



Le journal
ADRIENNOIS

DIX-SEPTIÈME ÉDITION - MARS 2025



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

PRÉSENT DANS RICHMOND

ANDRÉ BACHAND
DÉPUTÉ DE RICHMOND



819 879-1104



Andre.Bachand.RICM@assnat.qc.ca

Fière partenaire de votre communauté



MOULIN 7

MICROBRASSERIE
RESTO-PUB



Éditorial

Bonjour à vous,

Quand vous recevrez cette édition, le café Chez Guigui reprendra du service après un mois de congé. Vous trouverez en ces pages un article au sujet de Guillaume, la personne derrière ce succès.

L'équipe du Rucher Fleur de Miel nous fait une proposition difficile à ignorer : une solution novatrice afin de pallier les difficultés des abeilles québécoises.

Le Wagon Volant vous courtise avec un rabais que vous trouverez en ces pages. Petite mise en garde : vous aurez le goût d'y retourner, rabais ou pas.

Notre petit journal vous réserve bien d'autres surprises à l'image de l'effervescence de notre village.

Bonne Lecture!

Lyse Trottier

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

TABLE DES MATIÈRES

Le St-Vrac, par Conrad Goulet.....	2
Le Beam, par Pilou.....	3
La chronique du Centre Odaina, par Nina TD.....	5
Chronique de La Meunerie, par Isabelle Therrien.....	6
La chronique du collectif, par Jean-Pierre Chapleau et Léa Brillant..	8
La chronique municipale, par Maryse Ducharme.....	10
La chronique du bureau de poste.....	13
Chanv.....	14
Rucher Fleur de Miel, par Antoine Dolé.....	15
La Bibliothèque, par Clémence Hourlay.....	16
Yoga coeur dansant.....	19
Chronique FADOQ, par Pauline Dumoulin.....	20
Les recettes d'une MPcurienne, par Marie-Pier Therrien.....	23
Des nouvelles de l'école par Valérie Blanchette.....	24
Le terrain de jeux, par Planète Iz.....	27
Le Mont Ham.....	32
Chronique MovMan.....	33
Folie douce des gens d'ici, par Lyse Trottier.....	34
Le camping de la rivière Nicolet.....	36
Texte d'inspiration, par Sarah Houle.....	39
Le banquier du peuple.....	40
Publicité et commandite.....	43
Soin corporel et énergétique par Mathieu Larrivée.....	44

Coordonnatrice et graphiste: Isabelle Therrien

Photographes: Antoine Dolé, Jonathan Mercier

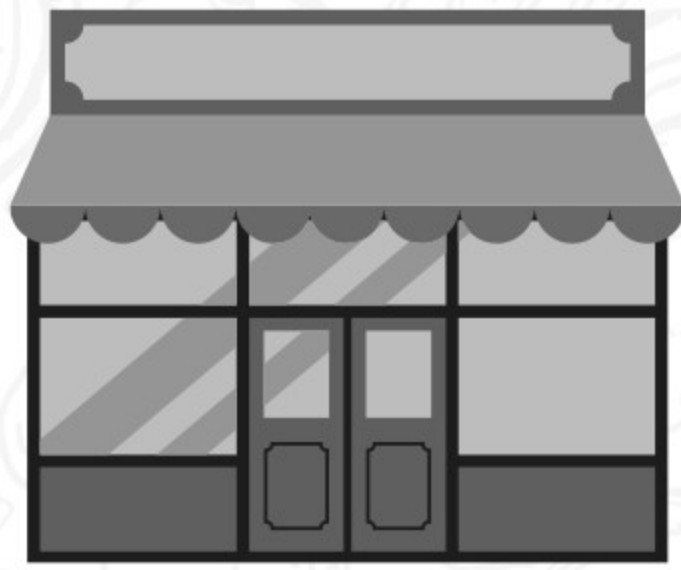
Correction de texte: Aline Piché, David Savoie,

Marie-Ève Laurendeau, Marion Deschênes.



NOUVELLE FORMULE

MAGASINEZ EN LIGNE ou SUR PLACE



Dépanneur
Entrepôt



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



Détails à 

www.ComptoirStVrac.com

Encore de magnifiques projets dans notre belle église!

Par Pierre-Philippe Côté,
citoyen de Saint-Adrien

Un nouveau piano pour le BEAM

C'est avec grand bonheur que nous avons accueilli un merveilleux piano à queue Steinway dans la nef! Depuis plusieurs années, nous avons sollicité la société Radio-Canada qui se défaisait de certains instruments et équipements que l'on pourrait utiliser ici à St-Adrien.

Nous sommes particulièrement heureux que la société Radio-Canada ait choisi de nous faire don de ce magnifique instrument! Nous avons pu compter sur notre accordeur de piano préféré Réjean Doyon pour lui faire un bon accord et une cure de rajeunissement!

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

Du nouveau dans le co-work!

Grâce à un partenariat avec Uni-recyc, le BEAM offre maintenant 2 stations de travail pour les travailleurs autonomes à l'espace co-work! Nous aurons aussi sous peu un service d'imprimerie et de photocopie! Venez travailler avec nous! Tout le monde est bienvenu!

LE BEAM



L'exposition posthume pour le peintre Olivier Denis se poursuit

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

Réserver le BEAM pour votre fête de famille !

Saviez-vous que vous pouvez réserver la sacristie ou même l'église au complet pour vos rassemblements familiaux? Écrivez-nous à info@lebeam.ca ! Nous sommes très heureux de vous offrir les services de Buffet Lise, Chez Guigui et du Wagon Volant sur demande!

Comment s'impliquer dans le hub-crétatif ?

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 Friperie mobile

Vêtements, accessoires et art.

Horaire du printemps:

Jeudi: 13h à 19h

Vendredi: 13h à 17h

Samedi: 12h à 17h

C'est bientôt le moment de venir acheter vos vêtements et accessoires printaniers à la friperie! Notre changement de saison se fera durant le mois de mars, nous aurons tout ce qu'il faut pour votre changement de saison! Manteaux et petites vestes, ponchos, bottines et accessoires imperméables etc...

Un beau cadeau à offrir

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

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

Journée du féminin

8

MARS
2025

ATELIERS
ET CONFÉRENCES
SOINS
ET CONSULTATIONS



EN MODE
PORTE
OUVERTE

TOUTE
LA
JOURNÉE

Féminin sacré, Ayurvéda,
Parentalité, Yoga/danse,
soins et produits naturels...

CENTRE DE SANTÉ GLOBALE

ODAÏNA



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

centreodaina@gmail.com

<https://www.centreodaina.ca>

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

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

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

SOINS INDIVIDUELS OFFERTS

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

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

RENCONTRES DE GROUPE DISPONIBLES

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

Thématiques des rencontre de groupes pour 2025 :

VOIX ET SONS : Kirtans, Ateliers de Sons Vibratoires, Chants pour la Terre, Bains Sonores avec thématiques, Ateliers pour retrouver sa voix/voie, Chants des Voyelles

FÉMININ SACRÉ : Cercles de Femmes, Cercle de Jeunes Filles

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

GUIDANCE DES ÉTOILES : Cercle Astrologique, Portails Yatra Luna, Célébrations Ayurvédiques

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

QUÊTE PERSONNELLE : Atelier Chemin de Vie, Écriture Inspirée, Vivre sa Relation Amoureuse de Rêve, Constellations Familiales

ATELIER-BOUTIQUE DE CRISTAUX CNAÏLA

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

CHÈQUES-CADEAUX DISPONIBLES

Bienvenue à tous!

La Meunerie

🌐 lameunerie.org

📘 facebook.com/lameuneriestadrien

Assemblée générale annuelle 16 mars 2025 à 15h

Venez nous rejoindre à La Meunerie pour en apprendre un peu plus sur notre organisme et ses projets à venir.

Ouvert à tous, membre ou non.



Tu aimerais participer à dynamiser la communauté et la culture de ta région? Communique avec nous pour plus d'informations ou viens nous rejoindre lors de l'AGA.

Être membre de La Meunerie, c'est:

- *Supporter l'organisme dans la création d'événements culturels et communautaires accessibles à tous*
- *Vous payez toujours le prix de pré-vente des billets, même à la porte la journée même*
- *Vous êtes invité à la soirée des membres ayant lieu vers la fin de l'année*
- *Vous avez priorité d'achat sur les spectacles d'envergure*

Pour connaître la programmation complète des nombreuses activités à La Meunerie cet hiver et pour devenir membre, visitez notre site web

www.lameunerie.org



La Meunerie

ÉVÉNEMENTS PRINTEMPS 2025

Billets en vente au www.lameunerie.org

8 mars, 20 h - Francbâtards

En s'inspirant du concept de Batarsité, propre au poète et chanteur réunionnais Danyèl Waro, Francbâtards tire son nom des origines diverses des membres du groupe : Québec, île de la Réunion et île Maurice. Les différents horizons musicaux des membres qui forment le groupe provoquent un mélange de genres allant de l'afrobeat au ska en passant par le rap et le reggae (afrobeat-ska métissé). Autant de styles revendicateurs qui invitent à danser!

21 mars, 20 h - Talent Chaud

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

23 mars, 9 h 30 - 11 h 30 - BRUNCH du CA

Campagne de financement pour soutenir La Meunerie sous forme de brunch familial aux saveurs d'ici! Deux tablées (9 h 30 et 11 h 30); réservez la date à votre agenda! Plus d'informations à venir.

5 avril, 20 h - Jason Bajada

Jason Bajada baigne dès son plus jeune âge dans un monde où français et anglais cohabitent en symbiose : de son père, il tient l'amour du premier, et de sa mère, du second. Son nouvel album est sorti à l'automne 2024. Alors qu'on a jusqu'ici connu Jason Bajada pour un son plus indie, ce projet étonnant prend une tout autre direction, entièrement country. Ce nouvel univers sied impeccablement à la voix feutrée de l'artiste, qui explore habilement ce registre musical digne d'un film western. En spectacle, il nous présentera ses nouvelles chansons ainsi que des classiques remaniés à cette nouvelle sauce.

19 avril, 20 h - Regina

C'est avec joie au cœur que nous accueillons Regina. Horticultrice, artiste multi-instrumentiste, créatrice et hôtesse de cabarets, conteuse... elle parle cinq langues! Sa passion pour l'être humain et tout ce qui vit lui inspire la pratique de l'art vivant du spectacle. Les sourires lumineux dans le public lui confirment à chaque fois les bonnes raisons de faire ce métier. Motivée par le désir d'apporter une vive dose de joie dans les cœurs, elle prend le rôle de rassembleuse pour véhiculer sa conviction profonde : l'Art est la langue universelle de tous les peuples, elle permet une connexion à soi et aux autres.

3 mai, 20 h - DJ Prana Papa

Pour cette soirée, DJ Prana Papa propose un hybride de la danse intentionnelle extatique et de la danse festive créative. L'idée reste la même : on construit de l'énergétique et ensemble on casse nos frontières par la danse. Voyageur éthérique des rythmes, dansant pieds nus sur les tableaux sonores des diverses scènes locales depuis déjà un bout de temps, Dj Prana Papa swing des fenêtres musicales où le groove, l'instinct présent et les portails seront amalgamés à la grande synergie de la danse. C'est avec notre bagage créatif et senti qu'on va bouger dans le céleste de nos corps énergétiques avec l'esprit en apesanteur et le cœur animal. Au menu : atmosphère naturelle et tribale, fréquences mélodiques, mojo créatif et de la grosse basse énergétique.

31 mai, 20 h - Talent Chaud Masq'alloff

Pour cette édition qui marque l'ouverture du Festival Masq'alors, nous vous proposons un spécial MASCARADE! Profitez-en pour changer de peau pour la soirée et devenez le personnage que vous souhaitez! Porter votre plus beau loup, un masque original, une confection maison... soyez créatifs! Animation par la colorée Brigitte Charpentier.

