

L'Arrivage

d'Adstock

www.municipaliteadstock.qc.ca

Photo: Gilles Tardif

TOURNOI INTER-FAMILLES

Les 16 et 17 février se tenait, au Centre multifonctionnel d'Adstock, le tournoi inter-familles auquel participaient seize équipes.

CHAMPION
FAMILLE
TARDIF

GAGNANT
FAMILLE
ROY

Photo: Gilles Tardif

L'OTJ de St-Méthode avait préparé des activités pour tous les goûts. En plus des parties de hockey, les enfants ont eu beaucoup de plaisir à jouer dans les jeux gonflables et à se faire maquiller durant la journée de samedi. Le dimanche matin, les bénévoles du conseil 7425 des Chevaliers de Colomb avaient préparé un copieux déjeuner qui en a rassasié plus d'un.

Du côté des résultats, la classe « 4 contre 4 » a été remportée par la famille Tardif et la classe « 5 contre 5 » par la famille Roy.

Les organisateurs remercient tous les bénévoles qui ont donné de leur temps, tous les hockeyeurs et toute la population qui est venue les encourager.

Félicitations à tous et à l'an prochain !

Grand défi Pierre Lavoie

page 2

Bouge avec
Ally Hop!
page 8

Photo: Roger Lajoie

L'ÉCOLE AUX QUATRE-VENTS PARRAINÉE

Jacques Perron, d.g. Coop St-Méthode

L'équipe de la Coop Fédérée, qui participera au Grand défi Pierre Lavoie 2013, a choisi de parrainer l'École aux Quatre-Vents du secteur St-Méthode.

En effet, le directeur général de la Coopérative de St-Méthode, Jacques Perron, a annoncé à la direction et au conseil d'établissement de l'école qu'elle avait été retenue pour être parrainée lors du Grand défi Pierre Lavoie 2013.

Le groupe de cinq cyclistes de la Coop Fédérée, dont Jacques Perron fait partie, aura à parcourir un total de 1000 km entre le Saguenay et le Stade Olympique de Montréal, les 14, 15 et 16 juin prochains. Ce marathon spectaculaire réunit plus de 900 cyclistes qui doivent pédaler à relais derrière Pierre Lavoie qui, lui, parcourt l'ensemble du circuit en 60 heures.

Chacune des 200 équipes doit défrayer les coûts d'inscription de 10.000.\$ pour participer à l'évènement de plus en plus couru. Tous les dons recueillis au-delà de ce montant seront versés à l'école parrainée. L'an dernier, l'équipe de la Coop Fédérée a accumulé 17.000.\$; c'est donc 7000.\$ qui ont été remis à une école parrainée de la région des Bois-Francs.

Les jeunes et leurs parents sollicités
Un parrainage non sans implication, car les enfants et leurs parents ont eu à cumuler les « Cubes matière grise » en novembre dernier et auront à s'investir à nouveau dans le défi « Lève-toi et

bouge » en mai prochain. Ces deux défis motivent les enfants à s'impliquer tant au domaine intellectuel que physique dans la vie scolaire et à la maison, des valeurs véhiculées par Pierre Lavoie, le célèbre motivateur.

L'école de la région qui aura cumulé le plus de cubes Grand défi aura la chance de participer à la fin de semaine de la grande fête à la Ronde et au Stade Olympique. Rappelons que ce sont des écoles de la Commission scolaire des Appalaches qui ont remporté les grands honneurs du concours au cours des dernières années.

Comment s'impliquer ?

La collectivité en se montrant généreuse, les enfants et leurs parents en participant, l'équipe de cyclistes dans leur préparation et dans le défi lui-même, le grand rassembleur Pierre Lavoie, son armée de bénévoles et, bien sûr, les commanditaires sans qui l'évènement serait impossible à tenir. Pour sa part, la Coop Fédérée offre le véhicule récréatif et tout le support nécessaire aux coureurs avant et pendant le Grand défi. Et finalement, la Coop St-Méthode dégage du temps pour que son directeur participe aux réunions, aux entraînements et apporte un support à l'école.

Toute la population sera donc sollicitée à donner généreusement pour le GDPL et par le fait même à soutenir notre école, l'École aux Quatre-Vents.

Pour plus d'informations, visitez le site web de l'évènement au www.granddefipierrelavoie.com.

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\$



Avant : Nicole Morency, Cynthia Thivierge, Marie-Ève Payeur, Lucie Perreault, Annie Lachance, Stéphanie B. Gaulin
Arrière : Michel Réhaume, Mélanie Bolduc, Jacques Perron, Marie-France Lessard, Josée Fortin

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC



Culture
et Communications

Québec



ASSEMBLÉES GÉNÉRALES ANNUELLES

SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT DE SACRÉ-CŒUR-DE-MARIE

Manon Cloutier, présidente

Le conseil d'administration de la Société de développement de Sacré-Coeur-de-Marie invite toute la population du secteur à participer à l'assemblée générale annuelle **mardi le 19 mars 2013 à 19h00 à la Salle Viateur-Routhier**. Cette rencontre sera l'occasion de présenter le bilan de l'année 2012 et de vous informer sur l'avancement des projets en cours.

Fondée en 2011, l'organisme vise à favoriser et promouvoir le développement social, économique, sportif, culturel et touristique du secteur de Sacré-Coeur-de-Marie.

Nous vous attendons nombreux!

