

L'Arrivage

www.municipalifeadstock.qc.ca

**Journée sportive
au Centre
multifonctionnel**



À lire en page 2



**SAMEDI
23 FÉVRIER**

**Journée municipale de ski au
Mont Adstock**



www.skiadstock.com

À lire en page 5



DERNIÈRE HEURE

Les administrateurs du CPI

Le Comité de Promotion Industrielle d'Adstock est fier de vous annoncer que le nouveau complexe industriel # 7 sera loué sous peu.

En effet, suite à l'entente prise entre le conseil d'administration du CPI et la direction de la Boulangerie St-Méthode, les administrateurs du CPI sont heureux de vous annoncer qu'une entente de location de trois ans a été entérinée par les deux parties pour la location du complexe industriel # 7.

Les administrateurs du CPI tiennent à féliciter la Boulangerie St-Méthode pour leur dynamisme et leur excellence à toujours développer de nouveaux produits santé qui contribuent au bien-être de tous.

CÉLÉBRONS LA VIE

C'est sous le thème « Célébrons la vie » que se déroulera la seconde édition de la journée sportive au profit d'organismes œuvrant en prévention du suicide. Les organisateurs, Richard Poulin et Yves Tardif, invitent toute la population à participer à cet événement qui se déroulera au Centre multifonctionnel d'Adstock, le **samedi 23 février, à compter de 13h00.**

Programme de la journée

Des parties amicales de hockey seront suivies d'un souper au cours duquel témoignera Richard Poulin, endeuillé par suicide. De l'information sera aussi donnée sur les ressources d'aide en prévention du suicide, soit la Centrale Urgence-Détresse et l'accueil du CLSC. L'activité se terminera par une soirée en musique.

L'an dernier, l'activité avait permis d'amasser plus de 7000.\$ qui furent remis à l'Association québécoise de prévention du suicide, un organisme national qui réunit les organisations et les citoyens qui souhaitent voir diminuer significativement le nombre de décès par suicide au Québec. L'AQPS soutient les actions de

prévention et de sensibilisation du suicide de Chaudière-Appalaches. *Les personnes désireuses de faire un don pourront le faire en rejoignant les organisateurs par téléphone ou sur place durant la journée du 23. Des reçus d'impôt seront remis aux donateurs.*

Pour en savoir plus :
www.prevenirlesuicide.com

Pour informations :
Richard Poulin : 418-335-5789
Yves Tardif : 418-422-2316

En cas de crise suicidaire ou psychosociale

Centrale Urgence-Détresse,
Ligne d'intervention de crise
24 heures/24
1-866-277-3553

Accueil du CLSC du CSSSRT
Lundi au vendredi, 8h00 à 20h00
Avec ou sans rendez-vous
418-338-3511 #11000

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA COOP

Jacques Perron, d.g.

Bientôt, tous les membres recevront l'avis de convocation pour l'assemblée générale annuelle qui se tiendra le **mercredi 20 février 2013** à la salle municipale d'Adstock. Pour une cinquième année consécutive, le conseil d'administration aura le plaisir de vous annoncer d'excellentes nouvelles concernant les trop-perçus. Les membres du CA sont d'autant plus fiers que ce ne sont pas tous les conseils d'administration de coopératives similaires qui ont la chance de présenter des résultats positifs à leurs membres.

L'année 2013 marque le 75^e anniversaire de la Coop St-Méthode. Une bonne façon pour souligner le début de la fête est d'assister à son assemblée annuelle. Inutile de rappeler que l'assemblée générale est un moment privilégié pour partager sur les objectifs communs et sur l'orientation à donner à notre coopérative. C'est le moment idéal pour prendre la

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\$



Culture
et Communications

Québec



parole et partager ses opinions encourageant ainsi la direction et les employés dans l'exécution de leur mandat.

Votre COOP est l'outil rassembleur idéal pour la collectivité d'Adstock et de St-Méthode en particulier. Venez donc exprimer et partager vos idées avec tous. N'oubliez pas de remplir la procuration reçue avec l'avis de convocation si vous êtes le représentant d'une entreprise. Sans cette procuration vous serez considéré comme observateur n'ayant ainsi ni droit de parole et ni droit de vote. La procuration permettra également de prendre part activement à l'assemblée au nom d'un conjoint membre.

Venez en grand nombre et courez la chance de gagner un des prix de présences!

OTJ – TERRAIN DE JEUX

Parents recherchés

Après plusieurs années de bénévolat au sein du comité du terrain de jeux du secteur St-Méthode, mesdames France Poulin, Karine Coulombe et Sonia Lapointe se retirent du comité. Il ne reste que Franceska Marois comme maman bénévole. Nous tenons à remercier ces mamans pour le temps et l'énergie qu'elles ont mis pour nos enfants et les moniteurs depuis plusieurs années. Madame Marois ne pourra y parvenir seule, le comité du terrain de jeux est donc à la recherche de parents bénévoles pour organiser ce service dans notre communauté.

