

L'Enlèvement

— d'Adstock



*Un heureux temps des Fêtes à notre grande famille:
nos lecteurs, nos collaborateurs et nos commanditaires!*

UNE NOUVELLE ÈRE AXÉE SUR L'UNITÉ ET LE PROGRÈS COMMENCE À ADSTOCK

Le nouveau conseil municipal d'Adstock a été assermenté le 11 novembre dernier. Le nouveau maire, monsieur Pascal Binet, a prêté serment ainsi que les conseillers nouvellement élus devant les nombreux citoyens rassemblés et provenant de tous les secteurs de la municipalité.

Sur la photo ci-dessous, vous pouvez voir le nouveau conseil d'Adstock: Nelson Turgeon, Stéphanie Boissonneault-Gaulin, Denis Marc Gagnon, Pascal Binet, Ghislain Jacques, Martine Poulin et Ghislain Vallée.

«C'est un double privilège pour moi de siéger à titre de maire de la municipalité d'Adstock. Premièrement parce que je prends le siège que mon grand-père paternel occupait il y a exactement soixante ans (à Sacré-Coeur-de-Marie) et parce que le vote de la dernière élection est clair et significatif. C'est un mandat fort que la population m'a donné et je suis fier de la confiance qu'elle m'a témoignée. Pour moi, ce vote est un indicateur d'unité et d'espoir envers l'avenir d'Adstock», a déclaré le maire Pascal Binet.

Ce dernier a réitéré devant ses citoyens qu'il entendait être disponible et accessible envers sa population pendant tout son mandat et qu'il travaillerait avec les conseillers afin de

développer la municipalité tout en respectant la capacité de payer des contribuables. Le maire Binet s'est engagé, lors de la première séance publique, à tenir un lac-à-l'épaule afin d'élaborer, avec ses conseillers, un plan stratégique de développement de la municipalité. À cette première étape, annoncée pour le 23 novembre 2013, suivra une consultation publique générale ce printemps auprès de la population.

«Je suis heureux d'avoir autour de moi des gens compétents et motivés à travailler au mieux-être de notre collectivité. Ce sera un plaisir de travailler avec cette équipe ainsi que les employés avec un but commun, faire progresser ensemble notre municipalité», de conclure le maire Binet.

DISCOURS DU MAIRE

En raison des élections municipales du 3 novembre dernier, la loi permet au nouveau maire de présenter son discours sur les finances municipales à la session régulière du 2 décembre, au lieu de celle de novembre. C'est ce qui sera fait chez nous à Adstock. De plus, cette particularité permettra au nouveau conseil d'adopter son budget 2014 en janvier seulement.

L'Arrivage vous présentera le discours du maire dans son édition du 1er janvier, mais si vous désirez l'entendre de la bouche du maire, vous pouvez vous rendre à la salle municipale d'Adstock, le 2 décembre 2013, à 19h30, lors de la réunion régulière du conseil municipal.

L'Équipe

« L'ARRIVAGE »

73, RUE PRINCIPALE OUEST
ADSTOCK G0N 1S0
TÉL. : 418-422-2272

LISETURCOTTE@TLB.SYMPATICO.CA

MEMBRES:

HÉLÈNE FAUCHER
BERNADETTE LAMBERT
FRANCINE MARCOUX
CLAUDE-ANDRÉ MORIN
LINDA ROY
LISE TURCOTTE
RITA VIGNEAULT

RÉDACTEUR EN CHEF :

RICHARD SAMSON

PHOTOGRAPHE :

ROGER LAJOIE

GRAPHISME ET IMPRESSION:

IMPRIMERIE GINGRAS

NOTES AUX LECTEURS:

DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER LA LECTURE DE NOS TEXTES, L'EMPLOI DU MASCULIN COMPREND ÉGALEMENT LE FÉMININ.

L'AUTEUR D'UN ARTICLE ASSUME L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ DE SES ÉCRITS.

ABONNEMENT
EXTÉRIEUR
PAR LA POSTE : 20\$

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC



Culture
et Communications

Québec



NE GAREZ PAS VOTRE VOITURE DANS LES MAINS DES VOLEURS

LIEUTENANT HARRISON, SQ

Dernièrement, les vols de véhicules ainsi que les vols dans les véhicules ont été fréquents dans notre MRC. À l'approche de la période des Fêtes, les tentations sont grandes pour les malfaiteurs enclins à ce genre de crime. En effet, durant cette période, votre véhicule regorge souvent de trésors pour les proches que vous voulez gâter. La seule façon de prévenir la perte de ces trésors est de ne pas tendre l'appât aux voleurs. Voici quelques moyens de prévention :

- garez votre véhicule dans un endroit bien éclairé ou achalandé. Près des escaliers ou des ascenseurs dans les stationnements souterrains serait un excellent choix. Si un préposé au stationnement insiste pour que vous lui laissiez les clés, ne lui remettez que la clé de démarrage.
- ne laissez jamais la voiture en marche sans surveillance. Verrouillez les portes et le coffre arrière. Relevez aussi les vitres.