LES MARDIS SOIRS COMMUNAUTAIRES

Chaque mardi soir de mars, à 19 h, La Meunerie invite la communauté à se réunir autour d'une discussion ou d'une activité. Les thèmes varient hebdomadairement selon l'offre de notre communauté. Visitez notre site web pour plus d'information.

NOUVELLES DE NOTRE COLLECTIF POUR LA COMMUNAUTÉ

[ANCIENNEMENT COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT]

Jean-Pierre Chapleau, Président

Une nouvelle année d'engagements

Retour sur l'assemblée générale

Le Collectif pour la communauté de Saint-Adrien a tenu, le 12 décembre dernier, son assemblée générale annuelle (AGA). Ce fut l'occasion de présenter le bilan de la dernière année et de nous projeter vers l'avenir. L'année fut bien remplie, au point que l'espace manquerait ici pour en rendre pleinement compte ! Mentionnons toutefois deux nouveautés importantes.

La première grande nouveauté a été le lancement des **agoras**, une formule permettant aux citoyens de s'informer, de réfléchir et de débattre sur des enjeux importants pour la communauté.

La seconde a été la création d'un poste d'**animation communautaire**, qui résulte d'une belle concertation entre le Collectif, la FADOQ de Saint-Adrien, La Meunerie et la Municipalité. Cette nouvelle fonction contribue à dynamiser notre vie communautaire en facilitant les collaborations, à tous les niveaux, entre nos organismes, et en stimulant la participation citoyenne ainsi que l'engagement bénévole.

L'AGA a également permis de reconduire tous les administrateurs et administratrices de la dernière année dans leurs postes respectifs. Nous voilà donc bien en selle, avec cette équipe expérimentée et aguerrie, pour poursuivre notre travail au service de la communauté. Merci à cette belle équipe !

Accueil des nouveaux arrivants

Le 12 janvier a eu lieu la distribution des paniers d'accueil aux dix nouveaux arrivants de l'année. Cette tradition, qui nous est chère, vise à établir

un premier contact avec les nouveaux citoyens et à leur exprimer notre volonté de bien les intégrer dans notre dynamique communautaire. Outre les membres du Collectif, de nombreux bénévoles participent activement à cette initiative. Merci à eux !

Bien vieillir à Saint-Adrien

Un premier dossier important nous interpelle en ce début de mandat : donner suite aux deux initiatives ayant fait consensus lors de notre dernière agora — *Vieillir ensemble à Saint-Adrien*.

La première initiative est déjà en cours d'élaboration, grâce au dynamisme d'une équipe de bénévoles. Elle vise à relancer une formule de **repas communautaires**, destinés non seulement aux personnes âgées, mais aussi aux élèves de l'école et à toute la population... Pour le plaisir de manger, de partager et de se rassembler ! Plus d'information à venir.

La seconde initiative consiste à mettre en place un **réseau d'entraide** destiné à soutenir nos aînés de différentes manières. Tous les participants ayant manifesté leur intérêt pour ce projet seront bientôt réunis afin d'établir une stratégie. Nous vous tiendrons informés et vous invitons à nous contacter si ce dossier vous intéresse. Nous avons besoin de vous !

Réflexion sur le bien-être des ados

Un autre enjeu nous préoccupe en ce début d'année : le bien-être de nos adolescents. Nous allons bientôt réunir des personnes et des organismes concernés par ce sujet afin d'entamer une réflexion collective. Nous souhaitons aussi bien sûr consulter nos jeunes ! Comment nos ados se sentent-ils à Saint-Adrien ? Qu'avons-nous à leur offrir en termes d'activités, de lieux de rencontre et d'espaces d'expression ? Sommes-nous en mesure d'accueillir et de soutenir leurs initiatives ? Encore une fois, si ce sujet vous interpelle, n'hésitez pas à vous manifester !

LES MUNICIPALITÉS DE LA MRC DES SOURCES
EN COLLABORATION AVEC DANVILLE EN TRANSITION PRÉSENTENT

Les Festivités printanières

CONFÉRENCES GRATUITES
ET ATELIERS À PETIT PRIX
POUR SOUTENIR
L'AUTOSUFFISANCE ET
L'ÉCORESPONSABILITÉ

22 **TEMPS DES SUCRES**
**CHEZ LES ABÉNAKIS : RÉCITS,
TRADITIONS ET SAVOIR-FAIRE**
HAM-SUD 10:00 12\$
MARS avec Mike Paul Kwé kwat séw



29 **ATELIER POUR BIEN RÉUSSIR SES SEMIS**
SAINT-CAMILLE 10:00 12\$
MARS avec La clé des champs de St-Camille



5 **CONFÉRENCE SUR LE GLANAGE**
une solution solidaire aux surplus agricole
DANVILLE 10:00 GRATUIT GRATUIT GRATUIT
AVRIL avec Marianne Galzin, coordonnatrice pour l'initiative de glanage *Les récoltes à la source*



12 **ATELIER DE TAILLE DES ARBUSTES FRUITIERS**
SAINT-ADRIEN 10:00 12\$
AVRIL avec la Bleuetière Le champ bleu et Philippe Franck-Imbeault, enseignant à l'Institut national d'agriculture biologique du Cégep de Victoriaville



26 **CONFÉRENCE : SIMPLIFIER POUR MIEUX RÉCOLTER**
WOTTON 10:00 GRATUIT GRATUIT GRATUIT
AVRIL avec l'horticultrice Valérie Gagnon



3 **CONFECTION DE BOULE DE NIDIFICATION**
SAINT-GEORGES-DE-WINDSOR 10:00 12\$
MAI avec Isabelle Blanchette Turcotte, technicienne en environnement



10 **DÉCOUVRIR SON PARC NOURRICIER ET PARTICIPER À UN ATELIER DE CUEILLETTE SAUVAGE**
VAL-DES-SOURCES 9:00 12\$
MAI avec l'horticultrice Martina Müller et Joanie Bélanger de L'atelier de cueillette



• PLACES LIMITÉES •
OUVERTURE DES INSCRIPTIONS
3 MARS 9:00AM



EN LIGNE :
saint-camille.ca/festivites-printanieres-2025

PAR TÉLÉPHONE :
819 212 8476





MUNICIPALITÉ SAINT-ADRIEN

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

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

CHRONIQUE MUNICIPALE

Remboursement – Loisirs

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

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

Remboursement – Produits d'hygiène personnelle durable

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

La municipalité remboursera 75 % des coûts de la facture admissible pour l'achat de produits d'hygiène personnelle, soit un montant plafond de 100 \$ maximum par année par personne citoyenne. La municipalité remboursera 75 % des coûts de la facture admissible pour l'achat de couches lavables, soit un montant plafond de 150 \$ maximum par année par personne citoyenne.

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

Salle communautaire

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

Merci de collaboration!

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

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

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

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

À quelle fréquence doit-on déneiger?

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

Quels signes démontrent une surcharge?

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

Comment effectuer un déneigement sécuritaire?

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

Les fenêtres et les façades de vos bâtiments devraient être également protégées des projections. Finalement, les prises d'air et les appareils présents sur les toits ou le long des murs de vos bâtiments devraient être dégagés en tout temps.

Que faire en cas de danger imminent?

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



Quoi mettre, ou ne pas mettre, dans le bac de récupération?

Contenants, emballages, imprimés. C'est tout.

SAVIEZ-VOUS?

- Un contenant s'accompagne d'un bouchon ou d'un couvercle.
- Un emballage sert à transporter facilement un produit.
- Les contenants et emballages en plastique dégradables ne vont pas dans le bac. Il contaminent les autres matières recyclables.

EXEMPLES DE CONTENANTS ET EMBALLAGES

- ✓ Contenant de produit d'entretien ménager
- ✓ Emballage, pot et contenant de produit alimentaire
- ✓ Boîte de carton
- ✓ Assiette et papier d'aluminium
- ✓ Emballage de mets à emporter et préparés



EXEMPLES D'IMPRIMÉS

- ✓ Journal et circulaire
- ✓ Enveloppe
- ✓ Feuille de papier
- ✓ Cahier



LES EXCEPTIONS

- Aérosols et emballages de protection en polystyrène : les apporter au point de dépôt de votre municipalité, si un tel lieu existe et si accepté. Se renseigner auprès de votre municipalité.



BONS COUPS

- Vider et rincer légèrement les contenants.
- Retirer les couvercles des pots et contenants – sauf pour les petits bouchons.
- Séparer les matières composant l'emballage (ex. : sac de céréales dans une boîte).
- Faire des boulettes de papier d'aluminium même si elles sont légèrement souillées avant de les mettre dans votre bac.
- Défaire et plier vos boîtes de carton.

NE PAS METTRE DANS LE BAC

- ✗ Pile
- ✗ Seringue
- ✗ Boyau d'arrosage
- ✗ Chaise de jardin
- ✗ Jouet
- ✗ Casserole
- ✗ Vêtement et tissu

BESOIN DE PLUS
D'INFOS SUR LE BAC?

CONSULTEZ
BACIMPACT.CA





CHRONIQUE DU BUREAU DE POSTE

-Par Marie-Soleil Jacques

Bonjour à tous,

Comme les médias l'ont annoncé récemment, Postes Canada a augmenté ses tarifs concernant les timbres vendus à l'unité ainsi que les timbres permanents vendus en carnets, feuillets et rouleaux pour le Canada, les États-Unis et l'International. Sachez toutefois que vos timbres permanents avec un "P" dessus, vendus en rouleaux et carnets concernant le Canada, demeurent valides et ne nécessitent aucun ajustement de prix. Pour plus de détails, passez me voir ou consultez le site de postescanada.ca pour découvrir nos différents produits et services tels que les cartes Visa prépayées rechargeables, cartes Cash Passport Mastercard, cartes cadeaux (Amazon, Cineplex, Canadian Tire etc...), timbres, enveloppes et divers produits prépayés (Xpresspost, boîtes à tarifs fixes etc..).

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

Vendredi 18 avril 2025 (Vendredi Saint), Lundi 21 avril 2025 (Lundi de Pâques)

Lundi 19 mai 2025 (Fête de la Reine, Journée des Patriotes)

Voici un rappel des heures d'ouverture :

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

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

DANY GUILLEMETTE



SERVICES OFFERTS

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

SOUDURE GÉNÉRALE

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

819 828-1691

819 570-5906



Nous sommes Chanv.

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

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

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

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



Chères lectrices et chers lecteurs du Journal Adriennois, le printemps pointe doucement le bout de son nez, et avec lui, une nouvelle saison apicole se prépare au Rucher Fleur de Miel. Chaque année est une aventure, un pas de plus dans notre quête de comprendre et de protéger ces petites créatures fascinantes qui jouent un rôle crucial dans notre écosystème : les abeilles.

Cette année, une grande nouveauté voit le jour : la mise en place d' un rucher de fécondation.

Mais qu' est-ce qu' un rucher de fécondation ? C' est un espace spécialement conçu pour la reproduction des reines. Nous y introduisons des nuclei, ou mini-ruches, contenant de jeunes reines vierges qui seront fécondées par des faux-bourçons sains et vigoureux. Produire nos propres reines, adaptées à notre environnement local, est essentiel pour garantir des colonies fortes, résilientes et bien adaptées aux défis actuels.

Ce projet marque une étape importante pour le Rucher Fleur de Miel. Il nous permet non seulement de devenir plus autonomes dans la gestion de nos colonies, mais aussi de participer activement à la préservation des abeilles et de la biodiversité. En œuvrant pour un environnement sain, nous faisons un geste concret qui bénéficie à tous.

Devenez acteur de cette belle aventure grâce à notre programme de parrainage !

Nous sommes heureux de vous inviter à soutenir notre démarche en parrainant une ruche. En devenant parrain ou marraine, que vous soyez une personne, une entreprise, vous contribuerez directement à la protection des abeilles et à la mise en œuvre de projets comme le rucher de fécondation. Vous recevrez, en contrepartie, des pots de miel récoltés par vos abeilles (avec possibilité d'avoir des étiquettes personnalisées pour votre entreprise, à discuter) et des nouvelles régulières sur la vie du rucher. Une manière unique de soutenir la biodiversité tout en dégustant un miel local et naturel.