Les tâches des parents consistent à sélectionner les moniteurs, aider les moniteurs à préparer leur été et les encadrer et faire la tenue de livres du terrain de jeux.

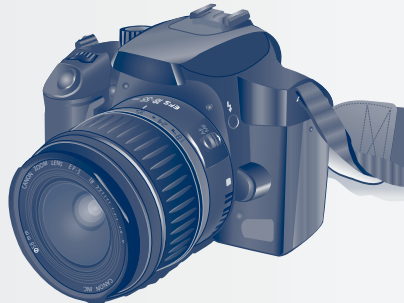
Vous avez le goût de donner un peu de temps pour nos enfants, vous n'avez qu'à contacter Franceska au 418-422-2389.

MOT DE VOTRE CACI

[CENTRE ACCÈS COMMUNAUTAIRE INTERNET]

Juste un petit mot pour vous informer que Katherine Rodrigue, notre stagiaire, continue de vous offrir ses services de **formation individuelle ou de groupe** sur ordinateur depuis le 21 janvier. Contactez-moi pour connaître l'horaire : Rita 418-422-4031.

Aussi, quelques personnes ont demandé qu'on organise un cours axé seulement **sur les photos** :



- Transférer les photos de la caméra à l'ordinateur.
- Quels sont les outils nécessaires?
- Améliorer les photos. Ex.: enlever les yeux rouges, etc.
- Classer les photos dans des fichiers.
- Monter une vidéo.

Suite à ce cours, nous pourrions organiser d'autres formations pour continuer d'améliorer nos compétences avec les photos et l'ordinateur. De plus, toutes les demandes de formation pourraient être organisées avec un minimum de 7 personnes.

Pour information :

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

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

LES ACTIVITÉS REPRENNENT

[Secteur Sacré-Cœur-de-Marie]

Viactive

Vous pouvez vous joindre à nous en tout temps, tous les mardis à 9h30 à la salle Viateur-Routhier. C'est gratuit. Info : Nicole D. Jacques 418-338-2200.

Cerveau Actif

Vous ne savez pas ce qu'est *Cerveau Actif*? Alors, rendez-vous le lundi 4 février à 9h00 à la salle Viateur-Routhier. Les informations vous y seront communiquées.

AAVA

Ce comité a été mis sur pied pour vous, personnes âgées de 65 ans et plus ou personnes ayant des problèmes de santé. Nous sommes là pour vous rendre la vie plus facile si vous avez besoin de quelqu'un pour vos déplacements. Que cette année vous comble de joie et d'amour!

Info : Nicole D. Jacques 418-338-2200.

Comité «Vieillir en santé»

En ce début d'année, l'occasion est belle pour souhaiter bonheur et joie aux gens qui occupent une place de choix dans nos pensées. Tous ensemble, continuons de travailler afin que les personnes âgées d'Adstock demeurent dans leur maison le plus longtemps possible.

Marielle Lessard, responsable locale du comité.

Jeux de cartes

Tous les mardis de 13h00 à 17h00 à la salle Viateur-Routhier. Bienvenue à tous!

C.V.A.

L'unité Pentecôte à Adstock

En cette période de l'année, c'est le temps de supporter nos églises en participant généreusement à la CVA. Votre communauté pastorale compte sur vous. Ce que tu donnes à ta communauté reste à ta communauté.

Du 2 au 7 février, participez en versant votre contribution volontaire annuelle à votre communauté en retournant votre don dans l'enveloppe qui vous sera acheminée par un bénévole. Merci de votre générosité!

Ma communauté, je la soutiens et je la finance.

OFFRE D'EMPLOI

COORDONNATEUR(TRICE) DU SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DES RELATIONS AVEC LES GROUPES COMMUNAUTAIRES

La municipalité d'Adstock désire combler un emploi conventionné régulier à temps complet pour son service des loisirs, de la culture et des relations avec les groupes communautaires.

Sommaire de la fonction

Sous la direction du directeur général, la personne occupant ce poste assume la responsabilité de l'aspect technique relié à l'organisation, à la promotion, à l'animation d'activités sportives et socioculturelles.