- ne laissez pas les enregistrements ou les doubles de clés du véhicule à l'intérieur.
- faites installer un système d'alarme; vous pourrez ainsi décourager l'amateur.
- si vous devez laisser des achats dans votre véhicule afin de continuer votre magasinage, évitez d'attirer l'attention ; déposez tous vos articles dans le coffre arrière.
- ne laissez pas vos carnets de chèques, cartes de crédit ou portefeuille dans la voiture.

Si vous assistez à un vol, prévenez la police sur-le-champ et tentez de recueillir le plus de renseignements possible sur la ou les personnes suspectes. Quelle est leur description physique? Comment sont-ils vêtus? Qu'ont-ils emporté avec eux (des boîtes, des sacs, combien, de quelle couleur ou magasin, etc.)? Sont-ils à pied ou en voiture? Quel genre de voiture? Quel est le numéro de la plaque d'immatriculation?

En terminant, j'aimerais me joindre à tout le personnel civil et policier de votre poste de la Sûreté du Québec

de la MRC des Appalaches afin de vous souhaiter à vous, à toute votre famille et à vos amis de très Joyeuses Fêtes. Si vous devez vous déplacer en véhicule durant cette période soyez des plus prudents. Mieux vaut arriver un peu plus tard à la fête que ne pas arriver du tout.

RECONSTRUCTION D'UN PONT ROUTE SAINTE-CLÉMENCE

Le ministère des Transports du Québec avise les usagers que des travaux de reconstruction seront effectués sur le pont enjambant le cours d'eau Rodrigue sur la route Sainte-Clémence, à Adstock. Ces interventions se dérouleront du 20 novembre au 20 décembre 2013. Les opérations seront réalisées du lundi au vendredi entre 7h00 et 19h00. Pour toute la durée des travaux, et ce, en tout temps, la route sera fermée. Les usagers devront donc emprunter un chemin de détour via le 10^e Rang, la rue Notre-Dame Sud et la Route 267.

Québec INTERNET

COUPEZ DANS VOS FRAIS DE TÉLÉPHONIE + INTERNET **74,95\$** /mois

L'INTERNET HAUTE VITESSE PARTOUT **29,95\$** /mois

819 751-0125 1 800 580-0125
www.quebecinternet.net

une équipe
IGA
St-Pierre et Fils
une famille

Réservez tôt pour vos buffets des Fêtes
(DEMANDEZ SONIA)

780, Boul. Frontenac Est
Thetford Mines, QC G6G 6H1

Tél.: 418-335-6222
Fax.: 418-335-6443

Forfait Renaud Doyon

Déneigement à contrat
ou à la fois

418-422-2143 paget: 418-335-8382

St-Méthode, Lac Jolicoeur, Sacré-Cœur-de-Marie
(rang 8 nord et sud, rang des Campagnards), Lac du Huit, etc.

LES GRANDES DÉCISIONS

(NOVEMBRE 2013)

- Avis de motion sur l'adoption d'un règlement concernant **l'imposition du taux de taxes** et des compensations pour l'année 2014 et les modalités à rencontrer.
- Le conseil a accepté les **demandes de paiement** no 3 et 4 de 141 264.\$ et de 105 297.\$ présentées par l'entrepreneur Maxima Construction Cité pour des travaux de construction reliés au Centre communautaire intergénérationnel dans le secteur Sacré-Cœur-de-Marie.
- Le contrat de **déneigement des rues au lac Jolicoeur** a été confié à Forfaits Renaud Doyon pour un montant de 10 285.\$ pour une période de trois ans.

DÉPENSES

- Pour la fourniture et l'installation d'un **piézomètre** (4025.\$) devant être installé à proximité du puits d'alimentation en eau potable desservant le Centre communautaire intergénérationnel du secteur Sacré-Cœur-de-Marie.
- Pour l'organisation d'un **souper et d'une soirée récréative** (2500.\$) pour les employés et élus accompagnés de leur conjoint dans le cadre du temps des Fêtes.
- Pour la conception, l'impression et la distribution du **calendrier municipal** 2014 (2000.\$) et mandat d'impression à Imprimerie Gingras.
- Pour l'organisation d'un **spectacle de Noël** (montant maximal de 500.\$) présenté par le groupe Auteurs en Appalaches.
- **Dossier Gaston Labbé** : un mandat a été donné au procureur d'aviser monsieur Labbé de sa contre-vention aux règlements municipaux concernant un bâtiment érigé sur le lot 15B-39 du rang 9 et de l'inviter à se conformer à la réglementation dans un délai fixé ainsi que d'initier toutes les procédures légales mises à la disposition de la municipalité allant même jusqu'à une poursuite en démolition.
- Le conseil a résolu de déléguer monsieur Pascal Binet, maire, à titre de représentant de la municipalité d'Adstock sur le **conseil d'administration de la Régie intermunicipale** de la région de Thetford et monsieur Ghislain Jacques, conseiller au siège numéro 6 à titre de substitut.
- Madame Martine Poulin, conseillère a été nommée **maire suppléant** pour une période d'un an.
- Les conseillers Ghislain Jacques, Ghislain Vallée et Nelson Turgeon ont été mandatés pour représenter la municipalité d'Adstock au sein du **conseil d'administration de l'Office Municipal d'Habitation**.

