



Une foule d'activités et Armand Vaillancourt à Eastman en couleurs et aux Journées de la culture le 30 septembre!

PAGE 7

La bibliothèque se refait
une beauté

PAGE 5

Le chemin du Lac-d'Argent,
plus beau et sécuritaire que jamais!

PAGE 3



Nathalie Lemaire

Mairesse de la Municipalité d'Eastman

Sommaire

Mot de la mairesse	2
Mot du directeur général	3
Affaires municipales	4
Urbanisme et travaux publics ..	5
Sécurité publique	6
Art et culture	7
Loisirs	11
Environnement	15
Vie communautaire	16
Santé/Bien-être	22

Prochaine parution

27 novembre 2023

(date de tombée des
articles : 27 octobre 2023)

Faites parvenir vos articles,
commentaires et autres
textes à

communication@eastman.quebec



Imprimé par

Le Réflet
VOTRE MÉDIA D'ICI
du Lac.com

Chères Eastmanaises, chers Eastmanois,
L'été achève, j'espère que vous avez pu profiter des quelques belles journées que nous avons eues!

J'ai eu grand plaisir à vous rencontrer lors des diverses festivités et animations estivales, même si le beau temps n'était pas toujours au rendez-vous. Nos équipes et bénévoles aux loisirs et à la culture nous ont programmé de bien bons moments que j'ai été heureuse de partager avec vous! Avec l'automne qui arrive, ils en ont préparé d'autres encore, qui sauront vous ravir, en particulier pour les Journées de la Culture et Eastman en couleurs. Surveillez notre programmation! (p.7)

Le comité arts et culture est d'ailleurs en train de travailler à la refonte de notre politique culturelle. Vous avez peut-être déjà complété le sondage en cours? Si non, vous pouvez encore le faire, jusqu'au 30 septembre, en ligne sur le site web municipal au www.eastman.quebec/sondage-politique-culturelle ou en version papier, disponible à l'hôtel de ville ou à la bibliothèque. Par la suite, des consultations seront faites, sous différentes formes, surveillez nos communications!

L'été vous a probablement aussi permis de profiter de nos sentiers, parcs et autres infrastructures municipales (jeux d'eau, terrains de tennis ou de pickleball, jardins communautaires, etc.). Il y en a pour tous les goûts!

Après de longs mois de travaux, le chemin du Lac-d'Argent a enfin pu être ouvert à tous. Les marcheurs peuvent dorénavant se promener au bord du lac en toute sécurité, en utilisant le trottoir qui leur est dédié, alors que les cyclistes partagent la chaussée avec les autos et autres véhicules à moteur. Petits rappels

pour tous : la vitesse est toujours limitée à 30 km/h pour assurer la quiétude des lieux et la sécurité de tous, et le stationnement est interdit tout le long du chemin du Lac d'Argent! Tout au long de l'automne, nous serons particulièrement vigilants pour faire respecter ces réglementations.

Vous aurez peut-être remarqué plusieurs changements au sein de notre équipe municipale, surtout au département d'urbanisme : M. Yannick Neveux est maintenant notre inspecteur en environnement, Mme Sarah Chiasson a débuté au poste de coordonnatrice au département d'urbanisme en juillet dernier. Nous lui souhaitons la bienvenue!

Le rôle des inspecteurs est souvent bien ingrat : faire respecter des règlements n'est pas toujours chose facile. Même si vous n'êtes pas en accord avec ceux-ci, merci de rester polis et courtois avec nos inspecteurs, qui font leur travail le mieux possible! Ce ne sont pas eux qui décident des règlements, ils ne font que suivre les directives du conseil municipal. Leur rôle consiste aussi à vous guider dans l'élaboration de vos projets, alors n'hésitez pas à communiquer avec eux pour toutes questions, et surtout pour vérifier si les travaux que vous envisagez de faire sur votre propriété nécessitent un permis.

J'aimerais aussi profiter de l'occasion pour remercier tous nos employés municipaux qui travaillent sans relâche à rendre notre village toujours plus agréable à vivre, et plus particulièrement tous ceux qui sont intervenus pendant l'épisode d'inondations que nous avons eu début juillet : travaux publics, pompiers et premiers répondants, ainsi que toute l'équipe administrative ont travaillé très fort pour assurer la sécurité de tous. Afin de leur faciliter la tâche, avez-vous pensé à vous inscrire sur la liste CITAM pour pouvoir être contactés en cas d'urgence concernant votre secteur? (lire l'article en p. 4)

Il me reste à vous souhaiter un bel automne, tout en couleurs!

Au plaisir de vous croiser dans notre village,

Votre mairesse,

Nathalie Lemaire



Mot du directeur général



Marc-Antoine Bazinet
Directeur général et greffier-trésorier

Au moment où j'écris ces lignes, il reste encore quelques coups de pelle à donner, mais, dans l'ensemble, ça y est! On peut dire que la réfection du chemin du Lac-d'Argent est terminée! Quel projet! Pour notre Municipalité, il s'agissait d'un projet d'une grande envergure. Sans aller trop dans les détails, je tiens à souligner de belles améliorations apportées à cette infrastructure à savoir : le trottoir, les mesures d'apaisement de la vitesse et l'aménagement de la Halte du Barrage.

Cette réfection est le fruit du travail de nombreuses années. Les derniers mois ont été particulièrement prenants pour notre équipe municipale. Les nombreuses réunions de chantier auxquelles j'ai assisté peuvent en témoigner. Durant celles-ci, j'étais en compagnie d'élus, de l'entrepreneur, des surveillants de chantier, de nos ingénieurs-conseils et de notre directeur des travaux publics. Je tiens d'ailleurs à lever mon chapeau à ce dernier. Les Eastmanois ont la chance de pouvoir compter sur un homme dévoué, M. Alexis L'Heureux-Riel. Merci, Alexis, pour tous tes allers-retours, tes

suivis, et toutes tes petites (et grandes) actions qui ont permis la réalisation de ce projet. Merci, bien sûr, à toutes les autres personnes impliquées dans l'exécution (salutations spéciales à notre équipe des travaux publics & parcs, à notre trésorière et à notre coordonnatrice en communication), car il faut le dire, pour mener à terme un tel projet, ça prend plusieurs têtes! J'aimerais également remercier tous les citoyens résidents du chemin du Lac-d'Argent et tous ceux qui y transitent (ch. du Théâtre, ch. de Petite-Rivière, etc.) pour leur compréhension et leur tolérance quotidienne durant les derniers mois.