Tâches et responsabilités principales :

- planifie, organise, coordonne, anime et évalue les activités sportives et socioculturelles sous sa gouvernance et en assure le bon fonctionnement;
- élabore des programmes de loisirs et/ou socioculturelles et participe à leur mise en œuvre;
- conseille sur les loisirs qui conviennent à certains groupes et organise des activités spécialisées;
- travaille au développement des loisirs communautaires afin de rendre le loisir accessible à tous;
- fait la promotion des activités programmées;
- compile des données et prépare des rapports statistiques;
- effectue divers travaux manuels et opère la surfaceuse, le cas échéant.

La liste des tâches et responsabilités énumérées est sommaire et indicative. Il ne s'agit pas d'une liste complète et détaillée des tâches et responsabilités susceptibles d'être effectuées par une personne occupant ce poste. Cependant, les tâches et responsabilités non énumérées ne doivent pas être considérées exclues par la personne occupant le poste.

Exigences :

- diplôme de fin d'études universitaires ou collégiales avec spécialisation en techniques d'intervention en loisirs ou en récréologie ou en techniques de loisirs d'une école reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport ou toute autre combinaison alliant connaissance et expérience sera considérée;
- quelques années d'expérience pertinente;
- posséder des qualités d'animateur : leadership, sens des communications (orales et écrites), sens de l'organisation et de la créativité;
- avoir des habiletés et de la facilité pour le travail d'équipe et avec un public de tous âges;
- être en mesure d'assurer les suivis budgétaires;
- bonne connaissance du français (oral et écrit);

- connaître les logiciels de la suite Office;
- être disponible pour le travail le jour, le soir et les fins de semaine, selon les besoins.

Si vous croyez posséder tous ces critères, le secrétariat de la municipalité d'Adstock, situé au 35, rue Principale Ouest, Adstock G0N 1S0, est disposé à recevoir votre curriculum vitae accompagné d'une lettre de motivation et du diplôme demandé **Jusqu'à 12h00 le vendredi 22 février 2013**. Vous pouvez également transmettre vos documents par courriel à l'adresse : jr.turgeon@municipaliteadstock.qc.ca. Seuls les candidats retenus par le comité de sélection seront invités à l'entrevue. Toute candidature sera traitée confidentiellement. À compétences égales, la municipalité d'Adstock donne priorité aux candidats demeurant sur son territoire. Nous souscrivons au principe d'accès à l'égalité en emploi. En ce qui concerne le salaire et les conditions de travail reliés à cette tâche, ceux prescrits à la convention collective s'appliquent.

DATE DE TOMBÉE DU PACTE RURAL

La prochaine date de tombée pour la présentation des projets du Pacte rural est vendredi, le 15 février 2013. Tout organisme peut présenter des projets dans le programme du Pacte rural en autant que les objectifs poursuivis par le Pacte rural soient atteints. Le Pacte rural a pour objectifs de:

- Stimuler et soutenir le développement durable et la prospérité des collectivités rurales.
 - Diversifier l'économie, consolider et développer l'emploi.
 - Accroître la participation de la population à la gestion et à la mise en valeur des ressources.
 - Intensifier l'acquisition du savoir, le développement des compétences et l'innovation.
- Assurer la qualité de vie de ces collectivités et renforcer leur pouvoir d'attraction.
 - Assurer le maintien et l'amélioration des services locaux.
 - Améliorer et promouvoir le cadre de vie.
 - Favoriser l'adaptation des politiques et programmes gouvernementaux.
- Soutenir l'engagement des citoyens envers le développement de leur communauté.
 - Promouvoir la place des jeunes et des nouveaux arrivants.
 - Tenir compte de la situation et de l'apport des femmes.
 - Accentuer la complémentarité rural-urbain.

Pour ce faire vous devez, au préalable, vous procurer auprès de la municipalité deux formulaires à transmettre avant le 15 février 2013, dûment complétés et signés, au bureau de la municipalité d'Adstock : 35, Principale Ouest, Adstock.

ARÉNA - HORAIRE DU PATINAGE ET DU HOCKEY LIBRE

[Horaire sujet à changement sans préavis]

Afin de mieux répondre aux demandes de la population et d'assurer un nombre minimal de période 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. Voir l'horaire 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 leur patin 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'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 (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 20h30 : Hockey libre (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 : 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

ÉQUIPEMENTS DE HOCKEY

Vous avez de l'équipement de hockey qui ne fait plus à votre enfant ou à vous-même? Votre enfant ou vous-même ne jouez plus au hockey et vous voulez vous débarrasser des équipements en trop (ex : jambière, patin, épaulette, casque, etc.)? Venez porter vos équipements de hockey au Centre multifonctionnel d'Adstock gratuitement pendant les heures d'ouverture.

