais et crème fouettée
Pizza Québécoise sauce tomate, pepperoni, bacon, champignons, fromage P 17.5 M 25.25 L 28.75 XL 33.95	*Toutes nos assiettes sont servies avec thé ou café
Pizza Poulet Bacon BBQ sauce tomate, sauce bbq, poulet grillé, bacon, fromage P 17.75 M 25.95 L 29.50 XL 34.75	Extras Viandes (Jambon, Bacon, Saucisse) 2.50\$ Fève au lard 1.50\$ Oeuf 1.25\$ Pain Doré 3.75\$ Crêpe 3.50\$ Jus d'orange ou lait 2.00\$

Personnalisez votre Poutine ou Pizza