Mes remerciements étant faits, j'invite maintenant toute la population eastmanoise à circuler sur ce chemin! À pied ou à vélo : l'essayer, c'est l'adopter. La Municipalité se penche présentement sur un Plan de Transport Actif. En ce sens, le chemin du Lac-d'Argent 2.0 sera une pièce importante de ce futur plan. À suivre!



ASSEMBLÉES DU CONSEIL

Le conseil municipal tient ses séances ordinaires à la **salle du conseil de l'hôtel de ville, située au 160, chemin George-Bonnallie à Eastman**. Elles se déroulent généralement le premier lundi de chaque mois à 19 h 30. Une période de questions est prévue à la fin de l'assemblée.

Le projet d'ordre du jour est déposé le vendredi précédent l'assemblée sur le site web de la municipalité..

<https://eastman.quebec/ma-municipalite/conseil-municipal/seances-du-conseil/>

Pour votre information, les prochaines séances ordinaires auront lieu les lundis 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre 2023.



Pour ne rien manquer, suivez la page Facebook de la municipalité d'Eastman

Vous souhaitez connaître les travaux en cours ou à venir à Eastman ou rester à l'affût des activités proposées sur le territoire?

C'est possible en vous abonnant :

[@MunicipaliteEastman](https://www.facebook.com/MunicipaliteEastman)
ou
www.facebook.com/MunicipaliteEastman

Programme d'assistance financière Pluies abondantes du 7 au 11 juillet 2023

En fonction de leur admissibilité, les citoyens d'Eastman pourraient bénéficier d'une assistance financière en vertu du Programme général d'assistance financière lors de sinistres (pour les pluies abondantes survenues du 7 au 11 juillet 2023).

Pour se prévaloir de ce programme, les sinistrés ont jusqu'au 21 octobre 2023 pour faire une demande d'assistance financière au ministère de la Sécurité publique.

Selon le programme, les sinistrés peuvent être :

- des particuliers, en raison de dommages à leurs biens ou de frais d'hébergement temporaire;
- des entreprises ou entreprises agricoles;
- des propriétaires de bâtiments locatifs;
- des municipalités;
- des organismes communautaires portant assistance aux sinistrés.

Consultez cette page sur le site du ministère de la Sécurité publique pour



faire une demande: www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/obtenir-aide-sinistre

Pour toute question :

- **Région de Québec: 418 643-2433**
- **Ailleurs, sans frais: 1 888 643-2433**



Connaissez-vous les gens qui travaillent pour vous ?

Dans le cadre de la Semaine de la municipalité, qui s'est déroulée du 10 au 16 septembre, la Municipalité d'Eastman a mis en lumière des nouveaux employés et des projets qui dynamisent notre communauté. Nous vous invitons à les découvrir via le site web de la Municipalité: <https://eastman.quebec/semaine-de-la-municipalite-2023>

Retour sur quelques résolutions adoptées par le conseil municipal en août 2023

- Fin de probation et embauche de notre réceptionniste : Mme Audrey Camiré;
- Fin de probation et embauche de notre lieutenant à temps plein au service de sécurité incendie : M. Michel Duceppe;
- Octroi du contrat de réfection du chemin Khartoum;
- Achat de balançoires et de balancelles pour nos parcs municipaux;

Nouvel outil de communication en cas d'urgence : inscrivez-vous!

La Municipalité d'Eastman peut maintenant communiquer rapidement avec ses citoyens en cas d'urgence grâce à la plateforme CITAM, comme lors d'inondations telles que nous avons connues en juillet.

CITAM est un système d'alerte de masse qui permet, entre autres, d'améliorer la sécurité publique en rejoignant rapidement l'ensemble des citoyennes et citoyens concernés

par une problématique, par voie téléphonique, par messagerie texte et/ou par courriel.

Il est d'ailleurs suggéré de se créer un compte gratuitement, afin de pouvoir :

- Choisir les types d'alertes souhaitées;
- Gérer ses coordonnées soi-même, en tout temps (ex. : un changement d'adresse, l'ajout d'un numéro de téléphone, etc.).



ALERTES ET NOTIFICATIONS DE MASSE par **CITAM**

Nouvel abonné

Si vous n'êtes pas déjà inscrit au système d'alerte de masse, vous pouvez le faire dès maintenant en vous rendant au www.eastman.quebec/citam



Expérience améliorée pour les utilisateurs de la bibliothèque Danielle-Simard

L'équipe des travaux publics travaille fort pour aménager un coin lecture extérieur qui permettra aux usagers de la bibliothèque Danielle-Simard et aux citoyens d'avoir une expérience lecture en plein air des plus agréables, dès l'automne 2023.

De plus, l'équipe de la bibliothèque et des travaux publics travaillent à un plan de réaménagement de la bibliothèque afin d'améliorer, optimiser et rafraîchir les espaces intérieurs. Plus de détails suivront. Restez à l'affût!



Le chemin George-Bonnallie se refait une beauté!

Vous aurez certainement remarqué que le chemin George-Bonnallie a été réparé sur une bonne partie de sa longueur, complétant ainsi les réparations de l'an dernier sur sa partie Nord. Le Ministère des Transports et de la Mobilité Durable (MTMD), qui est responsable de son entretien, a finalement procédé à du rapiécage mécanisé pour rendre cette route plus sécuritaire pour tous ses utilisateurs, en particulier les deux-roues. Ces réparations de surface, visant à corriger la plupart des nombreuses fissures et crevasses du chemin, sont les bienvenues pour tous ceux et celles qui circulent dans le secteur, en attendant qu'une réfection de la chaussée, inscrite à la planification quinquennale du MTMD, puisse être réalisée au cours des prochaines années, en fonction des budgets disponibles.