JOURNÉE MUNICIPALE DE SKI AU MONT ADSTOCK

Afin de poursuivre la tradition annuelle, la municipalité d'Adstock organise, samedi le 23 février 2013 au mont Adstock, sa journée municipale de ski pour tous les citoyens, résidents et non-résidents de la municipalité d'Adstock. Lors de cette journée, le billet de remontée pour le ski et la glissade sur tubes sera gratuit. Nous vous attendons en grand nombre!

Conditions d'admissibilité

Vous devrez préalablement vous présenter à la table identifiée «Adstock» pour vérification d'admissibilité avant de vous rendre à la billetterie.

Résident permanent

Vous devrez présenter une preuve de résidence pour chaque personne qui profitera des gratuités. Les adultes devront présenter une carte d'identité soit le permis de conduire ou un compte d'Hydro-Québec, Télébec, Bell. Les étudiants du niveau secondaire devront présenter leur carte d'identité et les enfants d'âge préscolaire et primaire devront être obligatoirement accompagnés d'un adulte lors de la remise du billet de remontée mécanique pour vérification du domicile.

Résident saisonnier

Vous devrez présenter exclusivement votre compte de taxes municipales comme preuve de domicile. Tout autre personne admissible devra nécessairement être accompagnée d'un citoyen ayant démontré sa preuve d'admissibilité pour recevoir son billet gratuit de remontée mécanique.

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 :

Téléphone cellulaire Samsung m510 de Bell, fonction Bluetooth, lecteur MP3 intégré, écouteurs, appareil photo et caméscope de 1,3 mégapixel et carte mémoire externe de 64 Mo. Prix : 60.\$.

Téléphone cellulaire Samsung R330 de Bell, fonction Bluetooth, appareil photo de 1,3 mégapixel. Prix : 40.\$. Info : 418-422-2204.



Félicitations à monsieur et madame Henri Caouette qui ont remporté le concours « Gagnez 4 fois votre achat » à l'épicerie Bonichoix se méritant ainsi un bon d'achat de 250.\$.

MERCI

Le **Club Amitié FADOQ** voudrait remercier tous les commanditaires qui ont contribué au souper de Noël du 2 décembre 2012.

Les **cours d'informatique** donnés à St-Méthode en collaboration avec l'Escale, ont repris le 15 janvier pour une période de 10 semaines. Nous tenons à remercier l'école aux Quatre-Vents qui met ses ordinateurs à la disposition des 12 adultes qui suivent ce cours.

Comptoir familial de St-Méthode

Nous avons un vaste choix d'accessoires de hockey (patins, coudes, jambières, casques, gants, etc.).



De plus, l'inventaire est à son maximum, nous recevons continuellement de la nouveauté.

Venez fouiner, vous trouverez assurément un article qui vous plaira.

Heures d'ouverture

mercredi soir : 19h00 à 20h00

jeudi après-midi : 14h00 à 15h00

Téléphone : 418-422-5569

Courriel : biblidelavenir2@hotmail.com

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Une nouvelle **politique de retour des livres** est en vigueur depuis janvier 2013. Pour le retour des livres récents publiés en 2009, 2010, 2011, 2012 et 2013, le délai est de **30 jours** et pour les autres volumes, le délai est de **90 jours**. Un comité a été formé pour appeler les retardataires. Pour plus de renseignements, informez-vous à la bibliothèque.

Suggestions de lecture

Linda Roy

DR JULIEN À HAUTEUR D'ENFANT (biographie)

du Dr Gilles Julien

Pédiatre social reconnu tant sur le plan local, national, qu'international, le docteur Gilles Julien a pour mission de permettre aux enfants issus d'un milieu vulnérable de se développer selon leur plein potentiel. Il a fondé deux centres de pédiatrie sociale en communauté à Montréal.

Ce livre lève le voile sur le travail méconnu et le parcours du Dr Julien. Depuis ses débuts à Lévis jusqu'à ses séjours en Afrique et dans le Grand Nord, on comprendra ce qui l'a conduit à la pédiatrie sociale. Puis on s'attardera à la réalité d'aujourd'hui, avec des témoignages de bénévoles, d'intervenants et de cliniciens.

LA PRINCESSE DU BAL DE MINUIT

Tome 1 (roman)

de Jessica Day George

Jessica a étudié à l'Université Brigham Young et a travaillé comme bibliothécaire et libraire avant de se tourner vers l'écriture à temps plein. Elle vit maintenant avec sa famille à Salt Lake City, dans l'Utah.

La princesse Rose est l'aînée de douze sœurs condamnées à danser pour le cruel roi Sous Pierre. Une malédiction que seule la mort pourra les en libérer. C'est alors que Rose rencontre Galen, un jeune soldat, qui a le même sens de l'aventure et la même détermination qu'elle. Ensemble, ils trouveront les moyens pour vaincre le roi.