Alors, ouvrez grand les yeux et les oreilles : les abeilles reprendront bientôt leur ballet dans les champs et jardins. Peut-être croiserez-vous une reine issue de notre rucher de fécondation en train de voler au-dessus de Saint-Adrien, porteuse d' espoir pour la nature.

Merci de votre soutien et de votre engagement à nos côtés. Ensemble, faisons de cette saison un hymne à la vie, à la douceur et à la solidarité.

Avec passion et gratitude,
L'équipe du Rucher Fleur de Miel

(Pour plus d' informations sur le parrainage, contactez-nous au rucherfleurdemiel@gmail.com ou visitez notre page Facebook Rucher Fleur de Miel.)

Des nouvelles de la bibliothèque



Le club de lecture : un rendez-vous convivial pour parler livres

Depuis deux ans maintenant, plusieurs passionnés se retrouvent tous les deux mois pour participer au club de lecture de la bibliothèque. Il s'agit de soirées chaleureuses qui nous rassemblent soit autour d'un thème (un pays, un genre littéraire, un auteur, etc.) soit autour d'un livre commun. Il n'est pas du tout nécessaire de s'y connaître en littérature pour participer! L'objectif de ces soirées est de confronter nos points de vue et d'approfondir notre compréhension des œuvres grâce aux échanges.

Attention, risque de repartir avec une longue liste d'envies de lecture!

Au programme pour le reste de l'année 2025 :

Mercredi 26 mars 2025 (19h) : lecture commune du roman *Ténèbre* de Paul Kawczak. Ce titre, qui a remporté le Prix des Libraires du Québec en 2021, est disponible en plusieurs exemplaires à la bibliothèque.

Mercredi 28 mai 2025 (19h) : **bande dessinée québécoise** - place à la bande dessinée pour une première fois au club de lecture! Ce thème est assez large, à vous de choisir une ou plusieurs bandes dessinées à lire pour l'occasion. Notre collection locale de BD québécoises pour adultes n'étant pas très développée, ce sera sûrement l'occasion de faire des suggestions d'achats à la bibliothèque.

Mercredi 24 septembre 2025 (19h) : **romans japonais**. Cet été, offrez-vous un voyage au Japon tout en restant à Saint-Adrien! Choisissez un roman publié originellement en japonais et venez nous partager vos découvertes.

Mercredi 26 novembre 2025 (19h) : lecture commune du roman français *Le cahier de recettes* de Jacky Durand, décrit par les critiques comme un roman authentique dans lequel la cuisine est une histoire de famille.

HORAIRE

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

Tél.: 819 828 0137 reseaubiblioestrie.qc.ca **Courriel:** biblio037@reseaubiblioestrie.qc.ca

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

Dernières acquisitions

Voici une sélection parmi les dernières acquisitions locales. Il ne s'agit pas toujours nécessairement de livres parus récemment, mais de ceux qui valent la peine d'être mentionnés et qui, souvent, ont été fortement conseillés par plusieurs habitués de la bibliothèque. N'hésitez pas à faire des suggestions si vous pensez à un ouvrage qui intéresserait plusieurs personnes du village!



Dix jours, Marie Laberge

Un bref roman touchant, sous forme de journal, sur l'aide médicale à mourir. Atteinte d'un cancer en phase terminale, la narratrice relate ses dix dernières journées, revient sur les relations marquantes de sa vie et s'interroge évidemment sur la mort qui s'approche.



La part de l'océan, Dominique Fortier

Alors qu'il est plongé dans la rédaction de Moby Dick, Herman Melville fait la connaissance de Nathaniel Hawthorne, une rencontre qui bouleversera le cours de sa vie et celui de son roman. De cette histoire vraie subsistent aujourd'hui une poignée de lettres qui ont servi de point d'ancrage à La part de l'océan, un livre comme une traversée sans carte et sans boussole. Au fil des pages, un deuxième échange se tisse entre celle qui retrace la création du grand roman américain et un compagnon mi-réel et mi-inventé, un homme qui est d'abord un poème. (résumé de l'éditeur)



Les mots de la Terre, Yves Gagnon

Rédigé de janvier à décembre 2020, l'ouvrage propose une réflexion sur l'impact de notre mode de vie en regard aux changements climatiques en cours. Yves Gagnon prétend que, si l'Homme modifie un tant soit peu sa relation à la Terre, il peut en préserver la biodiversité, freiner la hausse des températures et trouver, en sa surface, une place juste et honorable. Empreint de poésie, ce livre, tout en présentant un implacable état des lieux, propose des solutions qui permettent à l'être humain de s'adapter aux changements climatiques sans y contribuer. (résumé de l'éditeur)



L'île des oubliés, Victoria Hislop

L'été s'achève à Plaka, un village sur la côte nord de la Crète. Alexis, une jeune Anglaise diplômée d'archéologie, a choisi de s'y rendre parce que c'est là que sa mère est née et a vécu jusqu'à ses dix-huit ans. Une terrible découverte attend Alexis qui ignore tout de l'histoire de sa famille : de 1903 à 1957, Spinalonga, l'île qui fait face à Plaka et ressemble tant à un animal alangui allongé sur le dos, était une colonie de lépreux. et son arrière-grand-mère y aurait péri. Quels mystères effrayants recèle cette île que surplombent les ruines d'une forteresse vénitienne ? Pourquoi, Sophia, la mère d'Alexis, a-t-elle si violemment rompu avec son passé ? La jeune femme est bien décidée à lever le voile sur la déchirante destinée de ses aïeules et sur leurs sombres secrets... (résumé de l'éditeur)



Ogawa Ito, Le goûter du lion

Les pensionnaires de la Maison du lion, un centre de soins palliatifs situé sur l'île aux citrons, dans la mer intérieure du Japon, sont invités à quitter ce monde tels des convives rassasiés en choisissant, lors d'un goûter servi le dimanche, le mets qu'ils souhaitent savourer une dernière fois. En ce lieu, ils partagent leurs peurs et leurs petits bonheurs dans l'attente sereine de la mort. (résumé de l'éditeur)



Alexandre L'Ecuyer

Entrepreneur Général

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

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

450 522-6601

RBQ: 5728-8953-01

alexandrelecuyer625@gmail.com

**Transport
en commun
pour TOUS**



STC

DES
SOURCES

**Réservation / informations
819 879-7107**

4\$ par déplacement
Départ: Bureau de poste

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

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





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

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



Vendredi 14 mars, 11 avril, 9 mai et 13 juin

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

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

YOGA DES VOYELLES ET GAI YOGA 10h à 12h



Vendredi matin (du 25 avril au 16 mai)

Au Centre Odaina de St-Adrien

Le chant des voyelles est un outil qui suscite notre lien à l'Univers en développant notre conscience universelle. Le Gaia yoga est un lieu de rencontre pour les âmes, qui œuvrent à la transformation de la matière. La construction chromatique aide l'humanité et la terre à rééquilibrer tous les cristaux qui nous relient à la mère terre Gaïa).

MASSAGE YOGA THAILANDAIS



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

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



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

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

Bonjour chers membres.

Bonjour à tous ceux qui ne sont pas membres.

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

Chaque mois, vous retrouverez plus d'information dans le « Marchons ensemble ».

Viactive : Tous les lundis matin de 10 h à 11 h 15. Ce sont des exercices physiques d'intensité légère à moyenne pour se tenir en forme et socialiser. C'est gratuit pour tous.

Bingo : Un lundi soir par mois, de 19 h à 21 h. Ouvert à tous.

Les Grands Explorateurs : Un mercredi par mois, à 13 h 15. Venez visionner des lieux fantastiques. Offerts gratuitement à tous.

Soupers FADOQ :

Le 11 avril : Souper sucré de la cabane, suivi d'une conférence et de la danse.

Le 23 mai : Souper du printemps, suivi de l'AGA. Ouvert à tous.

Merci à tous ceux qui se sont présentés au souper du 14 février. Cela fut très apprécié. Merci à Pilou et son père André pour votre spectacle.

Théâtre : Le 7 mai, venez voir une pièce de théâtre de 55 minutes offerte pour vous tous gratuitement par la troupe Parminou de Victoriaville. La représentation est à 18 h 30 au BEAM (église). Venez vous divertir avec la belle pièce « Passée Date » qui nous amène dans une exquise réflexion sur l'âgisme.

DES NOUVELLES DE LA FADOQ

Carte de membre pour les 50 ans et plus.

Nouveau tarif de la carte de membre depuis le 1er janvier 2025.

Carte 1 an : 30 \$ Carte 2 ans : 55 \$

Membre Affinité FADOQ (les moins de 50 ans)

Ancienne appellation : Carte Conjoint ou Carte Ami. Tous ceux qui veulent s'inscrire comme membre FADOQ sans avoir 50 ans et plus, vous pouvez vous procurer une Carte Affinité à 12 \$. Elle donne droit aux activités du club seulement et, surtout, elle encourage l'appartenance au club de votre municipalité.

Devenir membre c'est aussi profiter de partenariats avantageux avec plus de 1 000 rabais et privilèges offerts par des commerces ou entreprises. N'hésitez pas à présenter votre carte! Vous pouvez aussi consulter la liste sur le site Web de la FADOQ.

FADOQ est un réseau québécois composé d'organismes affiliés qui a pour mission de représenter les personnes de 50 et plus. C'est le plus important regroupement de ce type dans la province (580 000 membres). Surtout, il est la référence en matière de qualité de vie et des droits des gens qui ont atteint un âge certain, que l'on appelle les « Aînés ».

Pour plusieurs personnes, utiliser ou entendre les mots «Aîné» ou «Vieux» est difficile. Voyons-les plutôt comme des termes de notre société pour nous identifier à une catégorie (bébé, enfants, ado, jeunes adultes, adultes, jeunes aînés...), MAIS sommes-nous vraiment ceci ou cela? Il y aura toujours un plus « vieux » que nous dépendamment de notre regard, de notre vision et surtout de notre cœur. Nous sommes des êtres qui aiment avoir du plaisir, rencontrer les gens, voyager, nous amuser, bouger et bien plus encore. Pour moi, le plus important, c'est que nous sommes vivants et actifs chacun à notre manière à tout âge.

Pourquoi 50 ans pour la FADOQ? Nous sommes à une autre étape de notre vie. C'est souvent l'heure des bilans. C'est une angoisse existentielle qui plane, mais c'est aussi synonyme de liberté. On s'autorise enfin à être soi-même, avec nos aspirations, nos valeurs, nos convictions et à mener la vie dont on a envie.

Pour certains, nous sommes fabuleux et toujours en forme. Pour d'autres, c'est le temps de modérer, de relaxer. Avoir 50 ans peut être un signal d'alarme ou un rappel à vivre pleinement sa vie. Comme j'aime le dire : on est rendu à la moitié de notre vie terrestre.

Pour moi, chaque étape de notre vie amène son lot de joies, de bonheurs, de peines et d'expériences, et cela à tout âge. Ce que la vieillesse m'amène de plus : je profite de chaque moment, je me fais plaisir dans toute sorte de petites attentions, j'ai une rage de vivre chaque instant sans me sentir mal face au regard des autres, mais surtout je côtoie des gens extraordinaires que je croise sur mon chemin chaque jour dans un village où l'énergie et l'amour sont au rendez-vous. Merci à vous tous et à la Vie.

Merci aux membres du Club FADOQ Saint-Adrien pour votre attention et votre collaboration dans le soutien de votre club, pour la confiance que vous portez envers le conseil d'administration.

Pauline Dumoulin, Présidente



Qui sommes-nous ?

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

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

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

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

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



**FLORENCE
CHAPUT-BOUCHARD**

éducatrice spécialisée ✦ enseignante de yoga

**Service privé en
éducation spécialisée**

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



*Retrouve
l'équilibre*

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

L'équilibre, c'est possible !