Le chemin George-Bonnallie étant fréquemment emprunté par de nombreux cyclistes, la collaboration de tous est demandée pour assurer la sécurité de tous. Merci de respecter la vitesse maximale de 70 km/h et les règles de dépassement: À l'approche d'un cycliste ou d'un piéton, vous devez réduire votre vitesse et garder une distance raisonnable avec celui-ci, soit 1,5 m.



Les abris temp sont bientôt de retour

L'hiver s'en vient tranquillement et il est temps de penser à chausser vos pneus d'hiver et... d'installer vos abris d'auto. **À partir du 15 octobre**, il est permis d'installer un abri d'auto sur votre terrain. Il doit également être enlevé au plus tard le **15 avril de l'année suivante**. Assurez-vous qu'il est installé de façon sécuritaire.



Daniel Lefebvre,
Directeur du service de protection incendie

Plus de 1200 feux de cheminée surviennent en moyenne chaque année au Québec. Ils représentent une source potentielle d'incendie de bâtiment qui pourrait causer d'importantes pertes matérielles et humaines. Par conséquent, il est important de confier l'installation d'un nouvel appareil de chauffage à un professionnel du domaine. Il faut également s'assurer d'un entretien régulier de l'appareil et de ses composantes.

Pourquoi ramoner ?

Le ramonage contribue à prévenir les incendies. Il permet aussi :

- De prévenir les intoxications au monoxyde de carbone en permettant une meilleure évacuation de la fumée et des gaz toxiques ou nocifs ;
- D'éliminer la suie et les dépôts inflammables (créosote) qui se sont accumulés dans la cheminée ;
- D'optimiser l'efficacité de l'appareil de chauffage et de permettre une économie de combustible ;
- Au professionnel du ramonage de déceler la présence de bris ou de détérioration du système de chauffage et de ses composantes.

Informez-vous auprès du service de sécurité incendie pour plus de détails à securiteincendie@eastman.quebec



L'importance de ramoner sa cheminée

Il est conseillé de faire ramoner la cheminée au moins une fois par année. Un ramonage est aussi recommandé sur une base régulière selon la qualité et la quantité du bois brûlé.

Un bon ramonage

Afin de procéder efficacement au ramonage, le professionnel doit intervenir autant à l'intérieur qu'à l'extérieur du bâtiment. Il doit effectuer, entre autres, les tâches suivantes :

- Brosser la cheminée vigoureusement avec une brosse de grandeur adéquate ;
- Vérifier l'état du système de chauffage en entier, nettoyer chacune de ses composantes, procéder à l'ajustement des pièces et vous faire part de tout bris ou anomalie ;
- Vérifier les distances de dégagement autour de l'appareil ainsi que son installation générale.

Méfiez-vous d'un ramonage partiel qui n'inclut que le passage d'une brosse dans le conduit de la cheminée. Des interventions à l'intérieur du bâtiment devraient aussi être

effectuées par un ramoneur professionnel et les résidus du ramonage devraient être retirés par celui-ci.

Qu'est-ce que la créosote ?

La créosote est un dépôt formé par la fumée résultant d'une combustion incomplète ou d'une mauvaise combustion du bois. Elle s'agrippe aux parois de la cheminée et est très inflammable. Seul un ramoneur professionnel peut l'éliminer efficacement.

Comment prévenir la formation de la créosote ?

Il est impossible d'empêcher complètement la formation de créosote lorsqu'on brûle du bois. Cependant, il est possible de limiter sa formation en adoptant ces quelques bonnes habitudes :

- Débuter votre atisée par des flammes ardentes (chaleur vive) ;
- Brûler du bois sec ;
- Utiliser des bûches de petite taille. Elles brûleront plus proprement, formant ainsi moins de créosote.

Semaine de la prévention des incendies

La Semaine de la prévention des incendies se déroule cette année du 8 au 14 octobre.

Près de 49% des incendies qui se produisent dans les maisons sont liés à une distraction ou à une erreur humaine.

Parmi les victimes d'incendie, 45% sont âgées de plus de 65 ans. Si vous êtes une personne aînée ou un proche d'une personne aînée, assurez-vous d'être particulièrement vigilant.

La connaissance et l'adoption des comportements sécuritaires aident à améliorer la sécurité de tous.

Comportements sécuritaires à adopter pour éviter un incendie

- Surveillez toujours les objets chauffants comme le fer à repasser et la cuisinière pendant qu'ils sont en fonction.



Votre gouvernement

Québec

- En cuisine, gardez le couvercle de la casserole à portée de main et utilisez une minuterie pour calculer le temps de cuisson des aliments.
- Ne placez jamais d'objets combustibles sur le dessus de la cuisinière ou dans le four.
- Évitez d'utiliser en permanence une rallonge pour brancher les appareils de chauffage d'appoint.
- Utilisez les appareils électriques homologués CSA/ULC. Assurez-vous

que les fils électriques ne sont pas brisés.

- Éteignez toujours les couvertures chauffantes électriques avant de vous coucher et remplacez-les tous les 10 ans.
- Dégagez les sorties et les escaliers en tout temps. Gardez vos objets personnels comme lunettes, appareil auditif, téléphone et clés près du lit, au cas où vous devriez évacuer rapidement la nuit.



Grande célébration en culture et en loisirs pour souligner la beauté de l'automne!

Eastman en couleurs et les Journées de la culture unissent encore leurs forces cette année. Des activités de loisirs et culturelles gratuites et accessibles à tous auront lieu le samedi 30 septembre, au parc du Temps-qui-passe et au parc Missisquoi-Nord.

LA Station proposera aussi des activités culturelles lors de cette fin de semaine festive et haute en couleur (p.17). Toutes les activités d'Eastman en couleurs et des Journées de la culture sont gratuites et accessibles à tous.