LE GROS-BEC ERRANT

Claude-André Morin, CORA

Le *gros-bec errant* est un oiseau dodu plus petit que le merle d'Amérique. Sa queue noire et ses ailes noires et blanches se détachent du reste de son corps jaune. Un front et un sourcil jaune vif tranchent aussi fortement avec sa tête brun foncé, presque noire. Son bec jaune est gros et puissant. Le corps de la femelle est entièrement gris-brunâtre à l'exception de sa nuque plus jaune et de ses ailes noires tachées de blanc.



Photo: CORA

Portant bien son nom, le *gros-bec errant* est imprévisible dans ses déplacements, « errant » en grand groupe, selon la disponibilité de nourriture, et rarement au même endroit année après année. L'habitat du *gros-bec errant* se répartit généralement autour de la frontière canado-américaine et plus au sud dans les Rocheuses. En période de nidification, le *gros-bec errant*, plus solitaire, préfère les forêts de conifères, sapins et épinettes et plus rarement les forêts mixtes. En hiver, il se rapproche des espaces ouverts en zones cultivées et en milieux urbains.

Même si pendant la période de nidification le *gros-bec errant* se nourrit aussi de chenilles et de tordeuses des bourgeons de l'épinette, il demeure avant tout un granivore consommant principalement bourgeons et graines d'arbres et arbustes. En hiver, il apprécie les graines de tournesol et le sel au bord des routes.

Sans être une espèce menacée, le *gros-bec errant*, selon la National Audubon Society, a vu sa population aux États-Unis diminuer de près de 50%. Ce phénomène peut-être lié aux causes classiques du déclin de plusieurs espèces : agriculture plus intensive, urbanisation, insecticides. Dans nos régions, la régression de la tordeuse des bourgeons de l'épinette, dont il est friand, peut aussi expliquer sa diminution. Malgré les rigueurs de l'environnement, le *gros-bec errant* a une espérance de vie de quinze ans.



Photo: CORA

plaisirs d'hiver



CONCOURS « CRÉATIONS DE NEIGE » UNE INVITATION À JOUER DEHORS!

Du 20 janvier au 22 février 2013, dans le cadre de la campagne « Plaisirs d'hiver 2013 », les agentes de promotion des saines habitudes de vie du CSSS de la région de Thetford sont heureuses de proposer le concours « Créations de neige ». L'objectif du concours, ouvert à toute la population de la MRC des Appalaches, est d'encourager les gens à profiter des plaisirs de l'hiver en créant des chefs-d'œuvre de neige (bonshommes, châteaux, igloos, etc.).



www.skiadstock.com

Pour participer, il s'agit de faire parvenir une photo de la création accompagnée d'un court message et des coordonnées de l'un des créateurs (doit avoir 18 ans ou plus) par courrier au 17, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines, Québec, G6G 1J1 ou par courriel à jezabel.amesse@ssss.gouv.qc.ca. Des prix de participation, gracieuseté du Mont Adstock, seront tirés au hasard le 23 février 2013.

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

Pour de plus amples informations ou pour joindre les agentes de promotion des saines habitudes de vie du CSSS de la région de Thetford, téléphonez au 418-338-3511, poste 14092.



À L'OMBRE DE LA GRANDE OURSE

Patrick Allaire, ptre



On nous parle souvent du triste sort que le réchauffement climatique réserve à l'emblème du Nord, l'ours polaire. On nous le montre à la télé, accomplissant des prouesses de nage et d'endurance pour trouver nourriture et refuge. Cependant, on nous parle moins des humains qui vivent là et qui subissent les transformations du milieu à un rythme accéléré. Les Inuits, depuis près de 10 000 ans, se sont adaptés à un climat rigoureux et désertique. Aujourd'hui, le réchauffement climatique, le choc des cultures et l'accélération du temps sont autant de transformations qui affectent ces sociétés mal connues. Plusieurs d'entre vous irez visiter le sud durant l'hiver, vous émerveillant de la culture cubaine ou maya.

Je vous offre en cette soirée, un survol de la culture Inuit, du bouleversement qui s'y produit et des images de la beauté sauvage de cette contrée lointaine. Ayant vécu dans le Kitikmeot pendant deux ans, j'en rapporte quelques images et un profond attachement à ce peuple que je vous donnerai de découvrir un peu. La présentation sera supportée par des images et adaptée aux questions de la foule. Un seul rendez-vous, à ne pas manquer :

Dimanche, le **10 février 2013, à 19h00**,
à la salle municipale d'Adstock
Coût d'entrée : 5.\$
(aucune réservation, aucune prévente)

