

L'Arrivage

www.municipaliteadstock.qc.ca

J'aimerais vous présenter six jeunes de l'école aux Quatre-Vents qui ont à cœur la sécurité de leurs pairs. Il s'agit de Sandrine Perreault, Jérôme Perreault, Allan Lepage, Alyson Trépanier, Samuel Mathieu et de Marika Roy. Pour l'année scolaire 2012-2013, ces six élèves forment la Brigade scolaire de l'école aux Quatre-Vents. La mission de la brigade est d'inciter les élèves à la prudence lors de leurs déplacements dans la rue.

Pourquoi une brigade scolaire ?

Les jeunes d'âge scolaire qui ont entre 5 et 12 ans représentent une clientèle vulnérable sur le réseau routier. Imprévisibles et souvent insouciants du danger, plusieurs jeunes sont victimes d'accidents sur le chemin de l'école. Une récente étude montre que 68 % des jeunes traversent la rue sans regarder lorsqu'ils sont aux abords de l'école. (Source CAA Québec)

Les jeunes brigadiers d'Adstock ont été recrutés parmi les élèves de la classe de 5^e et 6^e année de l'école aux Quatre-Vents. Ils ont un rôle important auprès de l'ensemble des jeunes du primaire. Marika, Samuel, Alyson, Allan, Jérôme et Sandrine, ont tous été rencontrés par un agent de la Sûreté du Québec et l'intervenante de l'école, madame Annie Lachance, afin d'être conscientisés à leur rôle au sein de la brigade. Puis, nos six brigadiers ont été présentés à l'ensemble de l'école.

Par leur attitude prudente et responsable, les jeunes brigadiers amèneront les étudiants vers une plus grande sécurité dans leur environnement scolaire.

Afin de pouvoir les aider à accomplir leur tâche, il est primordial de redoubler de prudence aux abords de l'école.

Ainsi, lorsque vous accompagnez vos enfants ou petits-enfants en voiture jusqu'à l'école, faites en sorte que ceux-ci se dirigent à l'endroit approprié, soit à la traverse piétonnière où un brigadier pourra les aider à traverser de façon sécuritaire.

J'en profite pour vous rappeler d'être également vigilants lors des transports d'écoliers. Le conducteur d'un véhicule doit s'immobiliser lorsque les feux intermittents et que le signal d'arrêt d'un autobus ou d'un minibus sont actionnés. Une amende de 200.\$ vous sera émise et 9 points d'inaptitude seront ajoutés à votre dossier de conduite si vous contrenez à cette réglementation. De plus, le Code de la sécurité routière vous incombe également d'obéir à l'ordre ou au signal d'un brigadier scolaire. Ainsi, lorsque le brigadier brandit son panneau « Arrêt », vous devez vous immobiliser. Il est également

interdit d'effectuer un dépassement dans la voie inverse à l'approche et à l'intérieur d'un passage pour piétons. **Aidez notre brigade scolaire à accomplir sa tâche : la sécurité de vos enfants ! Pamela-Ann Bélanger, SQ**



Bravo pour votre sérieux et votre motivation dans la responsabilité qui vous a été donnée !
Vous êtes un bel exemple et je vous souhaite à tous une année scolaire sécuritaire !

MOT DE VOTRE CACI CENTRE ACCÈS COMMUNAUTAIRE INTERNET

Comme nous l'avions annoncé dans l'Arrivage d'octobre, nous aurons les services de la même stagiaire que l'an passé, **Katherine Rodrigue**. Elle sera au café Internet le vendredi en après-midi et le samedi en avant-midi. Elle peut vous offrir des cours individuels ou de groupe.

Il reste aussi quelques places pour des cours avec **madame Suzanne Huard** pour de la photographie et Power Point. Nous devons avoir un minimum de 8 personnes pour commencer le cours.

Dernièrement, le CACI a fait l'acquisition d'un router sans fil afin de permettre aux personnes qui veulent prendre les cours avec leur portable, c'est maintenant chose facile.

Ainsi pour toutes informations, propositions ou suggestions, communiquer aux numéros suivants :

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

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

EN ROUTE VERS NOËL

Ginette Fortin pour l'équipe pastorale

Une seconde catéchèse pour adultes vous est offerte; elle nous aidera à nous préparer pour la grande fête de Noël. Cette deuxième rencontre sera vécue dans toutes les communautés de la paroisse Saint-Esprit des Pentes-Côtes de 19h00 à 20h00; chez nous les rencontres auront lieu aux dates et endroits suivants :

Mercredi le 28 novembre, dans la sacristie de St-Méthode

Lundi le 3 décembre, au sous-sol

de l'église de St-Antoine Daniel

Mercredi le 5 décembre, à la sacristie de l'église Très-Saint-Cœur-de-Marie

La formule sera la même que celle de la première rencontre : les adultes vont explorer les deux mêmes récits séquentiels que les jeunes lors de ces rencontres. Vous êtes tous invités. Au plaisir de faire route ensemble vers Noël !