NE LAISSEZ PAS LE FEU GÂCHER VOTRE TEMPS DES FÊTES!

Les risques d'incendies demeurent très présents durant la période des Fêtes. Les pompiers de votre service de sécurité-incendie, en collaboration avec le ministère de la Sécurité publique, vous invitent à suivre quelques conseils de prudence afin d'éviter tout incendie pendant ce temps de réjouissance.

LE SAPIN DE NOËL NATUREL

- Choisissez un arbre dont les aiguilles sont vertes et ne se détachent pas facilement.
- Installez-le à une distance d'au moins un mètre de toute source de chaleur, telle qu'une plinthe électrique ou un foyer.
- Gardez toujours le pied du sapin humide en ajoutant de l'eau tous les jours.
- Éteignez toujours les lumières du sapin lorsque vous quittez votre domicile ou lorsque vous allez au lit.

LES LUMIÈRES DÉCORATIVES

- Utilisez des lumières décoratives homologuées CSA ou ULC.
- Pour vos décorations extérieures, installez des lumières décoratives conçues pour l'extérieur.
- Utilisez des guirlandes de lumières en bonne condition, non fendillées et non séchées.
- Fixez les guirlandes lumineuses à l'aide de ruban isolant et n'utilisez jamais des clous ou des punaises.

LES CHANDELLES

- Allumez et placez vos chandelles loin des rideaux ou de tout autre objet inflammable.
- Ne laissez jamais vos chandelles allumées sans surveillance.
- Assurez-vous que vos chandeliers sont résistants au feu et que leur base est stable.
- Rangez les allumettes et les briquets dans un endroit hors de la portée des enfants.

L'AVERTISSEUR DE FUMÉE

- Vérifiez le bon fonctionnement de votre avertisseur de fumée. Si celui-ci est défectueux ou qu'il est installé depuis plus de 10 ans, remplacez-le.

Pour obtenir plus d'information sur les mesures à prendre pour se protéger des incendies pendant la période des Fêtes, communiquez avec votre service municipal de sécurité incendie ou visitez le site www.securitepublique.gouv.qc.ca à la section Sécurité incendie.

En cas de besoin, n'hésitez pas à composer le 9-1-1 pour rejoindre le service incendie.

À TOUS, UN JOYEUX TEMPS DES FÊTES.

SONDAGE SUR LES LOISIRS DES RÉSIDENTS D'ADSTOCK

Dans le cadre de la création des prochaines programmations des loisirs, nous avons besoin de votre collaboration pour répondre à un sondage. Le but est de savoir quelles sont les activités sportives et culturelles qui intéressent la population d'Adstock. Les questions porteront sur vos activités sportives, culturelles et sociales favorites ainsi que sur votre profil sociodémographique. L'objectif principal de cette étude est de déterminer quelle programmation de loisirs conviendrait le mieux aux résidents d'Adstock.

Pour répondre au questionnaire, vous pouvez consulter le site de la municipalité d'Adstock : www.municipaliteadstock.qc.ca, sur le Facebook des loisirs : Loisirs – Municipalité d'Adstock ou en appelant au 418-422-2363.

COURS DE PORTRAIT AU PASTEL

À l'hiver 2014, un cours de portrait au pastel sera offert aux citoyens par la portraitiste Marie-Josée Larochelle. Madame Larochelle a été la porte-parole de la 7^e édition du « Rendez-vous québécois de la jeune peinture » qui se tenait au Festival de la Relève de Thetford Mines 2013.

Le samedi 2 février, vous aurez la chance d'apprendre les nombreuses techniques d'application des couleurs pour un portrait réaliste avec un modèle vivant. L'atelier se déroule tout au long de la journée à la salle du Complexe Sportif Mariette et Joseph Faucher du secteur St-Méthode à Adstock. Il vous est possible d'admirer ses œuvres sur Facebook : portraitiste Marie-Josée Larochelle.

Pour plus d'informations :
Marie-Josée Larochelle, 418-755-1517
mariejolarochelle@hotmail.com

Pour plus d'informations :
Justin Lessard Nadeau 418-422-2363

HOCKEY ET PATINAGE LIBRE

Veuillez noter qu'une erreur s'est glissée dans l'horaire du hockey et du patinage libre dans l'édition du mois dernier. Voici l'horaire officiel à partir du 1^{er} novembre 2013 :

	Patinage libre	Hockey libre
Lundi	17h00 à 18h00	
Mardi	15h00 à 16h00	19h30 à 20h30
Mercredi	16h00 à 17h00	19h00 à 20h00
Jeudi	19h30 à 20h30	16h30 à 17h30
Vendredi	17h00 à 18h00	
Samedi et dimanche	13h00 à 14h00	14h00 à 15h00

* Le patinage et le hockey libre du samedi et dimanche peuvent être annulés en raison d'une location de la glace pour les tournois.