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



AEEESQ

Association des
Éducatrices et Éducateurs
Spécialisés du Québec

*@FlorenceCB, Éducatrice
spécialisée*

www.florencecbtes.com

florencecb.tes@gmail.com

819-990-0033

Créativité et lâcher prise

DEUX OFFRES POUR AIDER À RELÂCHER LA
TENSION ET OUVRIR L'ESPRIT...

DES ATELIERS D'ÉCRITURE INSPIRÉE: DÉPLOYER
LES AILES DE SON IMAGINAIRE EN ÉTANT
ACCOMPAGNÉ.

DE L'HYPNOMASSAGE: ACCUEILLIR LE POUVOIR
RELAXANT DE L'HYPNOSE ET DU MASSAGE,
DÉCUPLÉS EN UN SOIN COMBINÉ.

LyseTrottier@gmail.com

, SPÉCIALISTE DE L'IMAGINAIRE, ET DES
VOYAGES INTÉRIEURS... AU CENTRE ODAÏNA



Chronique d'une MPcurienne

-Par Marie-Pier Therrien

Les sources d'inspiration pour une recette sont multiples. Le bouche-à-oreille, les médias sociaux (oui, les algorithmes me connaissent bien), les recettes traditionnelles familiales, etc. Eh bien dans le cas de cette recette, elle m'a été inspirée olfactivement (je pense que je viens d'inventer un mot, mais on comprend le sens, non?). En allant me préparer un café au bureau par un beau mercredi matin de janvier, j'ai senti une alléchante odeur de cannelle se dégager du déjeuner d'une collègue. L'ayant questionnée à ce propos, j'ai découvert que Stacy (on ne travaille pas dans la même organisation, mais nos bureaux sont sur le même étage, alors je la considère comme une collègue!) était fan de ce qu'on appelle un Bol déjeuner de gruau cuit (ça sonne définitivement mieux en anglais, j'en ai bien peur...). Alors ni une ni deux, je suis allée faire des recherches là-dessus et j'ai testé le produit, qui a gagné l'approbation de mes enfants également! Une chose qui est bien avec cette recette, c'est que tu peux un peu la faire à ton goût en modifiant des ingrédients et en ajoutant des choses que tu aimes retrouver dans tes déjeuners santé! Voici la recette:

Gâteau déjeuner de gruau (ça sonne mieux, non?)

Ingrédients (pour 3-5 portions)

- 200g de gruau (pas le rapide)
- 2 bananes
- 250 ml de lait d'avoine (tu peux mettre ton lait préféré!)
- 1 oeuf
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 120g de bleuets congelés (framboises c'est bon aussi)
- 1 cuillère à thé de sirop d'érable (ou miel)
- 6 cuillères à table de yogourt vanille (style grec, il faut qu'il soit épais)

Méthode

- Partir le four à 350 F.
- Beurrer un moule carré de 9".
- Directement dans le moule: réduire les bananes en purée, mélanger avec le gruau, le lait, la poudre à pâte et le sirop d'érable.
- Mettre les bleuets et ajouter le yogourt par cuillère à différents endroits pour ensuite faire un marbrage avec le yogourt et les bleuets (passer un couteau à travers dans un sens, puis dans l'autre).
- Mettre au four 35-40 minutes.
- Se conserve au frigo, mais penser à le réchauffer avant de le servir, car ça se déguste chaud!
- Vous pouvez le manger directement comme ça, ou avec du yogourt nature et/ou un petit coulis de beurre d'arachide, laissez aller votre créativité!
- Bon appétit!



DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE!

Voici des textes écrits par des élèves de la classe de 4^e, 5^e et 6^e année de l'école Notre-Dame-de-Lourdes à Saint-Adrien.

Les élèves devaient décrire un court récit et le lieu dans lequel il se déroulait en intégrant le plus possible les cinq sens (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat). Nous vous donnons le défi de les repérer pendant votre lecture. Nous vous souhaitons une bonne lecture de ces petits bijoux qui ont été imaginés et élaborés par nos fabuleux auteurs de 4^e, 5^e et 6^e année

Une marche matinale sur le bord de la rivière

Ce matin, William s'est levé, il a sorti sa tête de sa fenêtre et il a tout de suite senti que la température était parfaite. Il s'est donc habillé pour aller faire une petite promenade matinale avec son chien dans la forêt.

Une fois sorti dehors, William commença sa marche. Il entendait les feuilles virevolter dans les airs et les oiseaux chanter le printemps. Tout à coup, le garçon sentit la laisse de Wilo se tendre. Peu après, il regarda son chien et vit un écureuil bondir vers lui. Évidemment, la première réaction de Wilo était de courir après lui et c'est ce qu'il fit. Aussitôt que l'animal courut, William essaya de lâcher la laisse, mais il n'y arrivait pas, car il avait fait un nœud après son bras. << BOOM !>> William était tombé et il se faisait traîner par son bouvier-bernois. Un petit peu plus tard, William se releva et il sentit la boue sur son corps. Il sentit une odeur dégoûtante. Il regarda sur son chandail et vit une crotte de chevreuil étampée. Il regarda autour de lui et il vit qu'il était perdu. Heureusement, le petit garçon entendit le ruissellement de l'eau d'une rivière. Comme il avait chaud et sentait mauvais, il eut l'idée d'aller se baigner dans un petit cours d'eau.

Aussitôt qu'il mit son pied dans l'eau, un frisson lui parcourut tout le corps. Malgré l'eau glaciale, le garçon prit son courage à deux mains et sauta dans ce petit fleuve. Une fois dans l'eau, une goutte est arrivée sur la langue de William. Il sursauta instantanément, car la goutte était extrêmement salée. Après sa baignade, le petit homme est allé détacher son chien de l'arbre. Par après, l'enfant eut une faim de loup. Son ventre commençait à lui faire mal tellement qu'il avait faim, mais il n'avait rien à se mettre sous la dent. Tout à coup, le garçon se souvint d'une anecdote de son père lorsqu'il s'était perdu. Pour retrouver son chemin, il avait suivi un cours d'eau et avait réussi à s'en sortir. Donc, il fit la même chose que lui. Le jour d'après, il a finalement réussi à retrouver son chemin et il rentra chez lui manger quelque chose.

Arthur Lalonde (6^e année)

Une promenade à la montagne

Ce matin, en me levant, j'ai demandé à ma mère, qui était en train de cuisiner de bons biscuits qui sentent le chocolat, si on pouvait aller à la montagne et elle a dit oui. Alors je prépare ma collation et nous partons. On venait juste de commencer la marche que j'avais déjà faim. Donc, je mange ma délicieuse barre tendre à la pistache qui est ma préférée et nous continuons. Rendus en haut, j'aperçois une petite bête brune cachée dans le feuillage des arbres aux couleurs orangées. Je me suis tranquillement approchée et je me suis rendu compte que c'était un petit écureuil. Donc, je sors de mon sac des noix, j'en mange une pour être sûre qu'elles sont bonnes et elles sont un peu amères. Donc, je lui dépose le reste par terre avec mes mains pour qu'il en mange quelques noix rugueuses. J'espère qu'il va les aimer et, ravi, il part avec. Après avoir mangé, ma mère et moi décidons de descendre la montagne.

Pendant la descente, j'entends un bruit derrière moi, un gros <<CRAC !>>. Je me retourne rapidement en sueur et j'aperçois le même petit écureuil. Je le salue et continue ma marche. Quand nous avons descendu de la montagne, j'ai senti une odeur sucrée de crème glacée. Je me lèche les babines toutes humides et je rentre rapidement dans la voiture de ma mère pour retourner à la maison. De retour, j'étais sur le point de me coucher quand j'ai entendu le chien du voisin japper. Je me suis demandée d'où ça venait et j'aperçois que la fenêtre de ma chambre est entrouverte donc je la ferme et je me couche tellement que j'étais fatiguée de ma journée.

Aïma Picard (6^e année)

Un soir de pleine lune sur le bord d'un feu de camp

Ce soir c'est la pleine lune. Pour en profiter, mes amies et moi avons décidé de faire un feu. Une fois qu'il était allumé, on a installé des chaises et nous nous sommes assises. Alors que je suis assise, j'entends le crépitement du feu et la chaleur de celui-ci qui me réchauffe peu à peu. Nous commençons à avoir un petit creux, donc une d'entre nous va chercher des guimauves pour nous rassasier. Je fais griller ma guimauve afin de la dévorer. Mon amie me dit de la retirer, car elle est prête. Cette douceur a une belle couleur dorée à la perfection et sent une odeur indescriptible. Avant de la goûter, je la fais refroidir avec mon souffle. Ensuite, je la mange, elle est si moelleuse sur ma langue. La guimauve a un goût extraordinaire et un peu sucré. Mes papilles gustatives se régalaient. Je ne peux pas m'empêcher de dire <<Mmm ! c'est si délicieux !>>. Après avoir nourri mon estomac, nous remarquons la pleine lune. Elle est magnifique et, cerise sur le gâteau, nous avons la chance d'apercevoir une étoile filante. Pour accompagner la belle vue du ciel étoilé, mes copines et moi avons confectionné un lait frappé à la fraise. Ce dernier était exquis ! Il avait le goût d'un gâteau au fromage et à la fraise. Alors que nous savourions notre boisson, on entend soudain un bruit étrange. Nous étions très effrayées donc on a éteint le feu. À présent, nous sommes dans un nuage de fumée épaisse qui a une odeur de charbon et de braise.

Il se mit soudain à faire froid et je ressentis un frisson qui me parcourut le corps. Ensuite, mes amies et moi sommes parties dormir comme des bûches. Voilà ! Mon soir de pleine lune sur le bord d'un feu.

Rosabel Provencher (6^e année)

Un soir de pleine lune sur le bord d'un feu de camp

Depuis longtemps, mes amis et moi, nous nous disions qu'il faudrait que l'on fasse une soirée sur le bord d'un feu de camp. Alors, cette soirée, nous l'avons prévue pour ce soir.

Après une longue route, nous nous installons au camping. J'ai les jambes toutes engourdies, je sens des fourmis monter et descendre dedans. Nous rassemblons le matériel pour la soirée. Pendant que je vais chercher les guimauves et les hot-dogs, les autres vont chercher le nécessaire pour le feu et les chaises de camping.

Il commence à faire noir, mais il ne fait pas froid, car la chaleur du feu nous réchauffe. Nous faisons tourner nos guimauves sur de longues baguettes de bois lisse. J'en ai l'eau à la bouche ! J'entends le feu crépiter et les criquets chanter. Un petit <<Bizzz !>> parvient à mes oreilles. Soudain, un moustique me pique ! <<Argh ! Ça pique ! >> L'endroit où le maringouin m'a piqué est tout enflé.

Je finis de manger mon souper. Je sens les guimauves fondre dans ma bouche. C'est trop bon ! Je préfère de loin le goût sucré des guimauves à celui plus ou moins salé des hot-dogs. Il fait nuit, je lève la tête et j'aperçois le ciel étoilé. Une douce odeur de pin emplît mon nez. J'adore cette odeur résineuse ! Je suis fatiguée alors je décide de me coucher pour une nuit à la belle étoile.

Alizée Boudreau (6^e année)

Un soir de pleine lune sur le bord du feu de camp

À chaque vendredi soir, ma famille et moi, nous faisons un barbecue dehors. Ce soir, c'est steak frite ! J'ai vraiment hâte de manger. Le steak est excellent, il goûte salé et il est vraiment tendre, mais saignant. Les frites sentent l'huile <<Miam !>>. Après avoir fini de manger ce bon repas, nous nous retrouvons au feu de camp.