2013 : CALENDRIER CULTUREL de la MRC des Appalaches

Suite au succès de 2012, la MRC des Appalaches produira en 2013 un calendrier culturel et le diffusera à 20 000 exemplaires dans tous les foyers de la MRC. Cette édition sera illustrée par des photographies mettant en valeur les arts et la culture de notre région.

Les organismes culturels, artistiques et patrimoniaux, les comités organisateurs de spectacles et d'événements culturels, les municipalités, les bibliothèques et les artistes de la MRC des Appalaches sont invités à faire connaître leurs activités 2013. Les organismes qui le souhaitent peuvent aussi acheter un espace publicitaire pour avoir plus de visibilité et annoncer un événement particulier (festival, exposition, programmation, spectacles, ateliers, etc.).

Vous pouvez inscrire, sans frais, vos activités 2013, en fournissant les renseignements suivants : date / activité / référence / site Web ou téléphone.

Faites parvenir vos informations dès maintenant à :

Louise Nadeau, CLD,
418-338-2188, poste 234,
ruraladjoin@regionthetford.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
Cathy Poulin
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\$



Culture
et Communications

Québec



UNE SUBVENTION IMPORTANTE POUR LE CLUB DE MOTONEIGE D'ADSTOCK

Laurier Blanchette, président CPI

Lors du dernier 5 à 7 organisé par le CPI d'Adstock, le 11 octobre dernier, 75 personnes s'étaient rassemblées au restaurant Rivana pour accueillir un invité de marque, soit notre représentant à la Chambre des Communes, monsieur le ministre Christian Paradis, celui-ci a profité de son passage dans la région d'Adstock pour accorder, par l'entremise de Développement économique Canada, une subvention de 107,000.\$ au Club de motoneige Adstock pour l'achat d'une nouvelle surfaceuse au coût de 235,000.\$.

Après la prise de photo avec quelques administrateurs du Club de motoneige et de nombreuses poignées de mains avec les personnes présentes, monsieur Paradis a souligné que son gouvernement se fait un plaisir d'être à l'écoute des entreprises et organismes qui supportent le développement économique de leur milieu. En effet, le Club de motoneige Adstock, supporté par une équipe à 100% bénévole, entretient depuis plus de 30 ans les 35 kilomètres des sentiers interprovinciaux

25 et # 55 pour le plaisir de ses 150 membres et pour les nombreux touristes tant du Québec que de la Nouvelle-Angleterre. Le club participe ainsi au développement touristique et commercial hivernal de la grande région d'Adstock et de Chaudière-Appalaches.



Photo : Roger Lajoie



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

LES GRANDES DÉCISIONS DU CONSEIL (OCTOBRE 2012)

- **Avs de motion** annonçant l'adoption prochaine du règlement no 141-12 concernant le code d'éthique et de déontologie des employés municipaux.

- Le conseil a adopté le **règlement d'emprunt no 140-12** décrétant des travaux de réparation sur le réseau d'égout du secteur St-Méthode et la réhabilitation d'une branche du cours d'eau Tardif-Bizier.

- Le conseil a décidé d'emprunter un montant de 31 562.15 \$ au fonds de roulement afin de financer des travaux de **mise aux normes du réseau d'aqueduc** du secteur St-Méthode et de rembourser cette somme sur une période de cinq ans.

- Le conseil a autorisé l'expédition d'une lettre recommandée à madame Marjolaine Bouffard, propriétaire de la résidence située au 402, 14^e rang lui imposant l'obligation de réaliser les **travaux correctifs de son installation sanitaire** au plus tard le 31 octobre 2012.

- Le conseil ne s'oppose pas au projet de **dragage de la descente à bateaux** du lac Bolduc, en autant que l'Association obtienne, des instances concernées, toutes les autorisations requises avant le début des travaux.

- Le conseil a accepté le **contrat de déneigement** de l'École La Source au même prix qu'à l'habitude, soit 2 623.\$.

- La municipalité d'Adstock s'est engagée à contribuer au **projet de développement** d'un plan d'intervention au Grand lac Saint-François pour un montant de 2 500.\$

- Le conseil a été informé de la **démission de monsieur Jacques Labonté** à titre de pompier volontaire l'a remercié pour ses loyaux services pendant les 15 dernières années.

- **Dépenses :**

- Le conseil a décidé de remplacer les enseignes installées aux entrées des routes principales de la municipalité; ainsi, **trois panneaux de Bienvenue** ont été achetés de la firme Lettrapub. Aussi, **deux**

panneaux localisant le bureau municipal seront installés. Un montant de 15 000.\$ avait été prévu au budget 2012 pour cette activité.

- Le conseil a autorisé une dépense de 15 000.\$ pour le **remplacement de la porte d'accès des camions** du garage municipal du secteur Saint-Méthode. Les Constructions Marquis Poulin effectueront les travaux.

- Le conseil a autorisé une dépense de 500.\$ pour l'achat d'une **boîte pour la camionnette 2004** chez Pièces d'autos Fernand Bégin. Les travaux liés au remplacement seront effectués par les employés municipaux.