POUR MIEUX VIVRE AU LAC BOLDUC

Ghislain Lachance, président de l'Association

C'est le 11 août 2012 qu'a eu lieu l'inauguration de l'aménagement d'une aire de jeux et de repos au chalet d'accueil du lac Bolduc. Ce projet a été réalisé dans le cadre du projet du Pacte rural. En plus de l'appui financier du Pacte rural et de l'Association des propriétaires riverains du lac Bolduc, des collaborateurs tels que : la Caisse Desjardins de la région de Thetford, le député de Frontenac, monsieur Laurent Lessard, l'O.T.J de St-Méthode et les Chevaliers de Colomb de St-Méthode ont investi dans ce projet. L'inauguration s'est déroulée lors d'une fête familiale. Monsieur Ghislain Hamel, préfet de la MRC des Appalaches, ainsi que madame Martine Poulin, conseillère à la municipalité d'Adstock, nous ont fait l'honneur de leur présence.

En période estivale, il est maintenant possible de venir profiter des installations au chalet d'accueil (terrain de volleyball, panier de basket, balançoire, jeu de ballon poing et table de pique-nique). Les responsables du projet tiennent à remercier tous les collaborateurs ainsi que les nombreux bénévoles qui ont mis la main à la pâte afin que ce projet puisse voir le jour.

Pour l'été 2013, les projets environnementaux présentement en marche sont notamment les procédures pour le dragage de la descente principale du lac afin de permettre, non seulement la mise à l'eau plus adéquate des embarcations, mais aussi et surtout pour mettre fin aux situations où les véhicules se retrouvent plongés par-dessus les essieux déversant ainsi des produits pétroliers qui contaminent l'ensemble du plan d'eau. En plus, cette année, des livraisons et commandes d'arbustes seront faites pour poursuivre la renaturalisation des rives de notre lac et de l'aide sera offerte pour conseiller et assister ceux qui en auront besoin.

J'aimerais profiter de cette opportunité pour adresser un merci particulier aux membres du comité des riverains, ainsi qu'aux bénévoles riverains, non riverains et à tous ceux qui contribuent de façon positive à l'amélioration de la qualité de notre environnement naturel et humain. S'il est vrai que c'est la beauté de la nature et la qualité de notre plan d'eau qui donne le goût de s'y installer et d'y vivre, il est aussi vrai que c'est son environnement humain et la qualité des gens qui gravitent autour qui font qu'on y demeure et qu'on contribue activement à sa conservation et son développement.

Bonne année et bonne santé à tous les riverains et résidents d'Adstock. Que 2013 soit pour vous source de bonheur, de paix et de réussites !



ENTREZ DANS LA DANSE

L'Association québécoise des loisirs folkloriques de la région a comme mission de protéger et promouvoir notre héritage folklorique. Les cours de danses carrées sont un excellent moyen de répondre à cet objectif, tout en procurant des moments de loisirs fort agréables. Nous constatons l'intérêt grandissant chez les personnes qui assistent à nos cours. Sous la direction de monsieur James Allan, calleur réputé, accompagné

par des musiciens de notre association, les cours se continuent les jeudis suivants : les 14 février, 14 mars, 18 avril et 16 mai 2013, à la Maison de la culture de Thetford, de 19h00 à 20h30. Soyez tous les bienvenus !

En cas de tempête, nous vous demandons de contacter un membre du comité directeur avant de vous déplacer. La décision sera prise dès 16h30.

Guy Villemure, président
418-338-2632

Thérèse Bolduc, secrétaire-trésorière
418-335-7155

Gaétane Nadeau, vice-présidente
418-335-6818



CATÉCHÈSE

Ginette Fortin pour l'équipe pastorale

Lors des célébrations des messes de Noël, les communautés chrétiennes ont eu la joie d'accueillir des jeunes accompagnés de leurs parents; à chaque fois que des jeunes participent activement à une célébration eucharistique, un vent de fraîcheur passe au sein de la communauté. Merci de votre présence! Merci aussi à tous les jeunes inscrits en catéchèse et qui ont participé à la messe de fin de séquence qui fut célébrée le 5 janvier à St-Méthode : le récit des Mages a été proclamé et nous avons pu admirer la maquette fabriquée par les jeunes lors de leur dernière séquence.

Voici quelques dates à retenir pour des activités en catéchèse.

- Lundi le 11 février 2013 à 19h00, il y aura une rencontre obligatoire à la sacristie pour tous les jeunes de St-Méthode qui désirent recevoir la Confirmation qui sera célébrée à East-Broughton samedi le 4 mai à 19h00.
- Mercredi le 13 février, début de la nouvelle séquence pour les enfants inscrits en catéchèse à St-Méthode.
- Jeudi le 14 février, début de la nouvelle séquence pour les jeunes de Très-Saint-Cœur-de-Marie inscrits en catéchèse à Robertson.