FACEBOOK : LOISIRS – MUNICIPALITÉ D'ADSTOCK

Vous y trouverez toute l'information sur les loisirs de chaque secteur de la municipalité. N'hésitez pas à m'envoyer votre publicité pour les activités de loisirs.



Qu'est-ce que le Zumba? C'est un mélange de danse et de fitness sur musique latine dans une ambiance décontractée, plaisir assuré! Les cours seront assurés par l'équipe de Vi Fitness.

Quand : à partir du mardi 14 janvier à 18h30

Où : gymnase du Complexe Sportif Mariette et Joseph Faucher

Coût : 90.\$ pour 12 cours (possibilité de reprendre un cours dans une autre municipalité)

Information : 418-333-3313

Inscription : avant le premier cours ou par téléphone au 418-333-3313





Pour toute annonce, communiquez au 418-422-2272 avant le 15 du mois. Celle-ci sera publiée le premier jour du mois suivant. Coût : 5.\$ (maximum 40 mots).

À vendre : **sapins de Noël** cultivés. Nous vous offrons la possibilité de couper votre arbre en famille.
Info : **418-422-2403** ou **418-484-5735**.

REMERCIEMENTS

MONSIEUR ROLLAND TARDIF

Un merci sincère à vous l'abbé Rosaire d'avoir présider les funérailles de Rolland, ainsi que l'initiative prise pour les préparatifs qui nous furent d'un grand support avec un grand message d'espoir. Merci à la chorale pour ses chants mélodieux empreints de sérénité, aux Chevaliers de Colomb pour leur participation, leur dévouement et leur dignité lors de la célébration, aux servants et aux lectrices. Reconnaissance et gratitude à vous tous, ainsi qu'à toute la communauté d'Adstock et d'ailleurs pour les diverses marques de sympathies. Sincèrement, la famille Rolland Tardif.

AIDE FINANCIÈRE

Le Club Lions de Broughton, organisme de bienfaisance, offre aux parents d'enfants âgés de moins de 18 ans du secteur Sacré-Coeur-de-Marie, une aide de 100.\$ applicable à l'achat de lunettes. INFO : Martin Binet, 8^e Rang Sud, 418-335-7765.

DÎNER COMMUNAUTAIRE

Le Comité des bénévoles de St-Méthode organise son dîner communautaire annuel mercredi le 4 décembre à la salle municipale. Les personnes admissibles de 65 ans et plus, retraitées, seront contactées par téléphone. On vous demandera alors de confirmer votre présence. Ce dîner sera suivi de diverses activités (baseball-poches, cartes et bingo).
INFO : Madeleine Nadeau 418-422-5704 ou Linda Roy 418-422-2204.

DÉJEUNER-PYJAMA

Le déjeuner-pyjama, organisé par les Œuvres communautaires (Comptoir familial) de St-Méthode, sera présenté aux élèves de l'École aux Quatre-Vents le 11 décembre prochain.

COMPTOIR FAMILIAL - HORAIRE DES FÊTES

Le Comptoir familial de St-Méthode sera fermé du 21 décembre au 6 janvier 2014. Nous souhaitons de Joyeuses Fêtes à la population de la paroisse et des environs. Nous serons de retour mardi le 7 janvier aux heures habituelles. Merci pour votre encouragement!

Le Club Amitié FADOQ St-Méthode vous informe qu'il n'y aura pas d'après-midi de danse le 22 décembre, ni d'après-midi de jeux le 25 décembre. La direction.

Heures d'ouverture

mercredi soir : 19h00 à 20h00
jeudi après-midi : 14h00 à 15h00
Téléphone : 418-422-5569
Courriel : biblidelavenir2@hotmail.com

SUGGESTIONS DE LECTURE

LINDA ROY

KATERI Tome 1, 1950-1971

(ROMAN) DE CHRISTINE LAMER

En quarante ans de carrière, Christine Lamer s'est révélée dans plusieurs rôles marquants. Elle a interprété Jackie de L'Or du Temps, la douce Marisol et l'espiègle Bobinette. Kateri est son premier roman.

Huitième d'une famille pauvre, Kateri ne connaîtra pas le triste destin des Coulombe. La jeune fille a de l'ambition et rêve par-dessus tout de devenir comédienne. Pour atteindre les sommets, elle n'hésitera pas à écarter avec rudesse ceux qui se trouvent sur sa route. Mais la vie a ses propres règles et la jeune femme y sera confrontée... pour le meilleur et pour le pire.