- Le conseil a autorisé un budget de 2 000.\$ pour l'organisation d'un **souper et d'une soirée** pour les employés et élus accompagnés de leur conjoint dans le cadre du temps des Fêtes.

- Le conseil a accepté les plans et devis de la firme Gagné et Vachon, architectes et a autorisé un **appel d'offres** en vue de la construction du Centre communautaire intergénérationnel dans le secteur Sacré-Cœur-de-Marie.

- Le conseil a autorisé les travaux de prolongement sur la rue Réjean dans le respect du **règlement d'emprunt no 142-12** (313 878.\$ maximum).

- La municipalité demandera à Hydro-Québec **d'enlever un lampadaire** installé en face de la propriété située au 17, rue Villeneuve qui sera déménagée pour agrandir le stationnement de la Boulangerie Saint-Méthode.

- Le conseil a mandaté Constructions Marquis Poulin pour la **réfection de la toiture** du Centre des loisirs du secteur Saint-Daniel (8 500.\$).

- Le conseil a accepté l'offre de la firme **Hamel Propane** au prix de 0.42\$ du litre pour la prochaine année.

- Le conseil a autorisé le **remplacement de l'entrepreneur** Déneigement Serge Turgeon par Forfaits Renaud Doyon pour terminer le contrat de déneigement 2012-2013 des rues du lac Jolicoeur et ce, aux mêmes prix et conditions que ceux qui prévalent avec l'entrepreneur initial.

Six employés de la Caisse de la Région de Thetford honorés

Dans le cadre du défi des talents 2012, six employés de la Caisse Desjardins de la Région de Thetford figurent parmi les étoiles de la région Kamouraska et Chaudière-Appalaches.

Il s'agit de Nancy Jacques, Johanne Fortin, Vicky Jacques, Sylvie Lehoux, Nancy Huppé et Simon Talbot. Félicitations et bravo pour votre performance!



Desjardins
Caisse de la Région
de Thetford



L'ARÉNA EST MAINTENANT OUVERT!

HORAIRE DU PATINAGE ET DU HOCKEY LIBRE

[Horaire sujet à changement sans préavis]

NOUVEAUTÉS

Afin de mieux répondre aux demandes de la population et d'assurer un nombre minimal de périodes pour les activités libres, le conseil a décidé que deux plages horaires pour le patin libre et deux plages horaires pour le hockey libre seront réservées et ne pourront être annulées à moins d'une raison majeure (et non pour d'autres réservations). Voir l'horaire ici-bas pour connaître ces plages horaires.

Les enfants inscrits au Service de garde de l'école pourront venir patiner ou jouer au hockey à deux reprises chaque semaine. Une éducatrice sera là pour aider les enfants à mettre leurs patins et assumera la surveillance sur la glace. Ce sont d'ailleurs les raisons qui expliquent que **seuls les enfants inscrits au service de garde** pourront profiter de ces plages horaires. Les coûts d'entrées habituels s'appliquent.

Lundi	Jeudi
14h45 à 15h30 : Patin et hockey libre pour les enfants du service de garde 18h00 à 19h30 : Hockey mineur des Appalaches 19h30 à 20h30 : Hockey libre (ne peut être annulé)	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 (ne peut être annulé)
Mardi	Vendredi
17h00 à 18h00 : Patin libre 18h00 à 19h30 : Hockey mineur des Appalaches 19h30 à 21h00 : Hockey mixte (ne peut être annulé)	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 (ne peut être annulé) 20h00 à 21h00 : Hockey libre (ne peut être annulé)	13h00 à 14h00 : Patin libre 14h00 à 15h00 : Hockey libre
	Dimanche
	13h00 à 14h00 : Patin libre 14h00 à 15h00 : Hockey libre

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE DU 16 NOVEMBRE

Patinage libre : 13h00 à 14h00

Hockey libre : 14h15 à 15h15

PLAGES HORAIRES ENCORE DISPONIBLES POUR L'ARÉNA ET LE GYMNASÉ

Voici quelques plages horaires encore disponibles. Comme il peut y avoir des changements, nous vous invitons à nous téléphoner même si la plage horaire que vous aimeriez n'apparaît pas.

ARÉNA

Lundi et mercredi : à partir de 20h30

Mardi : à partir de 20h30

Jeudi : à partir de 19h30

Samedi et dimanche : avant-midi et après-midi à partir de 15h00 (possibilité de louer de 13h00 à 15h00 occasionnellement)

GYMNASE

Lundi : toute la soirée

Mardi : 17h30 à 18h30 / 20h00 à 21h00

Mercredi : 17h30 à 18h30 / 19h30 à 22h30

Jeudi : 17h30 à 18h30 / 19h30 à 22h30

Vendredi : 17h30 à 18h30 / 19h30 à 22h30

Samedi et dimanche : informez-vous

Note:

Le gymnase est disponible pour du badminton libre lorsqu'il n'y a pas de réservation et que l'aréna est ouvert. Si vous désirez une autre plage horaire, veuillez nous téléphoner.

NOUVELLE TARIFICATION POUR LES TOURNOIS

Pour favoriser la tenue de tournois, le conseil municipal a adopté un nouveau tarif pour les citoyens qui voudraient organiser des tournois à l'aréna.