Catéchèse pour adultes (de 19h00 à 20h15)

Récits explorés : le jardin d'Éden et l'entrée de Jésus à Jérusalem.

- Lundi le 18 février, catéchèse pour adultes à la sacristie de Très-Saint-Cœur-de-Marie.
- Mardi le 19 février, catéchèse pour adultes au sous-sol de l'église de St-Antoine-Daniel.
- Lundi le 25 février, catéchèse pour adultes à la sacristie de St-Méthode.

À partir de récits bibliques, ensemble, jeunes et moins jeunes, nous faisons route afin de faire la rencontre de Jésus-Christ qui nous redit « Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps. » Mt 28, 20

Au plaisir de vous retrouver en grand nombre.

SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Du 3 au 9 février 2013, se déroulera la 23^e Semaine nationale de prévention du suicide, sous le thème «T'es important pour nous, le suicide n'est pas une option ! ». Pour l'occasion, l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) a lancé un nouvel outil de mobilisation : l'épingle «T'es important pour moi». Cet objet se veut un symbole du filet social à bâtir et du rôle que joue chacun d'entre nous dans la prévention du suicide.



Comment se procurer des épingles?

L'AQPS transmettra quelques épingles gracieusement aux personnes qui feront un don de 5 \$ et plus à l'association. Si vous souhaitez vous procurer davantage d'épingles et du matériel de sensibilisation, il est possible de le faire grâce à la commande en ligne au [www.http://aqps/info/commande.html](http://www.aqps.info/commande.html).



NOUS AVONS LE
REER • CÉLI
QU'IL VOUS FAUT.



Desjardins
Caisse de la Région
de Thetford

CŒUR A CŒUR A LA SAINT-VALENTIN

Comme on le sait, la Saint-Valentin est un moment où chaque personne a envie de donner un peu de son cœur à la personne qu'elle aime. Mais que savons-nous au juste sur la santé du cœur? Trop souvent et sans même y penser vraiment, nous tenons pour acquis ses battements continus 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Saviez-vous, qu'en moyenne, le cœur humain bat plus de 2,5 milliards de fois? En fait, il bat environ 100 000 fois par jour et pompe près de 7 200 litres (1 900 gallons de sang). Un mécanisme vraiment miraculeux, quand on y pense.

Donc, comment garder en santé un muscle qui travaille aussi fort?

« À la Saint-Valentin, ce jour idéal pour célébrer le cœur, l'Association canadienne des aliments de santé vous encourage à poser des gestes tout simples pour vivre en santé et vous permettre de garder votre cœur en santé », explique Helen Sherrard, présidente de l'Association.

Plonger dans le chocolat? – Assurez-vous qu'il est noir : les recherches scientifiques montrent que le cacao trouvé dans le chocolat noir est une bonne source de flavonols. Ceux-ci ont une activité antioxydante qui permet aux cellules de résister aux lésions. D'après les études, la consommation de chocolat noir peut réduire les risques de maladies coronariennes. La plus forte consommation de chocolat noir (5 fois et plus par semaine) étudiée a été associée à une prévalence d'affections coronariennes inférieure de plus de 50 % à celle des personnes qui n'en consomment pas du tout.

Gérer son stress : les professionnels de la santé connaissent les méfaits du stress sur la santé, entre autres les problèmes cardiaques qu'il peut engendrer. En 2010, Statistique Canada a découvert que 23,5 % des Canadiens de 15 ans affirment se sentir « extrêmement ou assez stressés » tous les jours. Songez à adopter une approche holistique à la gestion du stress, consultez votre professionnel de soins de santé et vérifiez les bienfaits du citrate de magnésium, minéral aux effets antistress, et de la valériane, herbe médicinale contre l'anxiété. Tous deux sont des produits naturels vendus dans les magasins d'aliments naturels.

Des tomates dans votre assiette : elles sont d'excellentes sources de vitamine C, de vitamine A, de potassium, de fibres et de lycopène. La combinaison de nutriments contenus dans les tomates s'est révélée efficace pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

La Saint-Valentin, c'est une affaire de cœur. Ayez à cœur de célébrer sainement!

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

MACARONS AU CHOCOLAT

1 tasse (250 ml) de sucre blanc

¼ tasse (50 ml) de lait

¼ tasse (50 ml) de beurre

¼ tasse (50 ml) de cacao

1 ¼ tasse (300ml) de gruau

1 c. à thé (5 ml) de vanille

Dans une casserole mélanger le beurre, le lait, le sucre. Amener à ébullition.

Bouillir 1 minute et retirer du feu.

Ajouter le cacao et mélanger.