PERDRE LE NORD

(ROMAN POLICIER) DE KATHY REICHS

L'auteure est née à Chicago, elle est anthropologue judiciaire et professeure. Elle travaille fréquemment avec le FBI et le Pentagone. Bones, la série télévisée adaptée de son œuvre, est diffusée au Québec sur Séries +.

La découverte de trois cadavres de nourrissons dans un appartement de St-Hyacinthe conduit Tempe au fin fond de l'Alberta puis à Yellowknife sur les traces de la mère, une jeune femme au passé trouble, qui multiplie les pseudonymes.

À QUELQUES SECONDES PRÈS

(ROMAN POLICIER) DE HARLEN COBEN

L'auteur vit au New Jersey. Ses romans sont traduits dans plus de 40 pays et rencontrent un succès international phénoménal avec plus de 50 millions d'exemplaires vendus à travers le monde.

À 16 ans, Mickey Bolitar a déjà vécu son lot de tragédies : la disparition de son père, les difficultés de sa mère à surmonter ce choc, l'installation chez son oncle avec qui il ne s'entend pas et son amie Rachel qui a été prise dans une fusillade. Mickey ne renonce jamais quand il est question d'aider les siens, mais comment les protéger s'il ignore de qui et de quoi exactement ?

PRENDRE NOTE

La bibliothèque sera fermée les 25 et 26 décembre.

NOVEMBRE

CLAUDE-ANDRÉ MORIN, CORA

La première quinzaine de novembre a été à la hauteur de mes attentes. Plusieurs espèces sont venues nous visiter, soit avant de nous quitter, soit pour une petite halte, soit de retour ici pour y passer l'hiver.



PHOTO: CLAUDE-ANDRÉ MORIN

Avant de nous quitter pour leur quartier d'hiver, colverts et grands harles étaient présents en grand nombre et presque quotidiennement. Les bernaches du Canada étaient là, aussi tapageuses le jour que la nuit... Enfin, le plongeon huard, en plumage hivernal, a été revu à plusieurs reprises.

En route pour le sud, quelques magnifiques harles couronnés, mâles et femelles, ont agrémenté les journées un peu grises. Les garrots à œil d'or et les petits garrots ont été régulièrement présents, les premiers en plus petit nombre qu'à l'habitude alors que les seconds se sont manifestés toujours deux ou trois à la fois mais plus fréquemment que les années précédentes.

Et comme chaque automne, quelques dizaines de tourterelles tristes se dandinent dans les plateaux ou sous les mangeoires. Les juncos ardoisés et les roselins pourpres reviennent passer l'hiver dans nos régions et retrouver les habitués de la place, sittelles, mésanges, geais, pics mineurs et pics chevelus.

Bonnes observations!



PHOTOS: CLAUDE-ANDRÉ MORIN

VOUS CHERCHEZ UN MÉDECIN?

INTERNET A CHERCHÉ POUR VOUS !

Si vous cherchez un urologue, il y a le doc Lassonde;
si vous cherchez un dentiste, il y a le doc Adam Carrier;
pour les oreilles, le doc Lesourd;
pour les yeux, le doc Beauregard de Beloeil;
pour le colon, le doc Boucher;
pour les reins, vous avez le choix entre les docs Lapierre, Laroche, Desroches, Gravel ou Carrière;
pour les pieds, le doc Laplante;
pour le cœur, le doc Jolicoeur ou le doc Francoeur;
pour un problème de sommeil, le doc Veilleux;
pour les hémorroïdes, le doc Beaulieu;
pour le canal urinaire, le doc Beauchemin;
pour les poumons, le doc Belair;
pour la cage thoracique, le doc Côté;
pour une ligature de trompes, le doc Couture;
pour le gland, le doc Deschênes;
pour les cordes vocales, le doc Savoie;
pour une amputation, le doc Yvon Tessier;
pour un examen de la prostate, le doc Touchette;
pour la maladie de Parkinson, le doc Tremblay;
pour une chirurgie esthétique, le doc Lebeau;
pour un pontage, le doc Dupont;
pour un problème d'infertilité, le doc Viens;
pour l'anxiété, le doc Soucy;
pour des brûlements d'estomac, le doc Laflamme;
pour le tube digestif, le doc Lavallée;
pour les fesses, le doc Allaire fera l'affaire;
pour les soins palliatifs, le doc Paradis vous attend;
pour les petits boutons, le doc Picotte peut vous soulager;
et si vous désirez voir un gériatologue, le doc Delage est tout indiqué.

Je vous laisse, j'ai rendez-vous avec le doc Couillard... je ne me souviens plus pourquoi.

SPECTACLE DE CONTES DE NOËL POUR LES FAMILLES

FRANCE-ANNE BLANCHET

Auteurs en Appalaches fera vivre la magie de Noël aux familles de la région en leur offrant un spectacle de contes de Noël dans trois églises différentes. Intitulé La quête du père Noël, ce spectacle original sera présenté au cours de trois samedis consécutifs en fin d'après-midi dans les églises de Robertson, East Broughton et Saint-Julien.