Citoyens organisateurs : 65 \$/h + tx

Autres organisateurs : 80 \$/h + tx

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).

- Je suis à la recherche d'un **décodeur** usagé pour la télévision de Bell. Si vous en avez un qui ne sert plus : 418-338-1412.
- À vendre : **lit électrique** 39 pouces avec matelas : 500.\$, **fauteuil de déplacement** qui a servi 5 fois : 150.\$, **déambulateur** (marchette avec siège) : 200.\$.
Info : 418-422-2204.



*Bibliothèque
de l'Avenir*

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*



Le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches vient de publier un nouveau répertoire de services pour les aînés.

Mieux outiller les bénévoles, les dirigeants et les membres du personnel des organismes dont les actions posées contribuent au maintien à domicile correspond à un des objectifs fixés par la production de ce document de références.

L'information porte notamment sur la santé et le bien-être des personnes aînées, l'hébergement, le transport et l'accompagnement-transport, l'aide domestique, le soutien moral et psychologique et le loisir actif. Des ressources locales, régionales y sont également répertoriées.

Cette publication est disponible gratuitement et exclusivement aux bénévoles, dirigeants et aux membres du personnel des organismes qui œuvrent en soutien à domicile, le tirage étant limité à 1000 copies pour l'ensemble des territoires de la MRC des Appalaches.

Ce document de références peut être consulté ou reproduit à partir du site Internet suivant : www.aineschaudiereappalaches.com

LA LETTRE QUI ALLAIT CHANGER LE DESTIN D'HAROLD FRY ARRIVA LE MARDI... (roman)

de Rachel Joyce

Rachel Joyce vit en Angleterre. Elle a été scénariste pour la radio, le théâtre et la télévision et comédienne de théâtre, récompensée par de nombreux prix. Elle écrit son premier roman.

Harold Fry reçoit une lettre de son amie mourante. Il entreprend une longue marche durant 97 jours, parcourant plus de mille kilomètres à pied. Tout ce qu'il sait, c'est qu'il doit continuer à marcher. Il était juste parti poster une lettre.

LA FILLE DU LOUP (roman historique)

de Barbara Wood

Barbara Wood est née en Grande-Bretagne et a grandi en Californie. Elle est considérée comme l'un des meilleurs auteurs de sagas romanesques.

Depuis son enfance, Ulrika a des visions prémonitoires. Une nuit, elle fait un rêve étrange dans lequel un loup lui apparaît. Elle apprend que son père, qu'elle croyait mort, vit toujours et ignore qu'il a une fille. Elle entreprend un long voyage en terres barbares pour le retrouver.

SŒURS DE SANG tome 2 (roman)

de Paule Corriveau

Diplômée de biochimie et en théâtre, Paule Corriveau a aussi étudié en techniques de scènes et d'éducation spécialisée. Elle s'implique depuis des années à titre de bénévole dans différents milieux.

Dans ce deuxième roman d'une trilogie, les trois amies n'ont pas le choix, elles doivent de nouveau compter les unes sur les autres puisque le père de Claudia a disparu subitement. Trois femmes très différentes, trois destins qui s'entrecroisent !

LE SIZERIN FLAMMÉ

Claude-André Morin, CORA

L'hiver approche et après avoir niché dans nos régions, plusieurs espèces d'oiseaux nous quittent pour le sud. D'autres, qui nichent plus au nord, se manifestent pour passer l'hiver avec nous. C'est le cas du *sizerin flammé* qui quitte sa toundra natale dès que les premières neiges recouvrent le sol, pour migrer dans nos régions. Ils arrivent une fois l'hiver bien installé en plus ou moins grand nombre selon la production de graines d'aulnes et de bouleaux dans le Grand Nord.



Photo : CORA

Sa calotte rouge vif contraste fortement avec le brun rayé de sa tête, de son dos et de ses ailes. Des taches noires (*moustache et bavette*) entourent son petit bec jaune. Le rose sur la poitrine, absent chez la femelle, permet de différencier le mâle. Les juvéniles ressemblent à la femelle sans tache rouge sur la tête. Le sizerin flammé est un peu plus petit que le roselin pourpré.

Beaucoup plus rare, le *sizerin blanchâtre* peut se retrouver à vos mangeoires en même temps que le sizerin flammé. Cependant il n'est pas facile de le différencier de la femelle du sizerin flammé. Il s'en distingue principalement par son bec plus petit et surtout par son croupion blanchâtre très peu rayé.

L'été, les sizerins se nourrissent d'insectes, de graines et des bourgeons d'arbres et d'herbes diverses. En hiver, à vos mangeoires, ils raffoleront de millet blanc, de graines de tournesol et de chardon. Ils sont alors faciles à observer puisque la présence des humains ne semble pas les effrayer.

P.S. Un petit rappel pour signaler que les oies des neiges seront bientôt en grand nombre dans nos régions : réservoir Beudet à Victoriaville, Baie du Fèbvre, Montmagny. Le spectacle de leur arrivée sur l'eau au coucher de soleil est toujours magique...