Incorporer le gruau et la vanille.

Façonner en boules, déposer sur un papier ciré et laisser refroidir. Déguster.

-Hélène Faucher -



PENSÉE

**pour vous consoler
de ceux qui critiquent votre travail**

Lorsque tu fais quelque chose,
sache que tu auras contre toi :

Ceux qui veulent faire la même chose,

Ceux qui veulent faire le contraire,

et l'immense majorité de ceux qui ne
veulent rien faire.

Confucius

◀ La **GARDERIE AU PETIT MANOIR** et la **GARDERIE DE SYLVIE LACROIX** se sont rendues à l'église, le 19 décembre dernier, pour visiter la crèche. Notre bon ami le Père Noël était de la fête. ▼



Photo : Roger Lajoie

Rencontre des élèves de maternelle, 1^{ère} et 2^e années de l'école aux Quatre-Vents avec le **Père Noël** à la bibliothèque municipale, mercredi le 19 décembre 2012. ▼



Photo : Roger Lajoie



Photo : Roger Lajoie

Le député de district des Chevaliers de Colomb, monsieur Jacques Dumas, a souligné la participation exceptionnelle de monsieur Jean-Guy Marois comme **meilleur vendeur de billets** de notre région. Bravo Jean-Guy pour ton implication ! ▼



Photo : Roger Lajoie

◀ Les Chevaliers de Colomb de St-Méthode ont reçu à la salle municipale, le dimanche 16 décembre 2012, le **Père Noël pour les enfants** d'Adstock. Soixante enfants accompagnés de leurs parents ont reçu des cadeaux. Merci aux commanditaires et aux bénévoles!



Photo : Roger Lajoie



Du 3 au 9 février 2013 – 23^e semaine nationale de prévention du suicide

2 [Samedi] 13h00 : Bingo des Fermières St-Méthode à la salle municipale. Bienvenue à tous!

3 [Dimanche] 19h30 : le Club Amitié FADOQ vous invite à sa soirée dansante à la salle municipale avec orchestre et prix de présences. À cette occasion, nous fêterons la St-Valentin. Bienvenue à tous!

4 [Lundi] Cueillette de la récupération
19h30 : conseil municipal à la salle Viateur-Routhier

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

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

9 [Samedi] 13h00 à 15h30 : les Œuvres communautaires (Comptoir familial St-Méthode) vous invitent à leur activité annuelle qui aura lieu à la salle municipale (baseball-poches, cartes et bingo). Il y aura tirage d'un prix de 100.\$, un de 50.\$ et deux de 25.\$.

Des billets sont déjà disponibles auprès des membres. Prix d'entrée : 2.\$ et on vous donne 2 billets pour le tirage des prix qui seront tirés en après-midi. Un savoureux goûter vous sera servi. Bienvenue à tous!

20h00 : le Club Plaisance Sacré-Cœur-de-Marie vous invite à sa soirée dansante avec orchestre au programme à l'école La Source. Bienvenue à tous!

10 [Dimanche] 19h00: À l'ombre de la grande ourse à la salle municipale.

11 [Lundi] Cueillette des ordures
19h00 : Fermières Sacré-Cœur-de-Marie : réunion mensuelle à la salle Viateur-Routhier. Madame Denise Deshaies sera notre invitée, elle nous entretiendra sur la prévention du suicide. Il y aura une dégustation de fondue au chocolat pour fêter la St-Valentin. Bienvenue aux membres et à ceux qui voudraient se joindre à nous pour la conférence! Info : Monic Carrier 418-338-2302.

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, bingo). Un léger goûter vous sera servi. Profitez aussi de nos deux principaux services : le transport-accompagnement et la Popote roulante.

19h00-20h00 : bibliothèque municipale

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



Heureuse St-Valentin à tous les amoureux !

15 *Soyez de notre prochaine édition !*

15 février date de tombée pour les articles de l'édition de mars 2013

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

16 [Samedi] 20h00 : le Club Beausoleil vous invite à une soirée dansante à la salle municipale avec orchestre au programme. Nous soulignons la St-Valentin. Bienvenue à tous!

18 [Lundi] Cueillette de la récupération

20 [Mercredi] 19h00-20h00 : bibliothèque municipale
Assemblée générale de la COOP St-Méthode

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

23 [Samedi] 13h00 : Célébrons la vie au Centre multifonctionnel d'Adstock. Bienvenue à tous!

25 [Lundi] Cueillette des ordures

27 [Mercredi] 13h00 : Club Amitié FADOQ : 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
Échéance : premier versement des taxes municipales



**BRUNCH TOUS LES DIMANCHES
DE 10H00 À 14H00**

Réservation : 418-422-2020