SDSE D'ADSTOCK

Gervais Dubreuil, président

Le conseil d'administration de la SDSE d'Adstock invite toute la population du secteur à participer à l'assemblée générale annuelle **mercredi le 13 mars 2013 à la Salle municipale d'Adstock à 19h00**.

MOT DE VOTRE CACI

(CENTRE ACCÈS COMMUNAUTAIRE INTERNET)

Le CACI peut vous offrir des cours sur ordinateurs avec un minimum de quatre personnes. Ce n'est pas possible pour tous les cours, mais c'est possible pour certains.

Présentement, un cours sur la photographie se donne au CACI. Des demandes pour créer un diaporama avec musique, pour monter une vidéo ont aussi été faites, mais il manque quelques personnes pour être en mesure de donner le cours.

Aussi, des cours de base sont en demande soit : un cours pour travailler sur Internet, un cours pour apprendre à classer nos dossiers et nos fichiers. Nous pouvons aussi organiser d'autres for-

mations, n'hésitez pas à nous soumettre vos idées.

Pour informations :

Rita Vigneault : 418-422-4031 ou 418-422-2067

caci.adstock@tlb.sympatico.ca ou ritav@tlb.sympatico.ca

CONFÉRENCE

Attentive au bien-être des personnes vivant avec des limitations et leur famille, l'Association Renaissance est un organisme communautaire, sans but lucratif et travaille auprès des personnes vivant avec une déficience intellectuelle, les personnes autistes et leur famille.

Cette année, la Semaine Québécoise de la Déficience Intellectuelle débutera du 10 au 16 mars prochain. Et pour souligner cette semaine, l'Association Renaissance vous invite à une conférence sur : **«Après nous...comment préparer l'avenir de nos filles, de nos fils»** avec madame Lévesque-Lamontagne. Les parents d'enfants ayant des limitations intellectuelles ou autres, se soucient très tôt de l'avenir de leurs filles, de leurs fils. Existe-t-il des moyens pour atténuer cette inquiétude devant l'«après nous»?



Il est à noter que cette conférence, s'adresse aux parents d'enfants, qui ont diverses déficiences.

Lundi 11 mars 2013 à 19h00

Maison de la culture
5, rue de la Fabrique, Thetford Mines

Bienvenue à tous!

Pour informations, contacter Ruth Bédard au 418-335-5636.

DES SERVICES POUR LES PROCHES AIDANTS

Sandra Giguère, intervenante

L'APPUI de Chaudière-Appalaches versera un financement global de 87.000.\$ à l'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA), d'ici mars 2015, pour lui permettre de bonifier les services qu'elle offre aux proches aidants.

Ainsi, l'AAVA pourra offrir les services suivants gratuitement aux proches aidants résidant sur l'ensemble du territoire de la MRC des Appalaches : soutien psychologique individuel, répit à domicile, groupes de soutien et groupes action répit.

Le proche aidant qui s'occupe d'une personne aînée en perte d'autonomie peut affecter sa propre santé s'il néglige de demander une aide extérieure. Les services offerts par l'AAVA prennent alors toute leur dimension puisqu'ils visent à supporter le proche aidant en lui apprenant, notamment, à mieux se protéger des conséquences possibles de sa situation.

Par ailleurs, certains volets du projet de l'AAVA pourront être réalisés avec l'aide de ressources bénévoles. L'AAVA est donc en recherche de personnes disposées à offrir de leur temps afin de soutenir les proches aidants de notre MRC. Bien évidemment, vous aurez l'entière liberté de déterminer le temps que vous souhaitez consacrer à vos activités de bénévolat.

Que vous soyez un proche aidant ou un candidat bénévole, vous pouvez tirer profit de ce projet chacun à votre façon. N'hésitez donc pas à contacter madame Sandra Giguère, responsable du projet, au 418-334-0111, soit pour une demande de service, pour vous inscrire comme bénévole ou pour obtenir plus d'informations sur le projet.

LES GRANDES DÉCISIONS DU CONSEIL (JANVIER-FÉVRIER 2013)

- Adoption d'un règlement imposant des compteurs d'eau à tout bâtiment, immeuble, résidence, industrie, commerce et institution consommant l'eau potable provenant du réseau d'aqueduc public du secteur Saint-Méthode.
- Adoption d'un règlement d'emprunt aux fins de rembourser les dépenses engendrées par le processus de municipalisation du chemin J.-E.-Fortin et d'un règlement modifiant le règlement d'emprunt concernant la construction d'un centre communautaire intergénérationnel dans le secteur de Sacré-Cœur-de-Marie en augmentant la dépense et l'emprunt de 316 021.\$.
- Acceptation des devis d'appels d'offres pour la cueillette des boues septiques 2013, pour le chlore de calcium et pour les compteurs d'eau.
- Ouverture du poste de coordonnateur aux loisirs, à la culture et aux relations avec les groupes communautaires, laissé vacant suite au départ de Cathy Poulin.
- Informer la direction du Centre de Santé et des Services Sociaux de la région de Thetford que la municipalité d'Adstock appuie la pétition formulée par les utilisateurs du CLSC du secteur Saint-Méthode et demande à la direction du CSSS d'apporter immédiatement les correctifs nécessaires afin d'augmenter de façon significative la présence d'un médecin aux installations de Saint-Méthode afin que les usagers puissent obtenir un rendez-vous dans un délai raisonnable.
- L'inspectrice en bâtiment et en environnement dépose son rapport d'activités pour l'année 2012. Celle-ci indique qu'un total de 399 permis, comprenant 49 permis d'installations sanitaires, pour un montant déclaré de 5 827 533.\$, furent émis au cours de l'année 2012.
- Approbation de la liste des personnes endettées envers la municipalité au 4 février 2013 et autorisation au directeur général d'effectuer les avis requis et de procéder à la vente pour taxes dans les cas identifiés.
- Une entente de collaboration a été signée entre la municipalité d'Adstock, la Commission scolaire des Appalaches et l'École aux Quatre-Vents relativement à un partage de certains équipements : gymnase, aréna, salle municipale, cour d'école, installations qui s'y trouvent et le stationnement de l'école.
- Autoriser le Comité de Promotion Industrielle d'Adstock à percevoir et à conserver, à titre de subvention municipale, les revenus provenant de la location de la pharmacie pour l'année 2013, soit 10 347.75 \$.