Une première représentation a eu lieu le 30 novembre à l'église de Robertson à Thetford Mines. Le samedi 7 décembre, ce sera au tour de l'église Sacré-Cœur-de-Jésus à East Broughton d'accueillir la troupe qui terminera sa tournée le 14 décembre à la petite chapelle aménagée dans la sacristie de Saint-Julien. Afin de permettre aux plus petits d'assister au spectacle, les représentations auront lieu à 16h30. L'activité sera gratuite pour tous.

« Ces lieux de culte constituent le centre des communautés rurales, mentionne la présidente du regroupement d'Auteurs en Appalaches, Julie Deslauriers. Et ce spectacle permettra d'amener, d'une façon originale et ludique, la culture littéraire au cœur du patrimoine bâti de notre région. »

Pour l'occasion, le comédien et metteur en scène, Pierre Sévigny, endossera le rôle d'animateur sous les traits du père Noël. L'incontournable personnage du temps des Fêtes sera accompagné pour l'occasion par trois auteurs jeunesse et conteuses d'expérience. France-Anne Blanchet, Julie Deslauriers et Sylvie Khandjian feront voyager les spectateurs dans différents univers, des Noëls d'autrefois à l'ancre d'une sorcière en passant par une étrange chambre d'enfant.

Ces petits moments magiques pour les enfants, leurs parents et leurs grands-parents ont été rendus possibles grâce à une subvention du Fonds culturel de la MRC des Appalaches et le soutien de d'autres partenaires. Les paroisses de Saint-Esprit des Pentes-Côtes et de Saint-Julien accueillent gracieusement la troupe de conteurs dans leurs églises. Le regroupement compte également sur l'appui de la Caisse Desjardins de la région de Thetford, du Club Kiwanis de Thetford Mines et Les Productions L.G.

« Évidemment, précise madame Deslauriers, notre budget ne nous permet pas de faire le tour de notre grande région. Mais comme nous présenterons notre spectacle dans trois coins différents du territoire, nous espérons pouvoir rejoindre un grand nombre de familles. » Le regroupement souhaite que son spectacle de contes de Noël devienne une nouvelle tradition dans notre région et que des municipalités différentes pourront accueillir à leur tour ce spectacle dans les années à venir.

La santé mentale des gens de notre région au cœur de nos actions

Depuis près de trente ans, **SOS ONDE AMITIÉ** effectue de l'écoute téléphonique pour aider les gens à traverser des moments difficiles. Le service s'adresse aux personnes de tout âge qui veulent parler de leurs difficultés, se confier, parce qu'elles font face à une problématique suicidaire ou autre qui affecte leur santé mentale.

Demander de l'aide, c'est se donner une chance d'aller mieux et de faire un pas pour retrouver ou préserver son équilibre. C'est faire preuve de force et c'est avant tout prendre soin de soi et de sa santé.

Le service est offert par des bénévoles formés et encadrés de façon professionnelle en relation d'aide. Ceux-ci ont une attitude ouverte, compréhensive et un très grand respect de la personne dans ce qu'elle vit. Une écoute de qualité à dimension humaine, **neutre et sans jugement** est présente lors des appels.

Nous désirons remercier tous nos donateurs, qui nous aide à poursuivre notre mission, de même que les tous les gens qui ont contribué de près ou de loin au succès des activités. « Je Nage pour la vie et Célébrons la vie ».

SOS
Onde Amitié

**SERVICE D'ÉCOUTE
TÉLÉPHONIQUE**

- ANONYME**
- CONFIDENTIEL**
- GRATUIT**

418 338-5522
7/7 18 h à 4 h am

Une heure d'espérance au bout du fil...

**SOS ONDE AMITIÉ...
en parler,
ça fait du bien!**

PETITE PRIÈRE POUR LA CHASSE



**Oh! Grand créateur du ciel et de la terre
guide le fier chasseur noble et sans peur
afin de prélever ce grand gibier d'un coup fatal.
Permetts-nous de partager lors d'un copieux souper
avec amis et parenté, dans la joie et l'amitié,
cette riche venaison dont nous raffolons.
Que cette belle harmonie au camp entre amis,
soit très appréciée pour de nombreuses années !**

BIANCA DOSTIE, SECRÉTAIRE

La direction du Club espère que vous avez eu une belle saison de chasse pour le chevreuil et souhaite en discuter avec vous à la soirée de chasse qui se déroulera le samedi 7 décembre 2013 au Complexe Sportif Mariette & Joseph Faucher. L'évènement se déroulera sous une nouvelle formule : arrivée à 16h00 pour un 4 à 7, histoire de discuter tous ensemble, suivie d'un souper chaud servi aux tables à 18h00. Par la suite, il y aura la soirée, le tout agrémenté de tirage de prix pour les membres tout au long de l'activité. Pour les intéressés, le souper est 20.\$ et si vous ne désirez pas souper, pas de problème, on vous prend dans la gang au prix de 5.\$.