Maintenant arrivé au feu, je regarde le ciel étoilé. Il y a des étoiles à perte de vue et en plein centre, il y a la merveilleuse grosse boule de fromage : la pleine lune. J'entends aussi le bois qui brûle comme le plancher d'une grange. Tout à coup, j'aperçois mon frère Albert arrivé en courant avec les guimauves. Alors, je m'accroupis pour ramasser une branche. Je grille ma guimauve au-dessus de la braise jusqu'à ce qu'elle devienne toute dorée. Elle goûte sucrée et elle est molle. La guimauve fond dans ma bouche, roule sur mon palais et je l'avale. Je sens l'odeur du bois brûlé et je sens la chaleur de la braise sur mes joues. Soudain, j'entends un cri de loup au loin, sûrement parce que c'est la pleine lune. À ce moment, terrifiés, nous partons à courir jusqu'à la maison pour se réfugier dans nos couvertures douillettes.

Elouan Godbout Denis (6^e année)

Une promenade d'automne à la montagne.

Ce matin, je vais à la montagne. Je sors de mon lit tout chaud, en prenant un verre d'eau froide. Je descends les marches froides en me penchant sur la rampe lisse, mais fraîche. Lorsque je sors par la porte d'en arrière, j'observe une belle mésange bleue. Une fois dans la camionnette ça sent le moisi, mais j'ignore l'odeur pour me rendre à la montagne plus rapidement. Une fois à l'emplacement prévu, il y avait plusieurs pins. Arrivé dans les sentiers, je veux prendre le chemin le moins long, mais pas le plus simple. Avant d'ouvrir ma marche, je m'assure d'avoir assez d'eau pour faire le sentier. Une fois dans le chemin, j'entends l'eau couler dans les ruisseaux avec plein de poissons. Tout à coup, un poisson m'éclabousse d'eau salée.

Je continue à monter tout mouillé. Une fois en haut de la montagne, je vois une belle couleuvre. Lorsqu'elle a levé la tête, huit autres couleuvres ont tenté de me mordre en même temps. J'étais figé de peur lorsque j'ai crié "Des couleuvres!" puis je suis parti en courant ventre à terre.

Félix Champoux (4^e année)

Une course sous la pluie de novembre

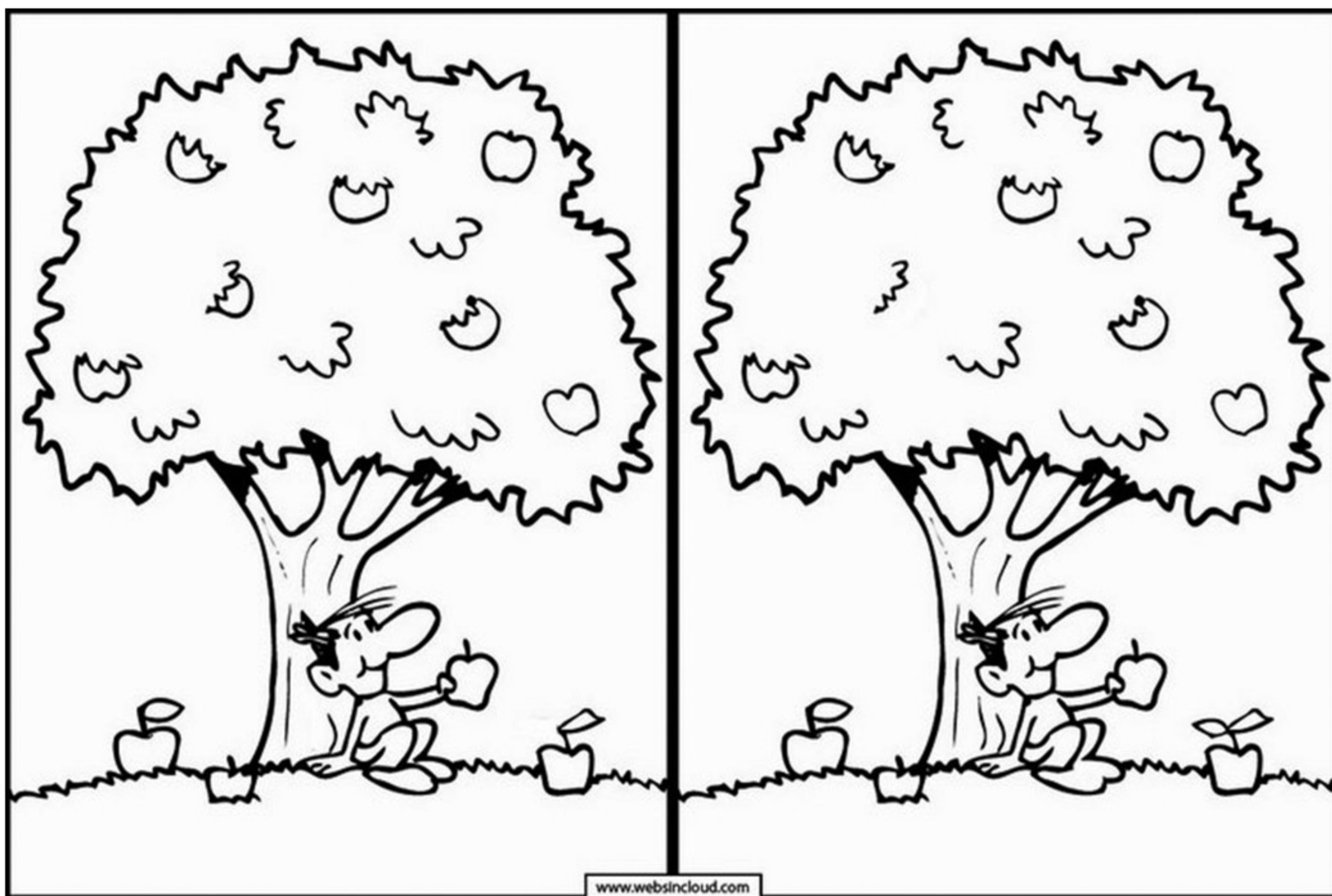
En ce jour de novembre pluvieux, je n'ai pas envie de me réveiller. Mes couvertures sont toutes chaudes, mais je dois quand même aller courir.

En ouvrant la porte pour sortir dehors, j'admire les gouttes tomber du ciel, le bruit me relaxe. Puis, après avoir passé plusieurs minutes à observer les gouttes tomber du ciel, je sors enfin dehors et je commence à courir sous la magnifique pluie d'automne. La pluie est de plus en plus forte, je la sens tomber sur mon corps en sueur. Je tire la langue pour attraper les gouttes, elles ont la saveur de l'eau de pluie. Pour m'encourager à courir, j'écoute de la musique Pop et je suis le rythme de la musique à chaque pas. J'ai le rythme dans le sang. Pendant que je cours, je sens une drôle d'odeur. "Prout!" Oups, j'ai fait un petit gaz!

Eleonore Côté (5^e année)



Observe les deux dessins et trouve les 5 différences.



Mots cachés - Printemps

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

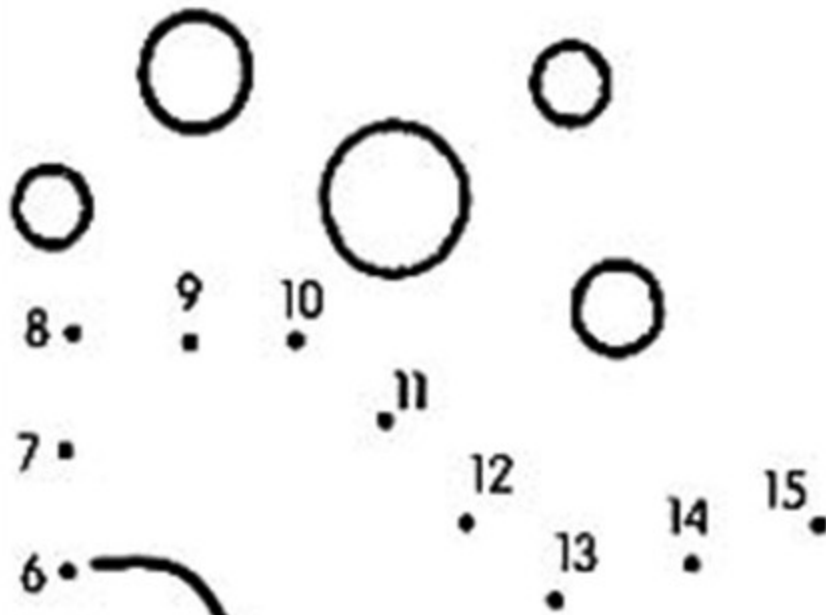
parapluie	oiseau	mars
eau	plante	avril
papillon	bicyclette	soleil
chenille	arbre	mai
fleur	printemps	juin



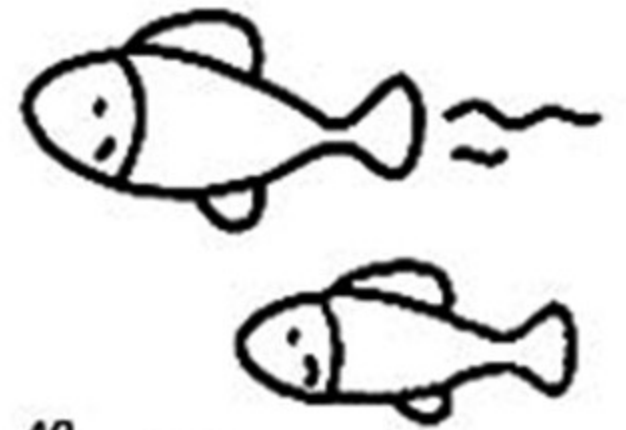
26 • 27 • 28 • 29 •
25 • 30 •
24 • 31 •
23 • 32 •
22 • 33 •