40 000.\$ EN BOURSES POUR LES MILIEUX RURAUX

Solidarité rurale du Québec et le Mouvement Desjardins lancent la deuxième édition du très prestigieux Prix Ruralia-Desjardins. Ce prix sera attribué à trois projets d'initiative citoyenne dont les communautés ont su se mobiliser et qui se démarquent par leur aspect rassembleur et novateur, dans une perspective de prospérité durable. On reconnaît ainsi qu'il faut tout un village, pour faire un village. Cette année, 40 000.\$ en bourses seront remis, soit un grand prix de 25 000.\$, un second prix de 10 000.\$ et un troisième prix de 5 000.\$.

Pour être admissibles, les projets doivent se dérouler sur un territoire couvert par la Politique nationale de la ruralité et être portés par une organisation sans but lucratif, une coopérative ou être parrainés par une organisation existante. Les projets soumis au comité de sélection seront évalués en fonction de leur originalité, de leur caractère novateur, du leadership, de la mobilisation du milieu, de l'impact et de la durabilité du projet dans la communauté. Le jury tiendra également compte de la mixité de la mobilisation, du rayonnement du projet et de la capacité de partage des connaissances.

Les personnes intéressées à soumettre un projet ont jusqu'au 7 décembre 2012 en cliquant sur l'onglet à cet effet au www.ruralite.qc.ca. La remise des prix se déroulera au Château Bromont, le 21 mars 2013.

DU NOUVEAU AU CSSSRT

Au cours des derniers mois, d'importants changements ont été apportés à l'Unité d'hémodialyse du CSSS de la région de Thetford. En effet, dorénavant, les usagers peuvent bénéficier d'un site de traitement supplémentaire, permettant de dialyser jusqu'à sept usagers à la fois. L'ensemble des appareils de dialyse a été changé et un appareil supplémentaire a été acquis, portant ainsi à dix le nombre d'appareils pour les sept sites de traitement. Ainsi, depuis le mois de juin, le CSSS est désormais en mesure d'assurer le traitement de ses usagers durant la journée et non en soirée. Au total, 16 usagers y sont traités trois fois par semaine.

La Fondation Bernard Bolduc

Grâce à la générosité de la Fondation Bernard Bolduc, tous les téléviseurs installés à l'Unité d'hémodialyse ont été renouvelés, offrant ainsi aux usagers dialysés la possibilité de se distraire durant leurs traitements. Rappelons que ces personnes doivent recevoir trois traitements par semaine d'une durée de quatre heures chacun.

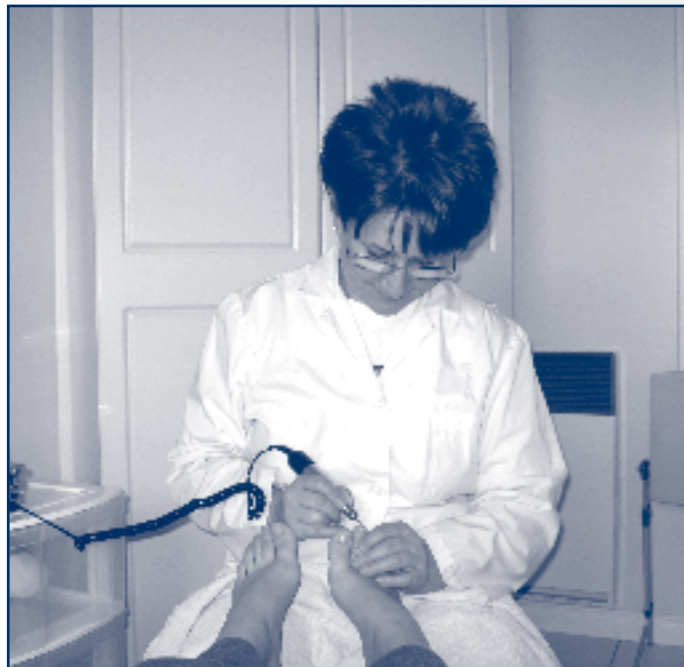


Solidarité rurale
du Québec

UN NOUVEAU SERVICE S'ÉTABLIT À ADSTOCK SERVICE D'INFIRMIÈRE EN PODOLOGIE

Rita Vigneault

Madame Lison Jacques, infirmière depuis plus de 25 ans, a travaillé au foyer Valin de St-Méthode pendant 20 ans. Lors de la fermeture et de la réorientation du foyer, elle a dû travailler à Thetford Mines pendant 5 ans comme la plupart de ses confrères et consœurs de travail.



Lison, étant une femme de défi, a décidé de suivre un cours en podologie (soins des pieds). Cette formation lui a fourni un atout de plus à son métier d'infirmière en vue d'un travail à son compte. Elle l'a terminé avec succès et elle offre présentement ses services professionnels à Adstock (secteur St-Méthode).

Pendant ses années de travail comme infirmière, Lison a réalisé que le soin des pieds était souvent négligé mais aussi très important. Nous ne nous préoccupons pas assez de la santé de nos pieds, pourtant nos pieds sont la base de notre confort; si nos pieds sont mal-en-point, tout notre corps s'en ressent.