Les arts et la culture pour tous à l'honneur au parc du Temps-qui-passe

Les Journées de la culture se déroulent cette année sous le thème de *la culture, reflet de toute une collectivité*. À Eastman, l'art visuel, la musique, l'art de la marionnette et la littérature seront à l'honneur tout au long de la journée, en plus de la présence du Marché public d'Eastman, qui aura pignon sur la rue des Pins, de 10h30 à 16h.



Une journée hors du temps avec Armand Vaillancourt!

Complexe Saint-Édouard, 10h30 à 15h

Les Eastmanois sont invités à venir participer à une activité unique: créer une oeuvre collective sous la direction du sculpteur et peintre, Armand Vaillancourt, de 10h30 à 15h, devant le Complexe St-Édouard. Tout au long de la journée, il guidera les participants dans cette expérience unique! Une reproduction d'une partie de cette oeuvre collective sur canva géant sera exposée sur le Sentier hivernal des arts en 2024-2025. Inscriptions ici: www.eastman.quebec/27540-2/



Apprenez à manier des marionnettes géantes en famille

Parc du Temps-qui-passe, 11h et 12h

Avis aux familles: vous êtes invitées à vivre une expérience unique dans le monde de la marionnette géante! D'une durée de 30 minutes, l'activité amène le parent et l'enfant à personnaliser leur marionnette géante pour ensuite la manipuler dans le cadre d'une histoire rocambolesque.

Deux ateliers sont offerts: à 11h et à midi. Inscription fortement suggérée pour assurer votre place et priorité aux citoyens d'Eastman: www.eastman.quebec/inscription-atelier-marionnettes



Un spectacle de musique dont vous êtes le héros!

Parc du Temps-qui-passe, 13h15 à 14h30

Les Wonder-Trois-Quatre, le groupe qui ne joue jamais la même chanson deux fois. Les musiciens sont guidés par un chef d'orchestre expérimenté qui déploie un complexe et ludique jeu de signes telle une partition virtuelle écrite sous vos yeux. Votre imagination instantanément interprétée! Un spectacle unique à ne pas manquer.

Spectacles de danse pour clore la journée

Dès 15h30, Amandine Garrido Gonzalez offrira son spectacle de danse contemporaine tout public *Renâitre pour voir* et à 15h45, c'est Chantal Carrier qui partagera son spectacle *Serre-moi fort*.

Ateliers découverte et activités pour tous au parc Missisquoi-Nord

Dès 13h, participez à de nombreux ateliers d'initiation et des activités pour toute la famille, au parc Missisquoi-Nord.

Pour tous les détails, rendez-vous sur la page de l'événement: www.eastman.quebec/eastman-en-couleurs



13h à 14h30
Initiation
Mycologie



13h à 16h
Concert d'handpan
Daniel Pellerin



13h à 16h
Combat de nerf, Ninja mobile,
Boardball, crossnet, poches,
rondelles etc.



13h à 16h
Kiosque sur la biodiversité
GUEPE Estrie



13h, 14h, 15h
Randonnée familiale
GUEPE Estrie



13h10 à 13h40
Initiation
Danse vitalité



13h15 à 14h15
Course d'orientation
*Prix à gagner



13h45 à 14h15
Initiation
Étirements actifs



14h20 à 14h50
Initiation
Zumba gold



14h30 à 16h
Land art



14h55 à 15h25
Initiation
Circ'lMobilité



15h25 à 16h
Initiation
Pilates



BIBLIOTHÈQUE DANIELLE-SIMARD

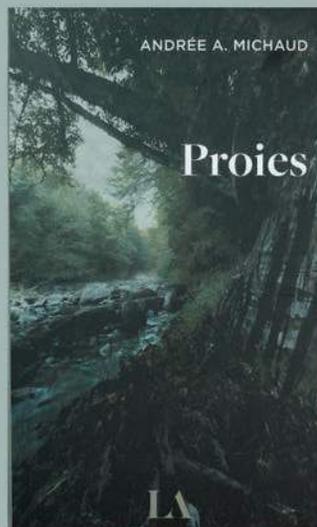
Un automne rempli de lecture!

UN LIVRE, UN VILLAGE

Rencontre et discussion avec l'auteure de *Proies*



Andrée A. Michaud



Des exemplaires du livre sont disponibles pour emprunt à la bibliothèque Danielle-Simard

GRATUIT ET OUVERT À TOUS

Dimanche 12 novembre
13h15 à 15h15

Complexe Saint-Édouard
366, rue Principale, Eastman



Informations :
eastman.quebec/rendez-vous-culturels-deastman



La bibliothèque est ouverte les lundis de 16h à 18h, les mercredis de 13h à 17h et les samedis de 10h à 14h.

Attention : elle sera fermée le lundi 9 octobre à l'occasion du congé de l'Action de grâce.

Pour nous joindre, par téléphone :
450 297-2120

ou par courriel : biblio076@reseaubiblioestrie.qc.ca

ou sur notre page Facebook :
www.facebook.com/bibliothequedeastman/



Les Correspondances d'Eastman à la bibliothèque

À l'occasion des Correspondances d'Eastman, nos bénévoles ont mis en valeur les œuvres des auteurs invités pendant le festival. Cette année, l'accent est mis sur les essais, genre littéraire souvent oublié, mais pourtant tellement riche! Si vous voulez lire les œuvres de nos essayistes (ou les relire), venez les emprunter!

Un livre, un village : plongez-vous dans la lecture de *Proies* et venez rencontrer Andrée A. Michaud!

Pour la 13^e édition d'un livre, un village, c'est le roman *Proies* d'Andrée A. Michaud qui circule depuis le mois d'avril dans notre village. Si vous l'avez lu et l'avez encore en votre possession, merci de le faire circuler ou de le rapporter à la bibliothèque afin que tous puissent en profiter. Si vous ne l'avez pas encore lu, il vous reste seulement quelques semaines pour le faire!

Merci de rapporter tous les exemplaires en circulation à la bibliothèque **avant le 31 octobre!** Ils seront distribués aux lecteurs qui viendront rencontrer l'auteure quand elle viendra nous rendre visite, le **dimanche 12 novembre à 13 h 15** au Complexe Saint-Édouard.