21 • 34 •



19 • 20 • 35 • 36 • 37 •
18 • 38 •
17 • 39 •
16 • 40 •



41 • 42 • 43 • 44 •

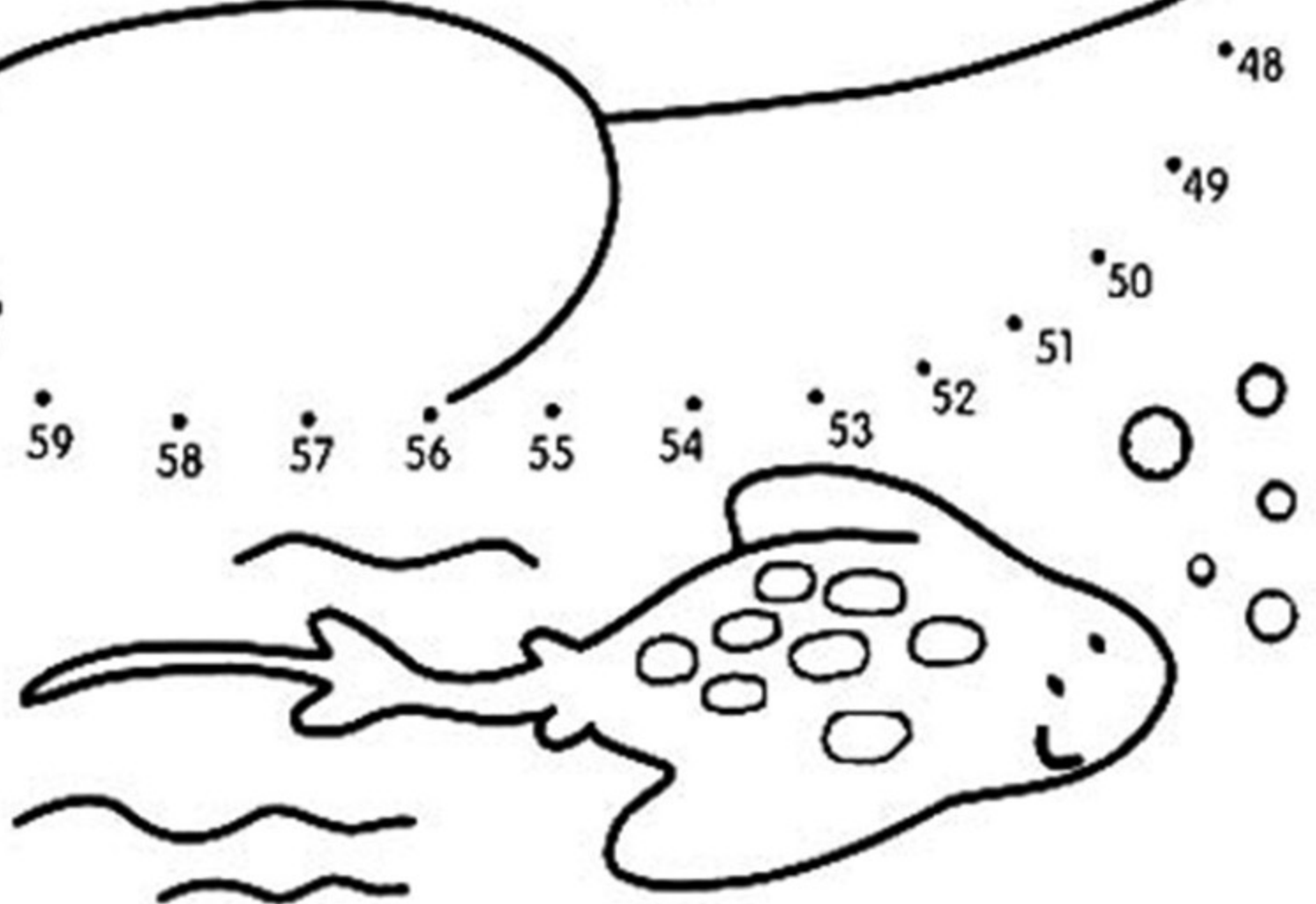
6 •
5 •
4 •
3 •
2 •
1 •



45 • 46 •



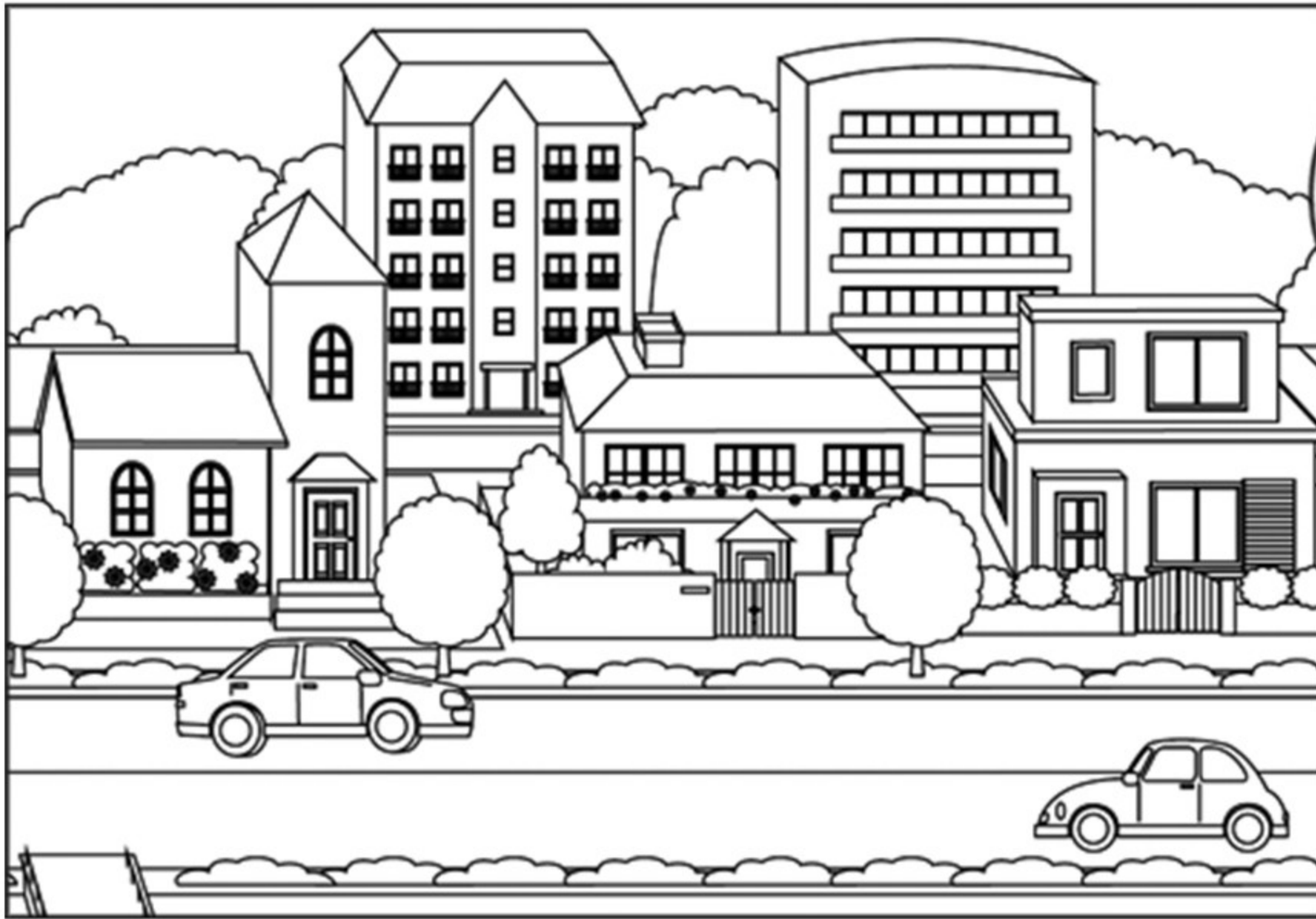
70 • 69 • 68 • 67 • 61 • 60 •
66 • 62 • 59 • 58 • 57 • 56 • 55 • 54 • 53 • 52 • 51 •
65 • 63 •



64 •

A la loupe

Retrouve, dans cette scène, le détail agrandi à la loupe.



L'objet unique

Parmi ces dessins, un seul n'est représenté qu'une fois. Lequel ? Colorie-le.





miotte

CRÉATIONS ARTISANALES

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

ATELIERS DE COUTURE

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

ALTÉRATIONS DE VÊTEMENTS

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

www.miotte.ca

514-710-3942



Boutique
CADEAUX
& ARTISANS

1633 RUE PRINCIPALE,
SAINT-ADRIEN

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

25%
de
Rabais

*Avec ce bon, en mars 2025
Sauf pour des produits d'artisans*

SÉANCES PHOTO

FORFAITS *

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

CONTACT

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



WWW.CARLITOPHOTO.COM

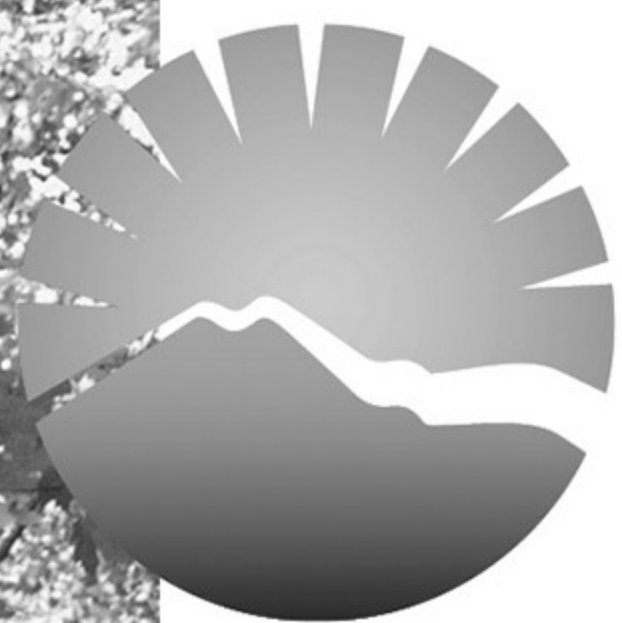
AUBERGE INCROYABLE



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

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





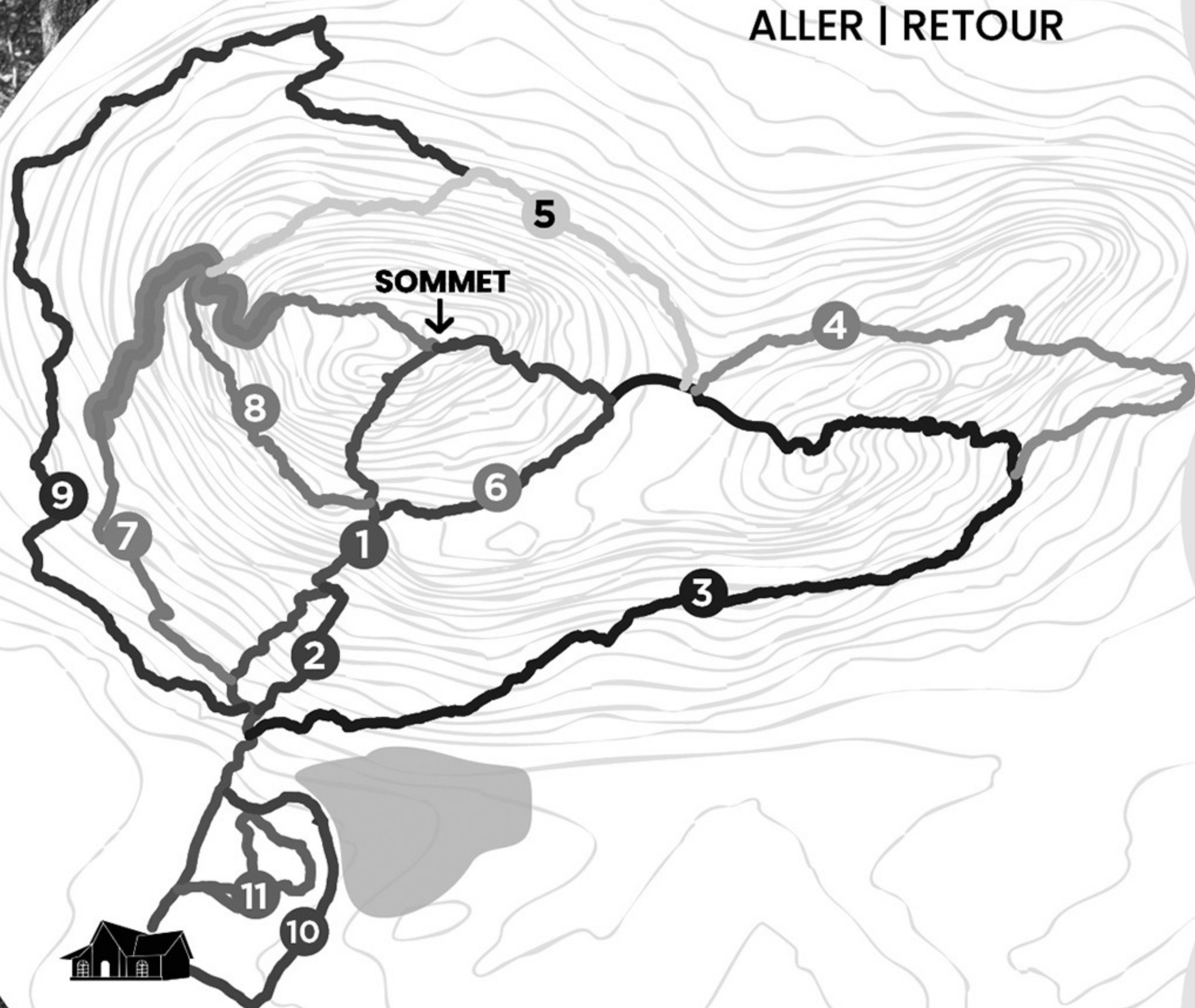
PARC RÉGIONAL DU

Mont-Ham



Nos 10 CIRCUITS proposés

ALLER | RETOUR



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

POPULAIRE

① | ⑦

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

EXPLORATEUR

③ ⑥ | ⑦

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

2 VITESSES

① ⑥ | ⑦ ⑧ ①

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

CONTRE-COURANT

⑦ | ⑥ ①

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

LÈVE-TÔT

③ ④ ⑥ | ⑦ ⑤ ⑨

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

BELVÉDÈRE

③ | ③

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

CAP BLEU

① ⑧ | ⑦

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

GRAND TOUR

③ ④ ⑤ ⑨

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

PINÈDE

⑩ | ①

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

W8BANAKIAK

⑪

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

MOVMAN

L'inspiration matérielle

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

Au moment où mes doigts pianotent ces phrases, je viens de participer au tout premier minigym communautaire à Saint-Adrien, dans le gymnase de l'école. Ne connaissez-vous pas? C'est une invitation à la collectivité à se rassembler pour le plaisir de bouger pendant la saison froide.