Si ce n'est pas déjà réservé pour le souper, s.v.p. nous informer afin de commander la bonne quantité de repas.

Points de vente pour les billets du souper :

Tous les membres de la direction

Courriel : clubchasseetpeche@outlook.com

Facebook : Club Chasse et Pêche Stméthode Inc. St-daniel

Centre de santé et de services sociaux
de la région de Thetford

CLSC d'Adstock
52, rue du Parc
Adstock (Québec) G0N 1S0
Tél. : 418-422-2024

Horaires réguliers

Le CLSC est ouvert les lundis et les mercredis
de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.

- **Clinique de vaccination 0-4 ans :**
les lundis de 8h30 à 12h00 (selon le calendrier)
- **Clinique de prélèvements sanguins :**
les mercredis de 8h00 à 9h45

HORAIRE DES SERVICES AU CLSC D'ADSTOCK À SAINT-MÉTHODE

Période des Fêtes

Veillez prendre note que le CLSC sera fermé
du 22 décembre 2013 au 5 janvier 2014.

- **Services courants :**
les mercredis de 13h00 à 15h30
- **Clinique médicale :**
un mercredi sur deux de 9h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

Tous ces services sont offerts sur rendez-vous seulement

L'APNÉE DU SOMMEIL

Des chercheurs brésiliens affirment que l'apnée du sommeil représente une condition médicale causant des problèmes de santé graves, notamment la crise cardiaque, le diabète et l'hypertension artérielle, et qui semble s'aggraver durant les mois d'hiver très froids.

Selon leurs études, les facteurs environnementaux jouent un rôle dans la sévérité de l'apnée du sommeil et font en sorte que les gens arrêtent de respirer momentanément au cours de la nuit, et ce, à de nombreuses reprises. Ils ont constaté que les patients de la clinique de sommeil qui se présentaient durant les mois d'hiver très froids arrêtaient de respirer durant la nuit plus souvent que ceux qui bénéficiaient d'un traitement durant les mois plus chauds.

De façon similaire, la clinique du sommeil était plus susceptible d'observer la plupart des cas sévères durant les mois plus froids.

Malgré ces conclusions, le facteur de risque le plus important du syndrome d'apnées obstructives du sommeil demeure l'obésité.

Pour les gens inquiets à l'idée d'être une personne à risque pour l'apnée du sommeil, il existe un test en ligne au www.worldsleepday.respironics.com.

« Si le test démontre que vous êtes une personne à risque, il est important de consulter un médecin afin de procéder à un dépistage et un diagnostic adéquats et de discuter des possibilités de traitement », a indiqué le Dr Lee-Chiong, agent de liaison médical pour Home Healthcare Solutions de Philips.

Philips s'est fixé comme objectif d'effectuer un dépistage auprès d'un million de gens au cours des cinq prochaines années.

Les experts en médecine recommandent deux approches complémentaires pour lutter contre l'apnée du sommeil : la perte de poids et le traitement de ventilation spontanée en pression positive continue (CPAP), une thérapie non invasive visant à insuffler un léger débit d'air comprimé par le nez ou la bouche.

L'apnée du sommeil touche approximativement 860 000 adultes canadiens. L'obésité est reconnue pour augmenter les probabilités de souffrir d'apnée du sommeil, toutefois, les gens de tout poids peuvent en souffrir.

www.leditionnouvelles.com



GÂTEAU BONHOMME DE NEIGE

- 2 ¼ tasses (550 ml) de farine
- 2 ½ c. à thé (13 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 ½ tasse (375 ml) de sucre fin
- ½ tasse (100 ml) de graisse
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- 2 œufs non battus

Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sucre, le sel ensemble. Ramollir la graisse, tamiser les ingrédients secs au-dessus, ajouter les œufs, la moitié du lait et mélanger. Ajouter le reste du liquide et la vanille. Battre 2 minutes. Verser la pâte dans un moule graissé de 13 x 9 po. et enfariner. Cuire 25 minutes à 375°F (190°C).

Garniture du gâteau

- Crème fouettée 4 tasses (1 litre)
- Coconut 1 tasse (250 ml)
- Jujube mou rouge
- Canne de bâton fort
- Carton et papier d'aluminium

Fabrication du bonhomme de neige

Laisser refroidir le gâteau après la cuisson. Préparer le présentoir pour le bonhomme de neige. Pour faire les bras : couper sur la hauteur 3 ½ x 2 ½ po. de chaque côté pour garder le centre pour faire la tête du bonhomme de neige. Placer les bras de chaque côté du bonhomme. Décorer à votre goût.

La Coop
St-Méthode



Coopérer pour un monde meilleur

418 422-2328

PHOTO: MADELEINE NADEAU

MERCI!