- Autoriser une formation RCR et D.E.A. (1 260.\$) pour nos pompiers.

- Acceptation d'une servitude de conservation confiée à la municipalité sur une partie des lots 11b, 11c et 12b rang 10 canton de Thetford. (Dossier Excavations Marchand dans le secteur Ste-Anne-du-Lac).

- Achats / travaux :

- imprimante pour la station de traitement de l'eau potable (1080.\$)

- rééquilibrage d'un réducteur de pression (1000.\$)

- mandat à la firme d'ingénieurs-conseils Fréchette LGL pour la réalisation d'une étude du bassin versant de la rue Réjean dans le secteur Saint-Méthode (Max. 7 500.\$).

PRINCIPALES COTISATIONS ET SUBVENTIONS VERSÉES PAR LA MUNICIPALITÉ

Nom de l'association	Montant 2013
GROBEC	50.00 \$
COMBEQ	300.00 \$
ASSOCIATION DES DIRECTEURS MUNICIPAUX	1 150.00 \$
CROIX-ROUGE CANADIENNE	390.00 \$
FABRIQUE ST-DANIEL	4 750.00 \$
COMITE D'EMBELLISSEMENT	2 000.00 \$
AIDE A LA COLLECTIVITE	500.00 \$
CENTRE DOMREMY	98.00 \$
CERCLE DES FERMIERES (3)	150.00 \$
SUR LE CHEMIN DES ARTISANS	100.00 \$
CLUB CHASSE & PECHE	500.00 \$
COGESAF	50.00 \$
CLUB DE L'AGE D'OR (3)	150.00 \$
DEFI AVENTURE	300.00 \$
GROUPE D'ENTRAIDE CANCER ET VIE	250.00 \$
MOISSON BEAUCE	250.00 \$
CLUB DE SKI DU MONT ADSTOCK	911.00 \$
AGENCE DE MISE EN VALEUR	25.00 \$
TOURNOI DE GOLF ENFANT SANTE	150.00 \$
CENTRE D'ARCHIVES	350.00 \$
TOURISME CHAUDIERE-APPALACHES	465.00 \$
FONDATION RICHELIEU	50.00 \$
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES MUNICIPALITÉS	2 492.00 \$
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ARÉNAS	210.00 \$
FONDATION CAMBI	100.00 \$
SOLIDARITÉ RURALE	250.00 \$
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES LOISIRS	335.00 \$
PLACE AUX JEUNES	279.00 \$
TOTAL:	16 605.00 \$

Subventions aux loisirs-culture 2013

Nom de l'association	Montant 2013
COMITE DES LOISIRS ST-DANIEL	7 000 \$
COMITE DES LOISIRS ST-DANIEL (terrain de jeux)	3 000 \$
LOISIRS SACRÉ-CŒUR-DE-MARIE	22 250 \$
VILLE DE THETFORD MINES (entente loisirs)	4 400 \$
BIBLIOTHÈQUE DE L'AVENIR	4 500 \$
O.T.J. ST-METHODE	20 000 \$
TOTAL:	61 150.00 \$

HORAIRE DU PATINAGE ET DU HOCKEY LIBRE

[Horaire sujet à changement sans préavis]

On vous rappelle qu'afin de mieux répondre aux demandes de la population et d'assurer un nombre minimal de période pour les activités libres, le conseil a réservé deux plages horaires pour le patin libre et deux plages horaires pour le hockey libre qui ne pourront être annulées à moins d'une raison majeure. Maintenant, il n'en tient qu'à vous de les utiliser. Voir l'horaire ci-dessous.

Les enfants inscrits au Service de garde de l'école peuvent patiner ou jouer au hockey à deux reprises chaque semaine. Une éducatrice les accompagne. Les coûts d'entrée habituels s'appliquent.