Me Amélie Gérin

L'approche humaine.
L'esprit tranquille.

PME INTER NOTAIRES
GÉRIN POMERLEAU CRÉPEAU INC.
324, rue Principale Ouest, Magog
819-843-3783 agerin@notarius.net


CAIN LAMARRE
AVOCATS & NOTAIRES

455, RUE KING OUEST, BUREAU 300
SHERBROOKE (QUÉBEC) J1H 6E9
T 819 780-1515 | F 819 780-1341
CAINLAMARRE.CA

EXCAVATION N. JEANSON

RRQ. 8289-5715-25
Michael Jeanson, prop.



2083, route 112, Stukely-Sud | Bur: 450 297.4535
Cell: 819 574.5093 | www.excavationjeanson.com
EXCAVATION GÉNÉRALE - TRANSPORT EN VRAC (VENTE GRAVIER, SABLE, TERRE)



Octobre, le mois des bibliothèques

Comme chaque année, l'association des bibliothèques publiques de l'Estrie souligne le mois des bibliothèques tout au long du mois d'octobre. Venez nous voir à la bibliothèque entre le 1er et le 31 octobre pour participer au concours « Visitez votre bibliothèque » qui aura lieu pour l'occasion! Vous aurez une chance de gagner l'une des 3 tablettes numériques qui seront offertes lors du tirage régional.

Des gagnants parmi nos jeunes qui ont fréquenté la bibliothèque cet été!

C'est le 26 août qu'a eu lieu le tirage parmi tous les jeunes participants qui ont déposé leur dessin tout au long de l'été à la bibliothèque, et c'est finalement Maëva Morin qui a gagné le prix offert par le Réseau Biblio Estrie, le livre *Les petites bestioles du Québec*. Deux jeux éducatifs ont aussi été remportés par Adèle et Nelson Auger lors de ce tirage. Nous espérons que nos jeunes continueront de fréquenter notre bibliothèque tout au long de l'année!



Le Chœur Libre Voix d'Eastman recrute des choristes



La saison prochaine sera consacrée au répertoire et compositeurs québécois et canadiens. C'est ouvert à tous et les répétitions sont le lundi soir de 19 h à 21 h 15 à la Verrière du Spa Eastman. Joignez-vous à nous pour un concert de Noël et un concert événement spécial en juin 2024!

Le Chœur Libre Voix offre à partir de septembre une section pour les enfants de 6 à 11 ans. Ceux-ci peuvent donc se joindre au Jeunes Chanteurs d'Eastman. Les répétitions sont le lundi de 17 h 30 à 18 h 15.

Nouvelle politique culturelle d'Eastman : votre avis compte!



Un comité de travail issu du comité arts et culture travaille à la refonte de la politique culturelle municipale afin de mieux refléter les priorités des citoyens dans sa programmation culturelle et des choix municipaux en lien avec la vie culturelle. Nous vous invitons donc à

prendre quelques minutes afin de répondre à un sondage qui permettra de prendre le pouls de la population et d'élaborer une politique et un plan d'action en concordance avec les réponses obtenues.

Sondage disponible au www.eastman.quebec/sondage-politique-culturelle/



Lettre ouverte de l'équipe du Théâtre

Chers amis et amies de la Marjolaine, C'est déjà la fin de la saison. Quel bel été! Les critiques sont unanimes: le théâtre musical *Newton et les corps célestes* est un succès! Ce fut un plaisir et un honneur de travailler avec les artistes de talent (concepteurs et comédiens) qui ont donné vie à ce spectacle.

Merci à tous les bénévoles, partenaires, commanditaires, voisins, spectateurs et membres de la communauté qui, par leur présence et leur soutien, ont contribué à rendre la saison 2023 mémorable.

À l'été 2024, nous produisons la comédie *Traces d'égo*:

«Six amies de filles célèbrent leurs retrouvailles dans le cadre d'une retraite de développement personnel aux ateliers tous plus loufoques les uns que les autres.»

Les billets sont en prévente au coût de 40\$/pers (taxes et frais inclus) **jusqu'au 30 septembre 2023**. Vous pourrez suivre l'évolution de la préparation du spectacle sur la page Facebook du Théâtre tout au long de l'hiver.

Pour ceux et celles d'entre vous qui désirent dire un dernier au revoir au Théâtre avant qu'il retourne en hibernation, voici la programmation pour la fin de septembre:

- **Dimanche 24 septembre 2023 à 16 h:** Fannie, *L'invention humaine* (concert gratuit)
- **Lundi 25 septembre 2023 à 19 h 30:** Soirée micro ouvert au Piano Rouge (contribution volontaire)

- **Dimanche 1er octobre 2023 à 16 h:** Axiome (concert gratuit)
- Bienvenue à tous!
Bon automne en couleurs,
L'équipe du Théâtre
PS: Pour en savoir plus, consulter le site web du Théâtre au www.lamarjolaine.info



Qi thérapie
acupuncture

Sophie Latreille
Ac, Acupuncteur
514 912 76 74

RV: www.qitherapie.ca
sophielatreille.acu@qitherapie.ca

IMPRIMERIE

CRapide **M**agog

CENTRE D'IMPRESSION NUMÉRIQUE

73, rue Lasalle, Magog
819 868-0877

info@imprimeriecrm.ca

288, rue Marquette, bureau 300
Sherbrooke (Québec) J1H 1M3

Tél. : 819 843-3635
Télec. : 1 844 296-0448

JP CADRIN
et associés

évaluateurs agréés info@jpcadrin.ca

Nouvelle politique de reconnaissance et de soutien des organismes communautaires



En septembre dernier, la Municipalité a adopté une nouvelle politique de reconnaissance et de soutien des organismes communautaires qui vise à entre autres à :

- Encourager les initiatives locales provenant d'organismes ou de regroupements
- Établir ou consolider les liens de partenariats afin de soutenir leurs actions auprès de la population
- Définir les catégories des organismes éligibles et les critères de reconnaissance

Afin d'offrir un soutien aux organismes œuvrant sur son territoire, la Municipalité souhaite procéder à leur reconnaissance via la délivrance d'un



Mélanie Savoie,
coordonnatrice en
Loisirs et vie communautaire

certificat de reconnaissance. À la suite de la reconnaissance d'un organisme, une convention pourrait être établie avec celui-ci afin qu'il soit soutenu par la Municipalité sur une période s'échelonnant entre un (1) an pour un nouvel organisme et trois (3) ans pour un organisme déjà subventionné.