Vous auriez dû voir ça : des enfants, des parents, des tout-petits, des adultes qui s'amuse en explorant librement le mouvement, chacun à leur façon. Ça avait de quoi faire vibrer ma devise!

Tapis de gymnastique, poutres, ballons, cordes à sauter, similirochers, cylindres, cerceaux, planches d'équilibre, matelas d'acrobaties...

Tous ces objets ont cela en commun : **la créativité décuple leur utilisation.**

Un gros cylindre coloré s'est transformé en tunnel mystérieux, en obstacle à franchir, en moyen de locomotion pour équilibriste, en prison, en cible pour ballon...

De simples tiges posées entre deux supports à plusieurs niveaux ont permis de s'exercer à ramper, enjambrer, plonger, sauter, se faufiler...

Des ballons en mousse ont roulé entre papa et bébé, ont été trimbangés tel un butin par des bambins et ont servi dans une bataille épique de ballon-chasseur, respectueusement à l'écart.

Les enfants ont adoré grimper sur la haute tour, puis se jeter sur l'énorme matelas mou. C'est le genre d'obstacle que l'on retrouve rarement au quotidien et qui se prête à des jeux variés. Des adultes en ont aussi profité pour pratiquer des acrobaties depuis longtemps mises de côté.

Ne vous méprenez guère : il est tout à fait possible de s'activer physiquement sans aucun matériel particulier. Il est même souhaitable d'en avoir la capacité. Toutefois, il faut bien reconnaître que **la simple présence de certains types d'objets peut susciter l'envie du mouvement.**

Un grand tapis mince d'entraînement déroulé en permanence au milieu de votre salon peut aisément vous donner le goût de vous asseoir au sol ou de faire quelques étirements.

Un madrier de construction placé dans le corridor (avec l'accord préalable de tous les membres de la famille, bien entendu) peut vous encourager à marcher dessus pour pratiquer votre équilibre.

Un poids libre qui traîne judicieusement près de votre bureau de travail pourrait vous motiver à prendre une « collation de mouvement » le temps de le soulever, le balancer ou le transporter.

Si vous laissez aller votre imagination, vous vous étonnerez peut-être de toutes les possibilités de jeu présentes dans votre quotidien.

Évidemment, les minigyms communautaires offrent bien plus qu'un espace et du matériel. Le rassemblement social est inspirant : les bonnes idées des uns deviennent la mode des autres.

Et comme le seul but est de trouver du plaisir dans le mouvement, il n'y a aucune échelle du succès à laquelle se mesurer.

Alors, serez-vous des nôtres la prochaine fois?



Folie douce des gens d'ici

Entrevue avec Guillaume Laberge

Par Lyse Trottier

Guillaume fait consensus avec son offre de resto dans notre village. Avant sa venue, on était une gang à espérer ça, un endroit, accessible à pied pour se rencontrer.

Il y avait bien le St-Vrac pour se croiser, mais c'est difficile de prendre racine dans un magasin pas vraiment fait pour s'asseoir, pis jaser... Je pourrais énumérer quelques autres endroits au village, mais le fait est qu'on n'avait ni resto ni petit café.

Guillaume, lui, rêvait de ça depuis belle lurette... Il cherchait peut-être à prolonger les moments de liberté qu'il ressentait à cuisiner auprès de son père (également restaurateur) et de sa grand-mère.

« J'aime les arômes, la simplicité, la bouffe de rue, les food trucks, mais pas la cuisine léchée, la haute cuisine... »

Ici, j'ai le défi d'improviser, tout en offrant des plats pas trop déstabilisants aux moins aventureux... Je sens que j'invite les gens chez moi. C'est de là que ça vient, le nom : "Chez Guigui".

J'aime me rendre au travail le matin, mettre une belle ambiance musicale, entendre le rire d'Anne-Marie (qui travaille avec lui), les moments où je sens que les clients sont bien... (Guillaume aime danser, jouer la comédie, il faut voir ses stories irrésistibles sur les réseaux sociaux...)

J'écris un nouveau chapitre de ma vie avec ce lieu, parce que j'ai pas toujours été heureux comme ça. D'ailleurs, mon corps a pas l'air de savoir que je suis bien maintenant, il me fait vivre encore des inconforts, de ma vie d'avant. Il est encore courbaturé... Faudrait qu'il s'en remette à un moment donné!



J'ai eu tellement de craintes au sujet de ce beau projet. La première fois que j'ai voulu en parler en public, c'était à une réunion du Comptoir St-Vrac*. J'avais du mal à prendre la parole, les mots me restaient dans la gorge, je bégayais...

Pourtant, mon projet a pris forme doucement, avec mes soirées pizza, mes services de traiteur...

Mais pour ouvrir le resto, il a fallu que je lutte contre tellement de peurs. Ça paraît pas, comme ça, mais je souffre d'anxiété sociale... Dans les débuts, je trempais mes vêtements de sueur, tellement je stressais. Est-ce que les gens allaient se sentir bien? Allaient-ils aimer l'endroit? Apprécieraient-ils ma cuisine? Ma compagnie?

La réalité, c'est que ça se passe super bien. Je suis content d'avoir osé. Pis, si parler de mon vécu peut aider quelqu'un à oser foncer, je serai super content.

En fait, mon resto plaît, et... je plais! Les gens embarquent dans mes projets fous, comme mes 5 à 7 thématiques. Parfois, même, ça me joue des tours, j'ai pas autant de temps que je souhaiterais pour parler aux gens, j'ai des trucs à faire en cuisine, faut que je me défile... J'apprends encore comment m'éclipser.

Mais je ne cesse pas pour autant d'écouter les gens et leurs conseils. Comme celui d'instaurer le concept du tableau pour donner au suivant... Les clients qui sont plus en moyen peuvent acheter de la bouffe en attente, qui sera ensuite servie à qui en fera la demande. C'est super, parce que certains jours, il y a des clients qui n'ont pas ce qu'il faut pour payer.

Je comprends ça, l'austérité. D'ailleurs, je me donne trois ans pour atteindre la rentabilité. »

Nous te la souhaitons bien avant, cette rentabilité, cher Guillaume!

Le Comptoir St-Vrac est une épicerie participative, en plein cœur du village.

Pour suivre les activités du **café-resto Chez Guigui**, rendez-vous sur Facebook





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



**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

Le courage de la résilience

par Sarah Houle

La résilience personnelle, c'est la capacité d'une personne à surmonter les épreuves, les défis et les moments difficiles de la vie tout en conservant son équilibre émotionnel, sa santé mentale et surtout sa motivation à avancer. C'est une sorte de "souplesse psychologique" un peu comme si on était une sorte de ressort qui, même quand on se fait écraser, finit par rebondir.

La nature démontre une force puissante dans ce que l'on nomme la résilience. Par exemple, certaines essences d'arbres se plient sous le poids pesant de la neige, jusqu'à s'incliner au sol et ce jusqu'à ce qu'un vent puissant souffle ou que la fonte des neiges vienne les alléger.

Ce concept repose sur plusieurs éléments : l'adaptabilité, la gestion émotionnelle, la capacité à trouver du sens dans la souffrance, et surtout, avoir la volonté de se relever malgré les obstacles. Et ceci est un acte courageux.

Le courage de la résilience, ce n'est pas une question de ne jamais tomber, mais de savoir se relever plus fort, ou au moins, avec un autre regard sur les choses. Certains l'attribuent à une génétique particulière alors que d'autres considèrent qu'elle n'est pas innée, qu'elle se développe par la confrontation avec les difficultés et en apprenant à les gérer. Qu'elle se construit aussi avec le temps et les expériences vécues.

Des pratiques comme la méditation, la libération émotionnelle, le pardon, le soutien social, ou encore la capacité à se réinventer dans un moment de crise peuvent vraiment aider à renforcer cette résilience.

La résilience est essentielle pour traverser les phases de vie. Ce texte est une invitation à observer ta propre résilience et de regarder quels sont tes moyens efficaces pour la renforcer.

La chronique d'un banquier du peuple: No.2

Changement de capitaine à bord pour nos voisins du sud et suivi des indicateurs de notre économie !

Il s'en est passé des choses depuis notre dernière chronique, en particulier chez nos voisins du Sud, mais revenons d'abord sur la situation chez nous.

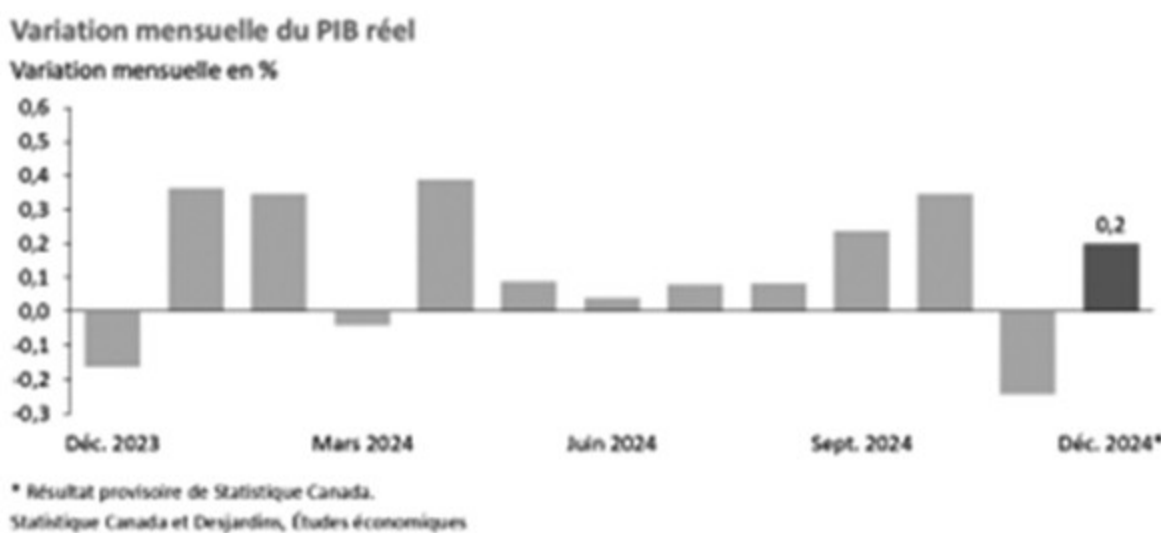
Force est de constater que le ralentissement économique est bien réel et ressenti partout. On voit de plus en plus de bâtiments commerciaux en vente, des fermetures de petits commerces, etc. La réalité, c'est que la population active peine à absorber la montée des prix depuis la hausse de 2020-2022 et consacre la majorité de son budget aux dépenses liées au logement et à la nourriture.

Il en reste très peu pour l'épargne et encore moins pour investir dans des actifs commerciaux et des bâtiments qui s'offrent sur le marché. L'économie réelle, particulièrement en région, est donc mal en point, même si les statistiques parlent de croissance faible.

Le PIB réel canadien a diminué de 0,2 % en novembre 2024, après avoir progressé de 0,3 % le mois précédent. On parle réellement de stagnation économique. Pour décembre le résultat provisoire est d'une croissance de 0,2%.

Ce résultat est inférieur d'un dixième de point au consensus des prévisionnistes et au résultat provisoire de Statistique Canada. Treize des vingt sous-secteurs ont enregistré des baisses. Bref ça ne va pas super bien.