Lundi	Jeudi
14h45 à 15h30 : Patin et hockey libre pour les enfants du Service de garde 17h15 à 18h00 : Cours de patinage pour débutants 18h00 à 19h30 : Hockey mineur des Appalaches 19h30 à 20h30 : Hockey libre	11h40 à 12h20 : Patin et hockey libre pour les enfants du Service de garde 14h00 à 15h00 : Patin libre pour les 50 ans et + 18h00 à 19h30 : Hockey mineur des Appalaches 19h30 à 20h30 : Patin libre
Mardi	Vendredi
17h00 à 18h00 : Patin libre 18h00 à 19h30 : Hockey mineur des Appalaches 19h30 à 20h30 : Hockey libre	17h00 à 18h00 : Patin libre 18h00 à 19h30 : Hockey mineur des Appalaches 19h30 à 21h00 : Ligue de l'OTJ
Mercredi	Samedi
17h30 à 19h00 : Hockey mineur des Appalaches 19h00 à 20h00 : Patin libre 20h00 à 21h00 : Ligue de hockey bottines	13h00 à 14h00 : Patin libre 14h00 à 15h00 : Hockey libre
	Dimanche
	13h00 à 14h00 : Patin libre 14h00 à 15h00 : Hockey libre



La saison de glace tire à sa fin! Nous voulons vous rappeler qu'il ne reste qu'un mois d'activités pour la patinoire du Centre multifonctionnel.

En effet, celle-ci cessera ses activités le 2 avril 2013. La municipalité invite donc toute la population à en profiter durant les activités libres (patinage et hockey) ou pourquoi ne pas louer la glace pour votre famille!

La direction de la Caisse Desjardins de la Région de Thetford est heureuse de **vous inviter à la troisième assemblée générale annuelle** qui aura lieu le **lundi 8 avril 2013, à 19 h 30**, à la salle Dussault de la Polyvalente de Thetford.

Tirages de prix de présence. Bienvenue à tous les membres.



Desjardins
Caisse de la Région
de Thetford

PETITES ANNONCES

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 : vêtements de travail, bottes, articles de pêche, articles de chasse ainsi que bien d'autres choses. Info : 418-422-2060.

Le Club de golf Adstock est à la recherche d'un **surveillant** pour le terrain de golf. Son mandat sera de faire respecter les règles prescrites. Info : 418-422-2242, poste 33 ou info@golfadstock.com.

Le 11 avril, le club Amitié FADOQ de St-Méthode organise un **voyage à la cabane à sucre** du Père Normand de St-Sylvestre. Le prix comprend l'autobus, le dîner, la tire et la musique en après-midi. Bienvenue à tous! Info : Rita Mercier 418-422-2077 ou Rosianne Perreault 418-422-2974.

Logement à louer : 4 1/2 avec beaucoup d'inclus, 4 Rue Poulin, Adstock (secteur St-Méthode). Libre immédiatement. 418-422-2331 #122



OFFRES D'EMPLOIS

ANIMATEUR OU ANIMATRICE DU TERRAIN DE JEUX

HORAIRE

- 6 semaines, entre 30 à 40 heures/ semaine.
- Du 25 juin au 19 juillet et du 5 août au 16 août 2013.

FONCTIONS

- Préparer le calendrier avant la tenue du terrain de jeux.
- Animer des groupes de 5 à 8 ans et de 9 à 12 ans.
- Faire la programmation des jeux et des activités pour la période.

EXIGENCES

- Âge : 16 ans et plus.
- Être résidant d'Adstock.
- Toutes les candidatures seront acceptées, par contre celles ayant un lien direct avec l'emploi seront favorisées.
- Être disponible de fin de semaine pour suivre une formation à Lévis ou à St-Georges.

Faire parvenir votre curriculum vitae avant le 12 avril 2013 à : Franceska Marois, 74, rue Fortin Sud, Adstock (Québec) G0N 1S0

* Seuls les candidats retenus seront contactés.

PARENTS BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Le comité du terrain de jeux est à la recherche de parents bénévoles afin d'organiser le terrain de jeux pour vos enfants. Les tâches des parents sont de sélectionner les moniteurs, de les aider à préparer leur été et les encadrer, et de faire la tenue de livres du terrain de jeux.

Franceska attend votre appel au 418-422-2389.

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

CELLE QUI DEVAIT MOURIR (suspense)

de Laura Lippman

Laura Lippman est américaine et vit à Baltimore. Elle est l'auteure de nombreux romans, récompensés par les plus grands prix de littérature policière.

Lors du dernier jour de classe, des coups de feu éclatent au lycée. Josie, Kat et Perri, trois amies inséparables liées par un serment, sont enfermées dans les toilettes où elles baignent dans leur sang. Que s'est-il passé pour qu'une telle amitié bascule ainsi dans l'horreur ?

DEUX POIDS DEUX MESURES (roman)

de Sophie Jacmin

Née en Belgique, Sophie Jacmin vit au Québec depuis 1984. Elle est professeure au cégep Vanier de Montréal. Ce livre est son premier roman.

Depuis l'âge de quatorze ans, Caroline a de très, très gros seins. Vingt ans plus tard, elle en subit l'ablation pour des raisons de santé. Sauf que pas de seins du tout, ça fait un peu vide. Elle se lance donc dans l'aventure pour trouver des seins parfaits afin de plaire à Pierre.

ENTERREZ VOS MORTS (roman policier)

de Louise Penny

Louise Penny s'impose comme la plus récompensée des auteurs canadiens de romans policiers. Originaire de Toronto, elle a travaillé deux ans à Québec comme journaliste pour la CBC. Elle habite maintenant les Cantons-de-l'Est.

L'inspecteur Gamache enquête sur un nouveau crime où la victime est un archéologue connu pour sa quête obsessionnelle de la sépulture de Champlain. Existerait-il, enfoui depuis quatre cents ans, un secret assez terrible pour engendrer un meurtre ?