Les services offerts sont :

- Pieds diabétiques
- Kératoses (cors, durillons)
- Mycoses
- Ongles incarnés
- Verrues plantaires
- Hygiène des pieds
- Mesure de bas supports
- Aussi service à domicile.



Faisons un essai, prenons un rendez-vous en communiquant avec Lison au **418-422-5594** et ce sera probablement un petit soin que nous voudrions poursuivre par la suite.

Son bureau est situé au :

**154, rue Notre Dame Nord
à Adstock (Secteur St-Méthode).**

Nous lui souhaitons la meilleure des chances dans cette nouvelle entreprise!

**Massothérapeute
Kinésithérapeute**
Membre CMIQ

Massage de détente
Massage thérapeutique
Massage aux pierres chaudes
Chandelles purifiantes
Reiki

Sur rendez-vous
418.422.2022
Suzanne Rodrigue
5 rue Simon, Adstock, QM 1G0
(St-Méthode)

**Lison Jacques
Infirmière en podologie**

Pieds diabétiques
Kératoses (cors durillons)
Mycoses
Ongles incarnés
Verrues plantaires
Hygiène des pieds
Mesure de bas supports
Aussi service à domicile

154 Notre-Dame N
Adstock
418-422-5594

ALZHEIMER

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre, depuis plus de 15 ans, des services aux aidants et aux personnes atteintes. Des rencontres planifiées et offertes gratuitement seront prochainement disponibles dans notre milieu. Deux thèmes seront abordés au cours du mois de novembre :

• **Le lundi 5 novembre 2012 : La communication**

Valérie Audet, intervenante et formatrice

• **Le mardi 20 novembre 2012 : Une décision difficile : l'hébergement**

Valérie Audet, intervenante et formatrice

Les rencontres auront lieu au :

Centre d'hébergement Denis-Marcotte
56, 9^e Rue Sud, Thetford Mines
Salle des retrouvailles
de 18h00 à 20h00.

Pour information :
 madame Valérie Audet au 1-888-387-1230.
 Veuillez prendre note qu'aucune inscription au préalable n'est nécessaire. Bienvenue à tous!

LE PÈRE NOËL S'EN VIENT

Pour le Noël des enfants des Chevaliers de Colomb, qui aura lieu le 16 décembre, il est impératif que les parents confirment la présence de leur enfant **avant le 1^{er} décembre** en contactant monsieur Yvan Bolduc au **418-422-5814** ou par courriel à yvanbolduc@tlb.sympatico.ca. Cette activité aura lieu à la salle municipale d'Adstock, à 13h00, pour les enfants (de la naissance à la 6^e année) des Chevaliers de la paroisse de St-Méthode et de St-Daniel.



CLUB AMITIÉ FADOQ

Le souper des Fêtes du Club amitié FADOQ se tiendra le 2 décembre à la salle municipale.

LA GUIGNOLÉE EST À VOS PORTES!

Guylaine Roy, EAL

Réservez déjà à votre agenda le **samedi 1^{er} décembre** puisque votre Équipe d'animation locale en collaboration avec les Chevaliers de Colomb et plusieurs bénévoles passeront chez-vous pour recueillir vos denrées non périssables et/ou vos dons en argent, le tout pour venir en aide aux familles démunies de notre communauté. C'est un beau geste de solidarité à l'approche des Fêtes. Soyons généreux et nombreux à participer!



Départ de la guignolée : 12h00

Rassemblement autour du beau sapin illuminé
 chez Lise Dubreuil (ancien presbytère) : 16h00

Le tout sera accompagné de musique de Noël et de foyers extérieurs pour se réchauffer. Un léger goûter vous attendra aux locaux CBS dans l'église entre 16h00 et 18h00 et sera suivi de la messe à 19h00.

Pour recevoir un panier de provisions, vous devez en faire la demande par écrit, en vous procurant un formulaire dans les différents points de service.

BRUNCH BÉNÉFICE
 au profit du

CENTRE RÉGIONAL
 DE
DEUIL

Le dimanche 11 novembre 2012
 10 h à midi
CLUB ARAMIS
 912, Chemin du Mont Granit THETFORD MINES

Adultes = 15 \$ / 5 \$ = 5 à 10 ans (moins de 6 ans gratuits)

Billet demandé au
 Centre Régional de Deuil
 204, rue Labbé TEL 418-336-3100

ou à la caisse
 au Club Aramis
 912, Chemin du Mont Granit
 Thetford Mines (à l'entrée du Club Aramis)
 418-336-3100



plus de 115 places
 pour vous recevoir

AMBIANCE CHALEUREUSE

Menus du jour le mercredi et le jeudi soir
 Table d'hôte en tout temps
 Brunch tous les dimanches de 10h00 à 14h00
 (Important de réserver)

Chansonnier tous les samedis soirs
 Salle de réception de 200 places
 Buffet après funérailles à partir de 7.5\$

Réservez tôt pour les Fêtes

Pour les fêtes repas chaud ou froid pour sortir

Nouveau : Service de traiteur au club de Golf du Mont Adstock

Restaurant Rivana, 169, rue Notre-Dame Nord, Adstock, G0N 1S0 418-422-2020



DITES NON À LA GRIPPE, FAITES-VOUS VACCINER!