Par ailleurs, un organisme/regroupement qui désirerait obtenir une aide financière sans être reconnu par la Municipalité pourrait déposer une demande pour un « Soutien financier de moins de 500 \$ » afin que celle-ci soit analysée par le conseil municipal.

Pour plus d'information : www.eastman.quebec/politique-reconnaissance-organismes/



Une soirée de danse costumée pour célébrer l'Halloween!

Le village des bizarreries au sous-sol du Complexe St-Édouard fera relâche cette année et sera remplacé par une danse costumée avec Party Mobile au Club La Missisquoise. Plusieurs prix seront offerts pour les plus beaux déguisements, que ce soit individuels ou en famille! Tous les détails au www.eastman.quebec/levillage-des-bizarreries/

Halloween au village, le mardi 31 octobre

Si vous habitez à l'extérieur du cœur villageois et que vous souhaitez donner des bonbons lors de l'Halloween, il est possible de vous installer sous le préau au Chalet des Sports pour en faire la distribution. Les pompiers du service de sécurité incendie seront aussi présents au cœur du village et feront la distribution de bonbons après les heures de classe le mardi 31 octobre.



Inscriptions en cours pour la session d'automne

Les inscriptions pour la session d'automne sont en cours. Vous trouverez tous les détails à www.eastman.quebec/loisirs-et-culture/attraits/loisirs-intermunicipaux/ ou sur notre page Facebook.

Parmi les nouveautés cette année: atelier d'éveil musical, danse vitalité, massage yoga-thaï, santé et bienveillance envers toi, yoga kundalini en couple ou parents-enfants, etc. Dans le but d'adopter de saines habitudes de vie, il est plus avantageux d'acheter une carte fidélité, qui vous permettra d'obtenir un rabais substantiel sur l'inscription à plusieurs activités et profitez aussi d'un escompte lors de l'inscription de plus d'un membre d'une même famille. De plus, une aide financière peut être offerte pour les personnes/ménages à faible revenu. Informez-vous auprès de la Municipalité.



Dans la communauté, voici comment les besoins primaires de tout citoyen peuvent être comblés :

Alimentation

À Eastman nous avons un marché d'alimentation bien établi et plusieurs commerçants offrant un éventail de produits raffinés et/ou de spécialités culinaires et alimentaires (Marché Tradition JP Fontaine, Marché public Eastman, Mademoiselle Nature, Dora, boulangerie artisanale, pâtisserie Dorville, etc.). Nos citoyens peuvent également bénéficier d'organismes communautaires permettant le partage, la redistribution et la diminution du gaspillage alimentaire telles que le Frigo communautaire (www.frigoeastman.org) et les cuisines collectives Memphrémagog au Club La Missisquoise (819-868-2153 / secretariat@cuisinescollectivesmagog.com). Si vous éprouvez des difficultés financières, passagères ou non, vous pouvez aussi obtenir de l'aide alimentaire auprès de la Fabrique (450-297-2932 / ndmcfabrique@gmail.com), du Centre d'action bénévole de la Missisquoi-Nord (450-292-3114 / infos@cabmn.org) ou de la Banque alimentaire Memphrémagog (819-868-4438 / bamsec@cgcocable.ca).



Habitation

Différentes sortes d'habitation sont permises à Eastman (attention : certains types pourraient être permis dans une zone, mais pas dans une autre, à vérifier auprès du service d'urbanisme de la Municipalité): maison individuelle / jumelée / en rangée / bigénérationnelle, condominium, coopérative d'habitation, multiplex, résidence privée pour aînés, chalet.



La municipalité est consciente du besoin grandissant d'habitations adaptées à l'ensemble de la population autres que les habitations unifamiliales telles que les appartements et/ou logements à loyer modique, les maisons ou complexes intergénérationnels. Des efforts sont déployés depuis de nombreuses années afin d'améliorer l'offre de ce genre de logement. Le travail continue dans ce sens avec l'espoir de succès futur. Espérons que des acteurs qui ont à cœur le développement de la communauté mettront également sur pied des projets de ce genre.

Par ailleurs, voici quelques programmes de rénovation tirés entre autres de www.habitation.gouv.qc.ca/programmes.html

- AccèsLogis Québec et Programme d'habitation abordable Québec; réalisation de logements communautaires et abordables pour des ménages à faible revenu et/ou pour des personnes ayant des besoins particuliers en habitation
- Programme d'adaptation de domicile (provincial) et Crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire (fédéral); réalisation de travaux visant à adapter le domicile de personnes handicapées
- Aide aux organismes communautaires; concertation ou réalisation des projets favorisant l'amélioration des conditions d'habitation
- Programme Allocation-logement; destiné aux familles et aux personnes de 50 ans ou plus, les ménages admissibles peuvent recevoir jusqu'à 100 \$ par mois comme soutien au paiement de leur loyer
- Programme Chauffez vert; remplacement de systèmes de chauffage au mazout ou au propane par des systèmes alimentés par une énergie renouvelable, comme l'électricité
- Crédit d'impôt pour la mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles
- Programme Rénoclimat (provincial) et Subvention canadienne pour des maisons plus vertes (fédéral); rénovation d'une maison afin qu'elle soit plus écoénergétique et résiliente aux changements climatiques
- Programme RénoRégion; s'adresse aux propriétaires à revenu faible afin d'effectuer des travaux pour corriger les défauts majeurs que présente leur résidence

Transport collectif

Grâce à une entente avec le service de transport de la MRC de Memphrémagog, nous sommes desservis en :



- **Transport collectif**, notamment grâce à un transport urbain partant d'Eastman, un tarif de taxi réduit pour

les 12-17 ans et en offrant un titre de transport mensuel. Détails au www.transportmemphremagog.com/transport-collectif/

- **Transport adapté** qui permet à une personne à mobilité réduite ou ayant une incapacité à voyager dans un transport collectif régulier de bénéficier d'un service de transport adapté de type porte-à-porte sur le territoire de la MRC ou pour se rendre à Sherbrooke pour un rendez-vous médical. Détails : www.mrcmemphremagog.com/programmes-et-services/transport-adapte/

Le Centre d'Action bénévole de la Missisquoi-Nord offre quant à lui un service d'accompagnement lors de rendez-vous médicaux (www.cabmn.org/services-directs-du-cab ou 450 292-3114). N'hésitez pas à en profiter !