LE PLECTROPHANE DES NEIGES

Claude-André Morin, CORA

Le retour du Bruant des neiges, ou mieux du Plectrophane des neiges selon son nouveau nom, est annonciateur de l'hiver. Il nous arrive vers la mi-novembre de l'Arctique, son aire de re-



Ronald McCutcheon

production. C'est un petit oiseau (16 à 18 cm) facile à reconnaître par ses couleurs uniques à nos latitudes: dessous blanchâtre, dos brun-roux et noir, tête blanche et brun-roux, bec jaune et noir. S'il est facile à observer, c'est aussi parce qu'il se déplace en groupe plus ou moins important dans les champs ouverts où il s'alimente. Au vol, on dirait de petites peluches toutes blanches virevoltant de gauche à droite et de haut en bas. Une fois posés, on peut mieux distinguer leur livrée plus colorée. Le Plectrophane des neiges est un granivore qui se nourrit de graminées sur les tiges au-dessus de la neige dans les champs cultivés ou sur les bords des routes.

Il est plus difficile de le voir à nos mangeoires, sauf si elles sont posées près de grands espaces cultivés. Chez moi, à une seule occasion, j'ai vu un seul individu! Mais ma première rencontre avec les Plectrophanes des neiges fut beaucoup plus heureuse. C'était à l'occasion du recensement CORA de Noël 2007 en compagnie d'observateurs plus expérimentés. Cette journée-là, sur le 8e Rang Nord de Sacré-Cœur-de-Marie, nous avons pu observer une centaine

de Plectrophanes des neiges posés sur le toit d'une grange, faisant des allers-retours aux mangeoires installées près de la maison des propriétaires. Depuis, chaque année en décembre, je parcours le 8e Rang Sud et Nord, certain d'y retrouver leurs grands ballets aériens.



Ronald McCutcheon

50 ANS ÇA SE FÊTE !

Madeleine Fortier Nadeau, aide bénévole

Dimanche le 5 mai, le Comité des organismes de St-Pierre-de-Broughton fêtera d'une façon particulière un heureux évènement soit le 50^e anniversaire de prêtrise de l'abbé Benoît Morin. Nous tenons donc à vous inviter vous tous, des neuf communautés de la paroisse St-Esprit des Pentes-Côtes, à festoyer avec nous.

En premier lieu, une messe sera célébrée à 10 heures à l'église de St-Pierre et nous voulons que toutes les paroisses que l'abbé Benoît a desservies et qu'il dessert encore soient représentées. Nous parlons des communautés d'East-Broughton, Robertsonville, St-Antoine-de-Ponbriand, St-Méthode, St-Daniel, St-Jacques-de-Leeds, Sacré-Cœur-de-Jésus, Ste-Clotilde et Kinnear's Mills.

Ensuite, un dîner spaghetti sera servi à la salle de l'École de la Pierre-Douce de St-Pierre. Nous pourrions accueillir un maximum de 400 personnes dont les places seront limitées. Le prix du repas est de 15.\$ et les billets seront disponibles sous peu dans votre communauté.

Aussi, vous serez invités, dans les prochains mois, à signer un recueil de vœux qui lui sera remis lors de la fête. Vous aurez ainsi l'occasion de lui écrire toute votre affection et de le remercier pour ce qu'il vous a apporté de beau et de grand pendant toutes ces années.

Ensemble, nous offrirons à l'abbé Benoît une journée inoubliable.

BRAVO!

Voici les résultats qui font suite à l'appel lancé afin de ramasser des vêtements pour hommes pour les sans-abris de la Maison du Père à Montréal. Vous avez répondu en grand nombre et nous avons ramassé 14 grosses poches orange et une grosse boîte de vêtements chauds. Les responsables de la Maison du Père furent agréablement surpris par votre générosité et vous remercient du fond du cœur.

Un gros merci revient à Claire et Gisèle qui sont les initiatrices de cette belle œuvre. Merci aussi à Mariette qui les a aidés à classer, à trier et à emballer toute cette marchandise. Nos remerciements également à Claire et Paul-Émile qui se sont rendus à Montréal pour livrer ce matériel si nécessaire à ces malheureux qui vivent dans la rue.

C'est un bel exemple de partage vécu dans la paroisse.





BOUGE AVEC ALLY HOPI! ET SES AMIS FRUITÉS

Activités motrices pour les enfants de 2 à 5 ans

Dès le 16 mars 2013 pour les gens d'Adstock

Endroit : Gymnase de l'École aux Quatre-Vents

Bouger en famille... quoi de mieux!

« Bouge bien, bouffe bien en Appalaches » est fier de vous présenter son nouveau programme d'activités motrices :

« BOUGE AVEC ALLY HOPI ».

Les activités sont animées et présentées à partir d'histoires, ce qui permet à chaque enfant de se représenter les aventures d'Ally Hop pour ensuite les vivre sous forme de parcours, d'ateliers, de défis et d'activités en grand groupe. Grâce à une gamme de jeux adaptés à leur âge et à leurs capacités, les tout-petits peuvent donc sauter, danser, rouler et grimper au rythme des aventures de leur amie *Ally Hop et de ses amis fruités ...*

Pour inscriptions et informations:

Karina Mercier, animatrice 418-423-2004 poste 303 ou karina.mercier@hotmail.ca

Seulement 10\$ pour une session de 5 séances !