Graphique 1
Progression du PIB réel



Cela dit, il n'y a pas eu que des mauvaises nouvelles en novembre. Le secteur des services immobiliers et des services de location a progressé pour un septième mois consécutif, grâce à la hausse des ventes de propriétés en Ontario, au Québec et en Colombie-Britannique.

Le secteur de la construction a également affiché une hausse pour un quatrième mois consécutif, soutenue par une augmentation de l'activité dans les secteurs de la construction résidentielle et non résidentielle. Plusieurs secteurs liés aux loisirs ont également enregistré une augmentation en novembre, ce qui a coïncidé avec la tournée Eras de Taylor Swift à Toronto. Pour décembre, l'Enquête sur la population active, publiée récemment, a révélé un regain de l'emploi. En effet, l'emploi a augmenté plus rapidement que la population en décembre pour la première fois depuis le début de 2024 et, dans une plus large mesure, depuis janvier 2023. Malgré ces développements, le PIB réel continue d'être en retard par rapport à la croissance de la population (voir graphique 2).

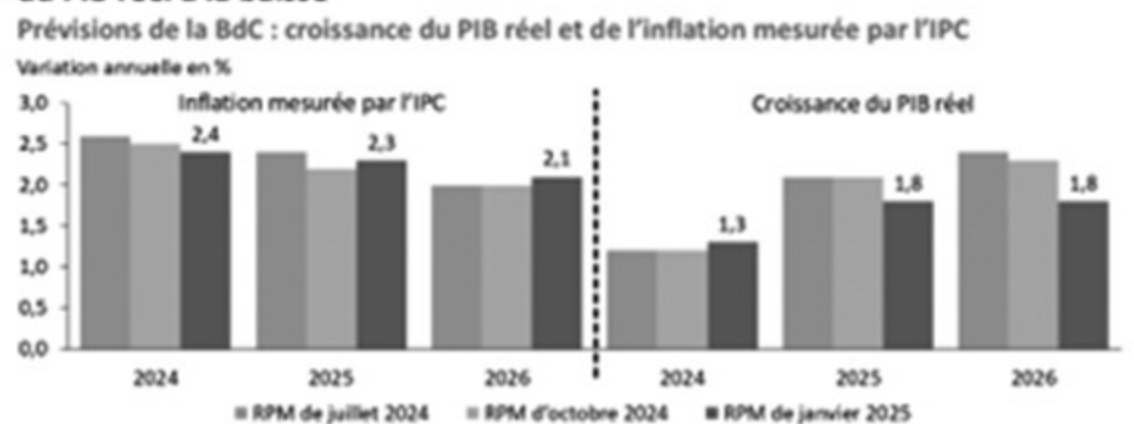
En termes simples, il y a toujours un appauvrissement de la population en général, c'est-à-dire de la classe moyenne, malgré la création d'emplois.

Graphique 2
Le PIB réel par habitant continue de diminuer

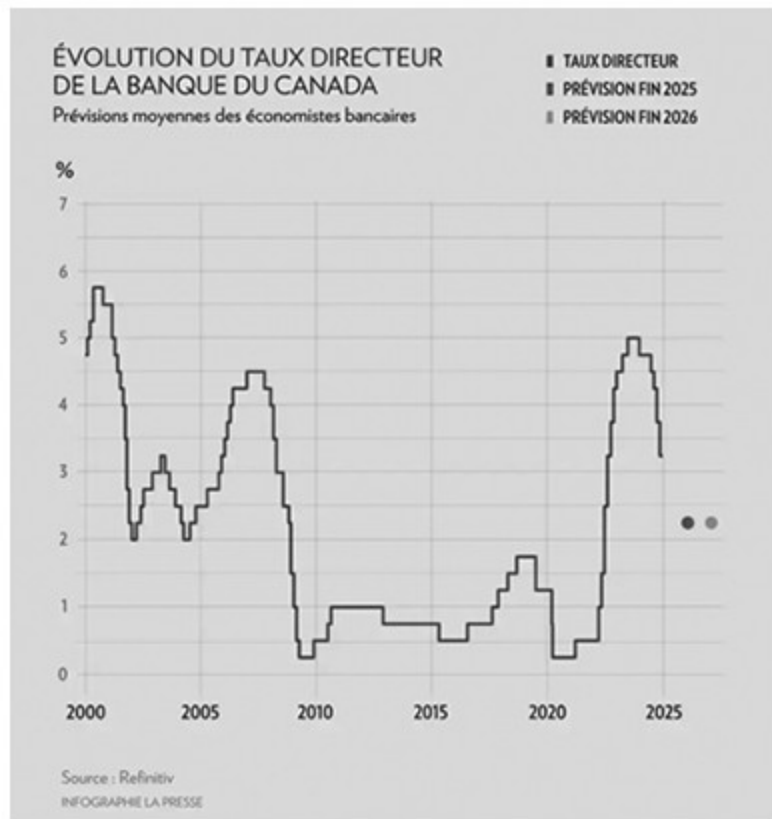


La plupart des observateurs (graphique 1) s'entendent pour dire qu'il y a une révision à la baisse des prévisions de la croissance économique et, par le fait même, des risques inflationnistes. Nous sommes certainement dans une situation qui pourrait être périlleuse s'il n'y a pas d'amélioration rapide.

Graphique 1
La BdC a révisé ses prévisions d'inflation à la hausse et celles de croissance du PIB réel à la baisse



Les maisons sont plus chères, les salaires n'augmentent pas assez rapidement et les taux restent élevés malgré les baisses. Nous vivons donc une période d'incertitude importante, surtout pour les régions éloignées des grands centres. En analysant froidement le graphique des taux, il n'est pas difficile de faire le parallèle avec la crise économique et financière de 2008.



Chez nos voisins du Sud, Trump fait encore la nouvelle avec une annonce importante qui est venue ébranler les colonnes du temple de la haute finance internationale en interdisant à la FED de procéder à l'émission de CBDC (Central Bank Digital Currency), ou monnaie digitale de banque centrale.



Ceci est donc une très bonne nouvelle pour ceux qui s'opposent à la montée de l'autoritarisme observé et proposé par les lobbys internationaux du complexe « digital-militaro-industriel » ainsi que les lobbys politiques. Le complexe digital-militaro-industriel désigne l'alliance entre les grandes entreprises technologiques, l'industrie de la défense et les gouvernements. Il reflète la façon dont les technologies numériques (surveillance,

intelligence artificielle, cybersécurité) sont utilisées à des fins militaires, stratégiques et économiques, souvent au détriment des libertés individuelles.

Cette interdiction retardera l'implantation d'une machine à billets verts 100% virtuels contrôlée par la FED, utilisant une technologie similaire à la « blockchain* » (*système de réseau informatique qui supporte les transactions de cryptomonnaies comme le BTC*), mais à l'inverse du BTC (*Bitcoin), c'est-à-dire complètement centralisée et contrôlée par une entité ayant le pouvoir d'imprimer à volonté et de mettre une date d'expiration à chaque CBDC distribué au citoyen docile et obéissant à condition qu'il reste tranquille chez eux...

Pour ma part, la protection de l'usage du dollar fiduciaire actuel (dollars FIAT) devrait être un enjeu majeur, puisqu'il garantit discrétion, stabilité et fluidité dans les échanges économiques. D'autant plus que notre dollar Canadien est adossé aux plus grandes réserves naturelles de notre pays à titre de garantie collatérale...

(*Un dollar fiat est une monnaie émise par un gouvernement qui n'est adossée à aucune valeur physique comme l'or ou l'argent. Sa valeur repose uniquement sur la confiance du public et la garantie de l'État. C'est le cas du dollar américain, de l'euro et de la plupart des monnaies modernes.)

S'il était digitalisé, centralisé et contrôlé, le risque de surveillance et la dépendance aux réseaux technologiques représenteraient une menace pour le bon développement de nos régions et leur autonomie économique. D'autant plus qu'il serait toujours un dollar FIAT.

Nous voyons tous les conséquences directes de la disparition de l'accès aux billets physiques sur nos commerçants locaux, avec le retrait des guichets automatiques et des points de service. Cela nous oblige pratiquement à utiliser des moyens numériques afin de conclure nos transactions, que ce soit avec les banques, Desjardins ou les plateformes de banque virtuelle offrant des facilités de transfert entre BTC et Dollars (comme Shakepay par exemple).

Peu importe le choix que vous ferez, l'art de bien s'entourer et de bâtir une communauté solide partout dans les petites régions sera notre meilleure chance de traverser toutes perturbations, qu'elles soient économiques et/ou alimentaires.

Cher amis et amies de Saint-Adrien, vous pouvez être fiers de ce que vous représentez sur ce plan.

Je vous aime. Votre banquier du peuple. xx

AUBERGE RESTAURANT



La Mara

127 Gosford Sud, Ham-Sud, Québec

819.877.5189

aubergelamara.com

Auberge 5 chambres • Restaurant du Terroir
Apportez votre vin!

LA GRANGE PARDUE

FERME BRASSICOLE · HAM-NORD

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

www.lagrangepardue.com

LA JAMBONNIÈRE

SAINT-RÉMI-DE-TINGWICK
QUÉBEC

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

✉ commande@jambonniere.com

☎ (819)-359-3700

🌐 www.jambonniere.com

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



Bleuétière
LE CHAMP BLEU

819-238-8312

873-542-8105

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

5611, rue Dubois,
Saint-Adrien, Québec

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

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

Chi

Art du Chi
méthode • stévanovitch

Centre Odaïna, 1631 rue
Giguère, St-Adrien

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



Projets
Uniques &
Personnalisés

Violette
Tattoo

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



Desjardins
Caisse des Sources

POURQUOI ANNONCER DANS LE JOURNAL ADRIENNOIS?

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

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

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

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

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

ABONNEMENT

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

Pour un abonnement

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

Pour une publicité ou des questions

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

Merci de votre précieux soutien!



Myofascialogie

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

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

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

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

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

Et beaucoup plus encore!!

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

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

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





Venez découvrir LE WAGON BURGER



de Rachel

5 \$
de Rabais

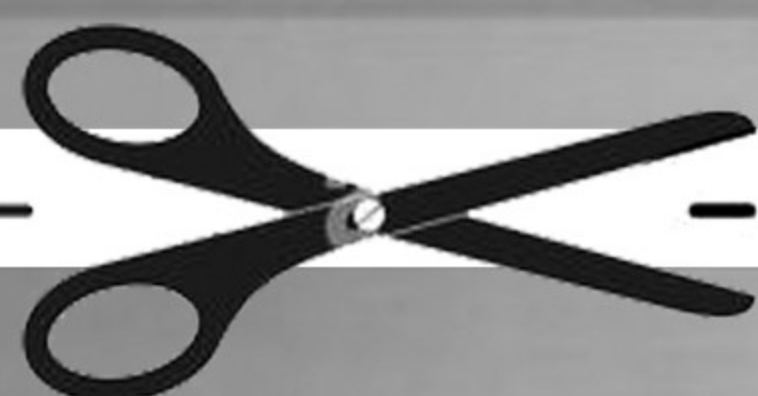
Valide jusqu'au 31 mars 2025

Disponible au Wagon Volant

675 rue St-Jean, Wotton

Wagonvolant.com

873-542-8222



LES JEUDIS

4 à 7

20 OZ
à
6 \$

Musique et babyfoot



VENDREDI
EN
SPECTACLE

RSVP pour souper

Dès 20h
Contribution
consciente



Restez informé



- Menu Créatif
- Évènements
- Expositions
- Promotions

Cent mots

sans maux

Service de révision linguistique

Aide à la rédaction

Tutorat en français

Contactez-moi via ma page FB!

centmotssansmaux



Planète IZ

Isabelle Therrien 819.990.0072

iz.earthling333@gmail.com






**Alain
RAYES**

Député de Richmond—Arthabaska

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








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




FERME


FRANCIS PICARD

Saint-Adrien, Qc



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

fermefp@hotmail.com
819-993-0067

**100%
BOEUF
NOURRI À
L'HERBE**