La grippe saisonnière est non seulement une maladie très contagieuse, mais elle peut donner lieu à des complications qu'il faut prendre au sérieux. La meilleure défense demeure la vaccination annuelle. Ainsi, la campagne de vaccination contre la grippe saisonnière et la pneumonie, organisée par le Centre de santé et de services sociaux de la région de Thetford, se déroulera du 1^{er} au 18 novembre prochain.

Le vaccin contre la grippe saisonnière est offert gratuitement aux personnes qui présentent un risque plus élevé de complications, soit :

- les personnes de 60 ans et plus;
- les enfants et les adultes ayant une maladie chronique ou immunosupprimées (dont le système immunitaire est affaibli);
- les enfants de 6 à 23 mois;
- les femmes enceintes de 13 semaines et plus;
- les personnes présentant une obésité importante.

Les contacts domiciliaires et les individus qui prennent soin des bébés de moins de 6 mois, des personnes atteintes d'une maladie chronique ou immunosupprimées ainsi que les travailleurs de la santé peuvent également être vaccinés sans frais. Les personnes ne faisant pas partie des groupes cibles peuvent, quant à elles, recevoir le vaccin au coût de 20.\$.

Horaires des cliniques

Thetford Mines - Galeries Appalaches, 520, boulevard Frontenac Ouest.

- Mardi 6 novembre de 9h30 à 17h00
- Mercredi 7 novembre de 9h30 à 17h00
- Jeudi 8 novembre de 13h00 à 20h00
- Vendredi 16 novembre de 9h30 à 17h00
- Samedi 17 novembre de 9h00 à 16h30
- Dimanche 18 novembre de 9h00 à 16h30

Adstock - Salle municipale d'Adstock, 24, rue Principale Ouest (Saint-Méthode).

- Jeudi 1^{er} novembre de 13h00 à 18h00

Lors de la vaccination, il est important d'apporter votre carte d'assurance-maladie ainsi que votre carte d'hôpital et de porter des vêtements amples ou à manches courtes.

Pour recevoir de plus amples informations relativement aux **cliniques de vaccination**, téléphonez au CLSC de Thetford Mines au 418-338-3511, poste 18 200, ou visitez le site Internet du CSSS : www.centresantethetford.ca. Pour toute question de santé en lien avec la grippe saisonnière, il est suggéré de joindre Info-Santé en composant le 8-1-1 ou de consulter le site Internet du ministère : <http://www.infogrippe.gouv.qc.ca>

Vous aimez cette chronique, faites nous parvenir votre recette préférée : helenefaucher@globetrotter.net.
Merci à l'avance de votre coopération !

CARRÉ AU CAMEL DE GRAND-MAMAN FAUCHER

- 1/2 tasse (125 ml) de farine
- 2 c. à table (30 ml) de beurre
- 1/8 c. à thé (0.5 ml) de sel
- 1 1/2 c. à thé (7.5 ml) de poudre à pâte
- 1/4 tasse (60 ml) de noix de Grenoble hachées
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1 œuf
- 2 c. à table (30 ml) de lait
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille

Verser dans un moule carré antiadhésif de 8 X 8. Cuire à 325 F (160 C) pendant 20 minutes.

Lorsque cuit, mettre 250 gr de mini guimauves sur le gâteau.

Caramel

- 1/3 tasse (80 ml) de beurre
 - 1 tasse (250 ml) de cassonade
 - 1/4 tasse (60 ml) de lait
 - 1 tasse (250 ml) de sucre en poudre
- Caraméliser le beurre et la cassonade environ 2 minutes.
- Ajouter le lait et brasser.
- Ajouter le sucre en poudre et brasser jusqu'à consistance d'un caramel.
- Étendre sur les mini guimauves et laisser refroidir avant de couper en carrés.

Bonne dégustation!

Hélène Faucher

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDECINS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Une action communautaire!

SORTIE AU VERGER - Suite à leur activité au verger Les Roy de la Pomme, les garderies en milieu familial de Sylvie Lacroix et de Josée Lévesque tiennent à remercier chaleureusement tous les parents bénévoles qui nous ont accompagnés lors de cette magnifique journée ensoleillée ainsi que monsieur Marcel Plante pour le transport en autobus.

Les enfants ont pu croquer à belles dents dans les délicieuses pommes du verger lors de leur première cueillette et faire leur premier voyage en autobus. Quelle aventure et quel plaisir pour nous et les petits cœurs!



Pour l'activité tenue lors de la semaine de prévention des incendies, la garderie au Petit Manoir désire remercier les pompiers volontaires d'Adstock Yvan Bolduc et Jérôme Marcoux pour avoir partagé des renseignements sur la sécurité-incendie et pour nous avoir fait découvrir l'équipement d'un pompier. Un merci au chef pompier de nous avoir accordé ce privilège.