De plus...

Lors de l'activité du 23 mars de «Ally Hop»

Complément d'activité pour la Fête de Pâques avec :

Conte de Pâques et bricolage

Animés par Suzie Carrier

-Au même endroit, à compter de 10h30 et offert par le Comité Famille d'Adstock.

-Pour le même groupe d'âge (2 à 5 ans) avec parent accompagnateur.

-Gratuit

**Le conte suivra l'activité d'Ally Hop cette journée-là, mais il y aura un intervalle d'une vingtaine de minutes. Donc prévoir d'apporter une collation pour votre enfant durant cette pause.

***Aussi offert aux enfants qui ne participent pas à l'activité Ally Hop

Informations et inscriptions :
Pascale Duval 418-422-5703



REGISTRE DE PÊCHE 2012

Michelle Thibault

Le tirage a eu lieu vendredi le 25 janvier 2013 à 11h00 à la Caisse Populaire du Granit de Lambton.

Le gagnant du 1^{er} prix est monsieur Étienne Robert de Lambton qui s'est mérité un séjour de deux nuits pour quatre personnes dans l'une des tentes Huttopia du Parc national de Frontenac pour la saison 2013. Ce prix est offert par la SEPAQ. Le 2^e prix, offert par l'Association des riverains du Grand lac St François (ARGLSF), soit un montant de 100.\$ a été gagné par monsieur Jean-Guy Turgeon d'Adstock. Quant au 3^e prix, offert par l'Association des pêcheurs du Grand lac St-François (APGLSF) a été gagné par monsieur Sébastien Ouellet de l'Ancienne Lorette.

L'ARGLSF remercie les Caisses riveraines du GLSF soient les Caisses Desjardins du Granit et du Carrefour des lacs pour leur contribution financière qui a permis l'impression et la distribution du registre de pêche. Elle remercie aussi la SEPAQ pour sa contribution pour le don d'un séjour en tente Huttopia au Parc national de Frontenac et l'APGLSF pour l'attribution du 3^e prix.

Le registre de pêche, compilé depuis 2009 à 2012, génère une grande quantité d'informations sur la qualité de la pêche au GLSF. Les informations recueillies touchent les quantités de poissons capturés par espèces, la taille des poissons, le nombre d'heures moyen par capture par espèce, la provenance des pêcheurs, etc...

Espèces capturées	Qté poissons	Heures pêchées	Hrs par espèce
Aucun	0	2 873,8	0,00
Autre	39	75,5	1,94
Brochet	181	1 024,8	5,66
Doré	67	321,0	4,79
Ouananiche	494	2 325,1	4,71
Perchaude	1 292	869,8	0,67
Total	2 073	7 489,9	3,61

L'ARGLSF rappelle que le projet « registre de pêche » avec les études du lac et de ses tributaires ainsi que l'ensemencement sur cinq ans sont des actions qui font partie intégrante du Plan d'intervention en développement durable au Grand lac Saint-François. Le registre de pêche se doit d'être maintenu au moins jusqu'en 2014 à la demande du Ministère des ressources naturelles (MRN).

L'information en provenance des registres de pêche est disponible auprès des associations qui ont pris en charge le projet soient l'ARGLSF, l'ARGLSF Secteur Sud, l'ARChemin du barrage, l'ARGLSF Secteur Adstock et l'Association des Pêcheurs du Grand lac Saint-François (APGLSF).



LA COOP REÇOIT SES MEMBRES

Jacques Perron, d.g.

Les membres présents à l'assemblée générale annuelle de la Coopérative de consommateurs de St-Méthode, tenue le 20 février dernier, ont pris connaissance des résultats de l'année financière terminée au 28 octobre 2012. Ils ont été à même de se prononcer sur la distribution des trop-perçus qui s'élèvent à 76.000.\$.



Photo: Roger Lajoie

Une présentation de quelques activités, dont un souper méchoui en septembre dans le cadre des festivités du 75e anniversaire, a retenu l'attention des participants.

L'assemblée a aussi appris que, cette année, l'équipe de cyclistes représentant la Coop Fédérée au Grand Défi Pierre Lavoie parrainera l'École aux-Quatre-Vents. Les membres sont invités à soutenir financièrement cette cause.

Monsieur Mathieu Couture, président d'Alliance Coop de St-Ephrem et représentant du territoire à la Coop Fédérée, a dressé un portrait des enjeux

et des réalisations de la coopérative mère. On a pu apprendre que l'entreprise se diversifie en investissant entre autres, dans une usine d'urée à Bécancour et dans la production porcine en Alberta.

L'assemblée a souligné le manque de jeunes familles dans les activités et l'utilisation de leur coopérative locale. L'avenir des services locaux dépend essentiellement de l'utilisation

qu'en feront les familles dans un proche avenir.

AUX MEMBRES DE LA COOP

Partagez votre adresse courriel

Envoyez votre adresse courriel au coopmethode-jp@tlb.sympatico.ca, et participez automatiquement au tirage d'un BBQ, le 15 mai 2013. Toutes les inscriptions reçues à ce jour seront considérées pour le tirage.

Éventuellement, le postage traditionnel sera remplacé par la distribution électronique. Vous recevrez alors les communications importantes plus fréquemment et vous pourrez profiter de promotions intéressantes.



SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT
ÉCONOMIQUE DE LA
RÉGION DE THETFORD (CLD)

Les professionnels de la SDE région de Thetford (CLD) possèdent une forte expertise pour vous accompagner dans votre projet d'entreprise

- » Consultation, orientation et référence
- » Assistance à la réalisation du plan d'affaires
- » Recherche de financement (aides gouvernementales et privées)
- » Aide financière aux entreprises
- » Soutien à la recherche de sites d'implantation ou de relocalisation
- » Accès à un réseau d'affaires

En ce mois de la nutrition, nous vous présentons:

SEPT CONSEILS POUR GRIGNOTER SENSÉ

Si votre horaire est chargé, il est d'autant plus important de choisir des collations saines qui vous procureront toute l'énergie nécessaire pour vous soutenir entre les repas. Et n'oubliez pas de surveiller les portions et de manger des fruits et des légumes frais aussi souvent que possible.

1. Comparez toujours les étiquettes. Lorsque vous achetez des collations, lisez les étiquettes nutritionnelles pour comparer les teneurs en gras, en calories et en sodium. Vous pourriez être surpris de constater combien le contenu nutritionnel peut varier d'une marque à l'autre pour des collations semblables.

2. Contrôlez les portions. Réduisez les risques de trop manger en préparant une portion sensée de savoureuses grignotines, comme les nouvelles Croustilles de haricots cannellini au sel marin PC Menu bleu, et en rangeant le reste.

3. Où grignotez-vous? Si vous avez tendance à grignoter devant la télé ou l'ordinateur, optez pour un endroit sans distractions, question d'avoir davantage conscience de ce que vous mangez vraiment.

4. Demandez-vous pourquoi. Avez-vous vraiment faim, ou cherchez-vous plutôt à chasser l'ennui ou à oublier le stress? Si ce n'est pas la faim, restez loin de la cuisine et essayez de vous distraire en faisant une autre activité.

5. Optez pour des collations à emporter. « Choisissez des collations saines comme du granola faible en gras, qui se mange aussi facilement qu'un mélange montagnard », suggère Tina Stewart, diététiste. Avec ces collations pratiques à emporter dans l'auto, au bureau ou dans votre sac à main, vous n'aurez plus à vous rabattre sur le service à l'auto ou la distributrice en cas de fringale.

6. Un petit creux? Si la pizza est votre péché mignon ou si vous êtes incapable de résister à un dessert, profitez de ces petits plaisirs coupables de temps en temps, mais en optant pour des choix sensés.

7. Écoutez votre faim. Votre objectif est peut-être de réduire les calories, mais si vous vous privez de collations, vous aurez tendance à trop manger lors des repas. Mangez quand vous avez faim et souvenez-vous des conseils précédents pour éviter les excès.

Pour d'autres conseils santé, rendez-vous à pc.ca

Source : Édition Nouvelles



*Vous aimez cette chronique, faites-nous parvenir votre recette préférée à : helenefaucher.01@gmail.com
Merci à l'avance de votre coopération!*

Recette Du mois

TARTARE DE SAUMON

4 portions 230 calories par portion

1 échalote française, hachée finement
1 1/2 c. à soupe de câpres hachées finement
4 c. à thé d'aneth frais haché finement
4 c. à thé d'estragon frais, haché finement (facultatif)
1/4 tasse d'huile d'olive
1 1/2 c. à soupe de citron pressé en jus (1/2 citron)
3/4 c. à thé de vinaigre balsamique
1/4 c. à thé de sauce Tabasco
320 g filet de saumon, haché en petits morceaux
sel et poivre au goût

Hacher finement l'échalote, les câpres, l'aneth et l'estragon, puis déposer dans un bol. Y ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre balsamique et la sauce Tabasco.

Hacher au couteau le saumon en petits morceaux jusqu'à ce qu'il ait la consistance voulue, puis le mélanger aux autres ingrédients dans le bol. Saler et poivrer.

Façonner des boulettes aplaties et les disposer sur les assiettes individuelles. Garnir avec quelques brins d'aneth et servir.

Voici ce que je fais :

Quand je n'ai pas d'échalote française, je prends 1 ou 2 échalotes vertes dépendant de la grosseur. Quand je n'ai pas d'aneth frais, je remplace par des graines d'aneth.

Je sers le tartare avec un mélange de salade bébé romaine ou salade en feuilles avec vinaigrette huile de canola et jus de citron bien assaisonnée. Bon appétit!

Extrait du site [SOS cuisine.com](http://SOS.cuisine.com)



Joyeuses Pâques !

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

418-335-6222 Tél
418-335-6443 Fax

ACTIVITÉ ANNUELLE

Plus de cinquante personnes étaient présentes, le 9 février dernier, à l'activité organisée par les Œuvres communautaires (Comptoir familial de St-Méthode).

Différentes activités ont contribué à faire passer un bel après-midi aux personnes présentes. Une vingtaine de personnes ont participé au bingo animé par monsieur Roger Lajoie. D'autres jouèrent aux cartes alors que dix-neuf personnes se sont amusées au baseball-poches.

Dans l'ensemble, les gens ont été satisfaits de leur après-midi d'activités. La salle avait été décorée par madame Claire Tardif et avait été prêtée gratuitement par la municipalité. Les responsables avaient également préparé un copieux goûter.