Nous encourageons nos citoyens au transport partagé. Pour ce faire, nous vous suggérons les groupes Facebook « Covoiturage Eastman et environs » ou « Covoiturage Eastman-Montréal », ou encore les plateformes telles qu'Amigo Express, Covoiturage.ca, Poparide, etc. Consultez www.embarqueestrie.ca/ pour avoir un portrait global du transport en Estrie!

Par ailleurs, le comité municipal de Transport actif et collectif planche actuellement sur un plan d'action qui favorisera les déplacements actifs et sécuritaires dans le cœur villageois et en périphérie.

Sécurité

Outre la Sûreté du Québec qui veille à la sécurité des citoyens, il est possible d'implanter un comité de surveillance de quartier « Bon voisin, bon œil » en partenariat avec celle-ci. De plus, il est possible de s'abonner au Programme Pair, un service personnalisé d'appel automatisé gratuit qui joint les abonnés pour s'assurer de leur bon état de santé (450-292-3114 / policerpm.com/inscription-programme-pair/). Sinon, les Veilleurs, initiative du Club la Missisquoise et du CAB de la Missisquoi-Nord, peuvent offrir de l'écoute et du soutien aux aînés selon leurs besoins. Pour plus d'informations, contacter Monique David au 450-297-4167.



Le coeur à la fête au Festi-Village d'Eastman

Le Festi-Village a rassemblé des centaines de personnes au coeur du village, au parc Martin et au parc de la Grève cette année, malgré les caprices de Dame nature, du 18 au 20 août dernier. Vendredi, quelques courageux ont bravé la température plutôt fraîche pour s'initier au SUP Yoga, alors que près d'une quarantaine de personnes ont profité du concert de bols de cristal à la brunante, sans oublier le feu d'artifice qui a ravi petits et grands.

Samedi, en plus de la présence du Marché public, le parc du Temps-qui-passe a été animé par différents spectacles et animations circaciennes, dont un spectacle de cirque aérien, une femme à barbe magicienne et des échassières créant des bulles de savon géantes. La journée s'est terminée avec le fantastique spectacle «Le périple de Laurette et Arlette » rassemblant plus de

80 personnes sous le préau du chalet des Sports malgré le temps gris et frais.

Dimanche, bon nombre de gens ont pris part aux activités. Les jeunes ont adoré le parc aquatique, les vélos nautiques, le tapis flottant, alors que certains ateliers offerts par les loisirs intermunicipaux ont été appréciés par les adultes.

MERCI à toutes ces personnes pour leur précieuse implication :

- Équipe des travaux publics, équipe des pompiers et la coordonnatrice art, culture et communication
- Animations : Brigitte Carrière, Espace Boho, Maurice Charlebois, Gonflable.ca, Marie-France Guérin, Mylène Chevreul, Ville de Waterloo, Mélodie artiste Multi, Laurette et Arlette, Joanie Delage
- Alexandra Bernard, Daniel Marcotte et Le Paresseux et Tentes Stukely



Les enfants curieux s'agglutinent autour de la magicienne à la moustache verte.
(Crédit photo : Les Anti Stress de Monsieur Ménard)



Les échassières créent des bulles arc-en-ciel qui font courir les enfants.
(Crédit photo : Les Anti Stress de Monsieur Ménard)



(Crédit photo : Les Anti Stress de Monsieur Ménard)



Laurette et Arlette égaient l'auditoire de leurs chansons.



Premier été avec Air en Fête pour les jeunes participants au camp de jour

Ce sont 76 jeunes qui ont pris part au camp de jour grâce aux animations de Babouche, Candy, Gougoune, Libellule sous la supervision de Toupie. Plaisir et rires ont été au rendez-vous lors des activités régulières et des animations spécialisées dont le Club Fy, Magislain, Sciences en folie, Katag, Hoverboard, Gabzy et Zoom Animation.

L'été, c'est fait pour jouer... au soccer!

Grâce à l'éducatrice Myleine Blanchette et son assistante Frédérique Turgeon, 41 jeunes de 4 à 8 ans ont eu une belle saison et les U7-U8 ont pu se mesurer à Soccer Magog et FC Waterloo. Merci de contribuer à l'amélioration de nos services pour les saisons à venir en remplissant ce court sondage de d'appréciation : www.forms.gle/AFZu7QpjiYpKVqea6



Collectes spéciales à venir

Écocentre mobile

Un écocentre mobile se tiendra le **samedi 23 septembre 2023, de 8h à 14h**, au 25, rue Missisquoi sur le site du Club de l'âge d'Or. Une nouveauté cette année : il y aura une section «Réemploi» où il sera possible de venir porter ou chercher des objets et matériaux encore bons. Une preuve de résidence d'Eastman sera exigée au poste d'accueil. L'accès est refusé aux entrepreneurs. Grâce à une collaboration avec l'ARPEQuébec, il sera possible d'apporter vos produits électroniques à l'écocentre mobile. Détails des coûts et des produits acceptés au www.eastman.quebec/environnement/gmr/

Gros rebuts

La prochaine collecte de gros rebuts se déroulera le **mardi 19 septembre**. Les collectes de gros rebuts se déroulent sur une période de deux jours, mais vous devez mettre vos matières au chemin le lundi soir.