Les membres de la Popote roulante ainsi que du Comité des bénévoles de St-Méthode remercient chaleureusement madame Rose-Imelda Marois pour les 24 années de secrétariat au sein de la Popote roulante et plusieurs années comme administratrice du Comité des bénévoles. Merci pour votre générosité et votre accueil toujours cordial envers les baladeurs ainsi que votre dévouement auprès des aînés.

SOIRÉE RECONNAISSANCE

C'est le 9 novembre dernier que les Chevaliers de Colomb du conseil 7425 ont fraternisé lors d'un souper et d'une soirée. L'organisation en a profité pour souligner l'implication de plusieurs membres et leurs conjointes pour les nombreuses années passées au sein de cet organisme. « Ce fut une belle soirée de reconnaissance » au dire du Grand Chevalier Gilles Tardif.

PHOTO: ROGER LAJOIE

DÉMONSTRATION PASTEL

Lundi le 11 novembre, la portraitiste Marie-Josée Larochelle est venue au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher faire une démonstration de son talent.

Madame Reina Poulin a été choisie comme modèle et a reçu son portrait au pastel en cadeau à la fin de la démonstration.

PHOTO: ROGER LAJOIE

2 [Lundi] Cueillette des ordures
19h30 : conseil municipal à la salle municipale d'Adstock

4 [Mercredi] 12h00 : le **Comité des Bénévoles St-Méthode** organise son dîner communautaire annuel à la salle municipale. Les personnes admissibles de 65 ans et plus et retraitées seront contactées par téléphone. On vous demandera alors de confirmer votre présence. Ce dîner sera suivi de diverses activités (baseball-poches, cartes et bingo). Info : Madeleine 418-422-5704 ou Linda 418-422-2204.

19h00-20h00 : bibliothèque municipale

5 [Jeudi] 14h00-15h00 : bibliothèque municipale

6 [Vendredi] 18h00 : Fermières Sacré-Coeur-de-Marie : souper d'amitié suivi d'un échange de cadeaux et d'une soirée musicale avec Sylvie Lachance. Bienvenue aux conjoints!

7 [Samedi] 16h00 : soirée du **Club Chasse et Pêche** au Complexe sportif Mariette et Joseph Faucher.

**SOYEZ DE NOTRE
 PROCHAINE ÉDITION !**
 9 DÉCEMBRE DATE DE TOMBÉE POUR LES ARTICLES
 DE L'ÉDITION DE JANVIER 2014
 INFO: LISE 418-422-2272 OU BERNADETTE 418-338-2531

9 [Lundi] Cueillette de la récupération

11 [Mercredi] 8h00 : Comptoir familial St-Méthode : déjeuner-pyjama à l'École aux Quatre-Vents.

18h45 : CORA : conférence « Au pays des Massais » par Jean-Guy Girard à la Maison de la culture, salle 125.

19h00-20h00 : bibliothèque municipale

12 [Jeudi] 14h00-15h00 : bibliothèque municipale

13 [Vendredi] 14h00 : CORA : les 24 h du recensement de Noël. Info : Donald McCutcheon 418-338-2412.

17h30 : le Club Plaisance Sacré-Cœur-de-Marie vous invite à un souper des Fêtes à la Gargouille, souper chaud suivi de la soirée de danse à 20h00. Bienvenue à tous! Info : Rita 418-338-8035 ou Jeannine 418-338-5861.

14 [Samedi] 17h30 : souper des Fêtes des **Fermières St-Méthode** avec orchestre au programme. Invitation à tous. Les billets sont en vente auprès de la direction. Info : Alice 418-422-5514.

15 [Dimanche] 13h30 : l'équipe d'animation locale St-Daniel vous invite à l'arrivée du Père Noël à la salle communautaire au sous-sol de l'église St-Antoine-Daniel. Venez en grand nombre accueillir le Père Noël. Vous êtes tous invités, petits et grands. Nous vous attendons. Bienvenue à tous!

16 [Lundi] Cueillette des ordures

18 [Mercredi] 19h00-20h00 : bibliothèque municipale

19 [Jeudi] 14h00-15h00 : bibliothèque municipale

21 [Samedi] 19h30 : le **Club Beausoleil St-Méthode** organise une soirée dansante pour souligner la fête de Noël à la salle municipale avec dégustation d'un gâteau et tirage de cadeaux. Orchestre au programme Les Marcolins. On vous attend en grand nombre.

23 [Lundi] Cueillette de la récupération

25 Joyeux Noël!

30 [Lundi] Cueillette des ordures

BRUNCH TOUS LES DIMANCHES
 DE 10H00 À 14H00
 Réservation : 418-422-2020



À l'occasion des Fêtes, veuillez noter que votre Caisse sera

les 24 et 31 décembre
 à compter de 12 h 30



les 25, 26 décembre 2013
 et
 1^{er} et 2 janvier 2014



Desjardins
 Caisse de la Région
 de Thetford

1 800 CAISSES / 1 800 224-7737
www.desjardins.com