Il y eut le tirage des billets vendus : mesdames Nicole Fortin et Thérèse Perreault ont gagné les deux prix de 25.\$. Le prix de 50.\$ est allé à madame Johanne Lapointe de Courcelles et celui de 100.\$ fut gagné par monsieur René Bolduc. Il y eut également plusieurs prix de présences dont un magnifique panier cadeau de la boulangerie St-Méthode gagné par madame Élisabeth Caouette. Félicitations à tous les gagnants!

MERCI

Les bénévoles du conseil 7425 des Chevaliers de Colomb remercient la population qui sont venus les encourager lors du déjeuner présenté dans le cadre du tournoi de hockey inter-familles organisé par l'OTJ au Centre multifonctionnel d'Adstock le 17 février dernier. Félicitations à toute l'équipe!



Photo: Roger Lajoie



Photo: Roger Lajoie



Photo: Roger Lajoie

Le club Amitié FADOQ de St-Méthode a présenté sa soirée de danse à la salle municipale, ce 3 février 2013, et a profité de l'occasion pour souligner la St-Valentin. Ce fut une belle réussite, de nombreux prix de présences ont été donnés. Merci à tous!



Photo: Roger Lajoie

Le club Beausoleil a présenté sa soirée de danse à la salle municipale, ce 16 février 2013. Une fois encore, les musiciens ont fait bouger les nombreux participants.



3 [Dimanche] 19h30 : le **Club Amitié FADOQ** vous invite à sa soirée dansante à la salle municipale. Orchestre au programme ainsi que prix de présences. Bienvenue à tous!

4 [Lundi] Cueillette de la récupération 19h30 : conseil municipal à la salle municipale d'Adstock

6 [Mercredi] 19h00-20h00 : bibliothèque municipale
19h30 : **Ferrières St-Méthode :** réunion mensuelle à la salle municipale avec invitée madame Denise Deshaies pour la prévention du suicide. Toute la population est invitée.

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

9 [Samedi] 20h00 : le **Club Plaisance Sacré-Cœur-de-Marie** vous invite à sa soirée dansante à l'école La Source avec orchestre au programme. Venez en grand nombre!

10 Heure avancée 
8h00 à 12h30 : **BRUNCH** bénéfice au profit de de la **Fondation Bernard Bolduc**, préparé par le Conseil 7425 des Chevaliers de Colomb de St-Méthode à la salle de l'aréna (2^e étage). Bienvenue à tous !

11 [Lundi] Cueillette des ordures 18h00 : **Ferrières Sacré-Cœur-de-Marie :** réunion mensuelle à la salle Viateur-Routhier. Pour le mois de la nutrition : repas avec soupe, pain, fromage et desserts. Démonstration de tricot avec madame Marielle Leroux.
19h00 : conférence Association Renaissance

13 [Mercredi] 13h00 : le **Comité des Bénévoles de St-Méthode** vous invite à la salle municipale pour votre après-midi de jeux (baseball-poches, cartes et bingo). Un léger goûter vous sera servi. Bienvenue!
19h00 : Assemblée générale de la SDSE à la salle municipale.
19h00-20h00 : bibliothèque municipale

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

15
Soyez de notre prochaine édition !
15 mars date de tombée pour les articles de l'édition de d'avril 2013
 Info: Lise 418-422-2272 ou Bernadette 418-338-2531

16 [Samedi] Bouger en famille au gymnase de l'École aux Quatre-Vents
20h00 : le **Club Beausoleil** vous invite à leur soirée dansante avec orchestre au programme et prix de présences à la salle municipale. Bienvenue à tous!

18 [Lundi] Cueillette de la récupération

19 [Mardi] 19h00 : assemblée générale annuelle de la **Société de développement de Sacré-Cœur-de-Marie** à la salle Viateur-Routhier.

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

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

23 [Samedi] 10h30 : comité **Famille d'Adstock :** conte de Pâques et bricolage

25 [Lundi] Cueillette des ordures

26 [Mardi] 19h00: la **Société d'horticulture** de Thetford Mines vous invite à la Maison de la culture, local 125. Conférencier: monsieur Louis St-Hilaire (arbres pour petits terrains). Bienvenue à tous!

27 [Mercredi] 13h00 : le **Club Amitié FADOQ** vous invite à son après-midi de jeux à la salle municipale (baseball-poches, bingo et cartes) suivi d'un léger goûter. Bienvenue à tous!
19h00-20h00 : bibliothèque municipale

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

31 Pâques

À VOTRE DEMANDE VOICI NOS NOUVEAUTÉS



Steak Angus AAA sur grill

- PÂTES CARBONARA, ROSÉE, ALFREDO, VIANDE, FRUITS DE MER
- RIZ FRIT AUX CREVETTES, RIZ FRIT AU POULET
- À DÉCOUVRIR : PIZZA SPÉCIALE À PÂTE FINE

BRUNCH DE CABANE À SUCRE CHOIX VARIÉS
 LE DIMANCHE, 10H00 À 14H00 (IMPORTANT DE RÉSERVER)

BUFFET APRÈS
 FUNÉRAILLES
 À PARTIR DE
 7.00\$

169, RUE NOTRE-DAME NORD
 ADSTOCK GON 1S0
 418-422-2020

SPÉCIAUX MERCREDI, JEUDI, VENDREDI SOIR: DEUXIÈME ASSIETTE À DEMI- PRIX
 NOUVEAU DÉCOR – PLUS DE 115 PLACES POUR VOUS RECEVOIR