Un petit message de vos enfants:
Sauvez des vies, changez des piles !



Les **Chevaliers de Colomb**, conseil 7425 de St-Méthode, ont présenté leur **déjeuner familial**, le 23 septembre dernier, à la salle du Centre multifonctionnel. Deux cent quatre déjeuners ont été servis aux convives. Nous tenons à remercier la population et les nombreux bénévoles qui ont contribué à ce déjeuner.



Une fois de plus la journée **Vente sac vert** qui s'est déroulée, le jeudi 11 octobre, aux Oeuvres Communautaires (Comptoir familial) de St-Méthode fut un succès en tous points. En plus de nos citoyens, nous avons accueilli des gens de l'extérieur qui en étaient à leur première visite. Ça nous a fait plaisir de leur faire découvrir notre comptoir et nous espérons les revoir bientôt. Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont participé de près ou de loin à cette journée. Merci à vous tous de votre nombreuse participation, on vous dit à bientôt. Revenez nous voir, nous serons heureux de vous servir.

Une salle comble pour le **Bingo aux poulets** des Chevaliers de Colomb de St-Méthode (conseil 7425) qui a eu lieu le 14 octobre dernier à la salle municipale d'Adstock. Merci à toute la population pour votre soutien et aux bénévoles pour l'organisation!



L'activité **Fête de la citrouille** du 21 octobre dernier a été très appréciée. Plus d'une trentaine d'enfants étaient au rendez-vous. Des photos du conte et des superbes réalisations de nos apprentis sorciers vous seront présentées en décembre !

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

4 [Dimanche] Retour à l'heure normale

19h30 : le Club Amitié FADOQ vous invite à sa soirée dansante à la salle municipale avec l'orchestre les Inconnus. Nous fêterons les 50, 55, 60 et 65^{ième} anniversaires de mariage. Prix de présences. Bienvenue à tous!



5 [Lundi] Cueillette des ordures

19h30 : conseil municipal à la salle municipale d'Adstock – Discours du maire

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

19h30 : Fermières St-Méthode : soirée mensuelle à la salle municipale. Invité : Daniel Couture, pompier de St-Méthode. N'oubliez pas d'apporter des denrées non périssables pour les paniers de Noël. Bienvenue à toutes nos fermières!

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

10 [Samedi] 18h00 : les Chevaliers de Colomb de St-Méthode vous proposent leur traditionnel souper fraternel suivi d'une soirée dansante avec orchestre à la salle municipale d'Adstock. Au menu : demi-poulet. Cartes en vente auprès des Chevaliers ou de Gilles Tardif 418-422-2206.

20h00 : Le Club Plaisance Sacré-Coeur-de-Marie vous invite à sa soirée dansante avec orchestre à l'école La Source. Venez en grand nombre.

11 [Dimanche] Jour du Souvenir

9h00 à 12h00 : brunch en collaboration des Chevaliers de Colomb de Thetford Mines, au profit de la Fabrique de Très-Saint-Coeur-de-Marie à la salle Émilienne-Gourdes, 9^{ième} rue Nord à Thetford Mines. Coût adulte : 7.50 \$, enfant 5 à 10 ans 4. \$. Info : Jeannine Fillion 418-338-5861 ou Yvan Groleau 418-338-3318. Bienvenue à tous!

12 [Lundi] Cueillette de la récupération

19h00 : les Fermières Sacré-Coeur-de-Marie vous invitent à leur réunion mensuelle à la salle Viateur-Routhier. Invitée : madame Mélissa Blais, notaire. Aussi date limite pour rapporter les billets pour la loterie provin-

ciale. Bienvenue à nos membres et aux personnes qui voudraient se joindre à nous! Monic Carrier 418-338-2302.

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

18h45 : CORA : vidéoconférence sur les oiseaux de Cape May par André Boulianne à la Maison de la culture, salle 125.

19h00-20h00 : bibliothèque municipale

15

Soyez de notre prochaine édition !

15 novembre, date de tombée pour les articles de l'édition de décembre 2012

Info: Lise 418-422-2272 ou Bernadette 418-338-2531

[Jeudi] 14h00-15h00 : bibliothèque municipale

Stationnement interdit dans les rues jusqu'au 1^{er} avril. Balisage des propriétés jusqu'au 15 avril.

17 [Samedi] 20h00 : le Club Beausoleil vous invite à sa soirée dansante à la salle municipale avec l'orchestre Les Marcollins. Bienvenue à tous!

19 [Lundi] Cueillette des ordures

21 [Mercredi] 17h00 : CORA : 5 à 7 ornithologique au IGA de Thetford. Info : Régent Jacques 418-338-0475.

19h00-20h00 : bibliothèque municipale

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

26 [Lundi] Cueillette de la récupération

27 [Mardi] 19h00 : la Société d'horticulture de Thetford Mines vous invite à la Maison de la culture, local 125. Conférencier : monsieur J.D. Lampron de Roses Drummond. Décorations de Noël. Bienvenue à tous! Brigitte Bolduc, présidente.

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

19h00-20h00 : bibliothèque municipale

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