Collecte de feuilles

La prochaine collecte de feuilles se déroulera le **mardi 7 novembre**. Elle se déroulera sur une période de deux jours. Vous devez mettre vos matières au chemin le lundi soir. À noter que seuls les sacs en papier sont acceptés.





Yannick Neveu,
inspecteur en bâtiment et environnement
inspection@eastman.quebec



Hivernation des stations de lavage

La municipalité d'Eastman procédera à l'hivernation des équipements de ses stations de lavage pour embarcations nautiques à la fin octobre 2023 et ce, jusqu'au printemps 2024. Les stations de lavages concernées par cet avis sont :

Station de lavage pour embarcations nautiques légères

Parc Missisquoi-Nord, 37 rue des Pins Sud

Station de lavage pour grandes embarcations

Parc Normand, 59, ch. des Normand

La date exacte de la fermeture des stations de lavage sera mise à jour sur le site web de la Municipalité : www.eastman.quebec/



Plaidoyer pour nos lacs et cours d'eau

Inondations, eaux contaminées, apports de sédiments, affaissement des berges, hausses et baisses rapides du niveau d'eau, prolifération d'espèces exotiques envahissantes : nous prenons conscience des effets de notre mode de vie. Les pluies abondantes qui ont été déversées dans notre région, et bien d'autres, cette année nous font constater à quel point nos lacs et cours d'eau sont fragiles.

Multiplions les efforts pour les protéger.

- Il faut revégétaliser nos bandes riveraines pour protéger les berges contre l'érosion causée par les changements climatiques qui font augmenter les épisodes de pluie torrentielle et gonflent des vagues déjà amplifiées par les puissantes embarcations qui sillonnent l'eau.

- Il faut rigoureusement entretenir nos installations septiques pour éviter que des fuites d'eau contenant des coliformes soient acheminées jusqu'à nos fossés, ruisseaux, rivières et lacs.

- Il faut à tout prix éviter de propager des espèces exotiques envahissantes qui affaiblissent les écosystèmes de nos lacs et les rendent plus vulnérables à l'activité humaine et aux changements climatiques.

Par ses activités d'occupation du territoire, l'humain accélère le processus de vieillissement de nos lacs et dégrade nos cours d'eau. Il nous revient de rétablir des conditions environnementales favorables à nos lacs. Nous devons restaurer, et respecter, l'équilibre naturel des écosystèmes en ayant conscience des conséquences de chacune de nos actions. Il n'en tient qu'à nous.

Comment rendre sa maison plus écologique ? SPA EASTMAN

DEPUIS 1977

En collaboration avec Spa Eastman

Spa Eastman a construit, en collaboration avec Solution Era et les Éco-bâtisseurs, de nouveaux pavillons écologiques : les « Oasis. » Ces bâtiments sont bien plus que de nouveaux complexes hôteliers, ce sont des lieux de rassemblement uniques pour connecter les gens entre eux et à la nature. En plus d'avoir été construits selon les meilleurs standards de construction écologique, les Oasis sont la continuité de notre mission d'éveiller une conscience de bien-être durable.

Autant par ses pratiques de construction que par sa vocation sociale, les Oasis souhaitent être un tremplin dans l'écologie au Québec, ici même, à Eastman.

Nous sommes heureux de vous partager quelques-unes des pratiques des Oasis afin que vous puissiez les reproduire sur votre maison :

- Opter pour des matériaux sains lors

de la construction ou de la rénovation de sa maison : l'isolation de chanvre, l'ardoise, la toiture en tôle et la peinture à la chaux. Ces matériaux offrent beauté et demandent très peu d'entretien pour les décennies à venir.

- Appareils à faible débit : selon les experts, la moyenne d'eau consommée pour le Canadien moyen est de 274 litres d'eau par jour et le Québécois moyen près de 386 litres d'eau au quotidien, par PERSONNE ! Vous pouvez installer des robinets mitigeurs (limitateurs de débit) plutôt que mélangeurs, afin de réaliser des économies d'eau substantielles.

- Poêle au bois ultra-performant : vous pouvez vous fier à la norme EPA qui régit la protection de l'environnement lors de votre prochain achat de poêle à bois. En plus, en l'utilisant correctement, le bois est proprement brûlé et donc quasi aucune fumée n'émane de la cheminée.

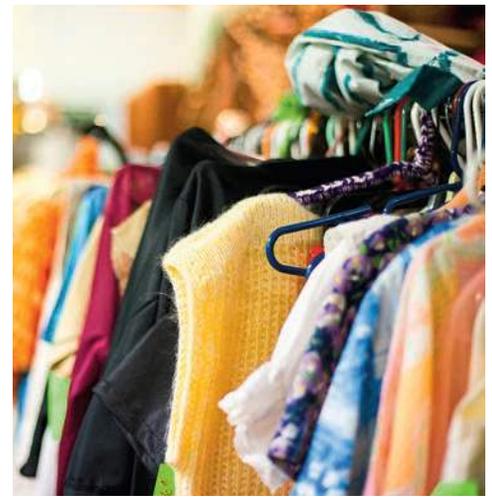


Activité d'échange de vêtements : pour le plaisir et l'environnement !

Le samedi 23 septembre, venez participer à une activité d'échange de vêtements pour tous (adultes et enfants), une initiative citoyenne, au sous-sol du complexe Saint-Édouard, de 10h à 16h. Merci d'apporter seulement des vêtements et accessoires en bon état, sans trou, ni tâche ou usure trop apparente.

Si vous désirez faire un don sans participer à l'échange, il vous sera possible de venir le déposer entre 9h et 10h, le jour même, sur le lieu de l'activité. À partir de 15h, vous pourrez venir fouiner pour trouver des merveilles sans l'obligation d'apporter des articles.

Au plaisir de vous rencontrer !



Marchez sur le Circuit de l'Abbaye cet automne!

circuitdelabbaye.com



Parcourez le Circuit de l'Abbaye cet automne!

Eastmanois, Eastmanois, pourquoi ne pas profiter de l'automne pour réaliser le défi du Circuit de l'Abbaye en entendant les feuilles craquer sous vos pieds, avec un petit foulard au cou?

Que ce soit en réalisant une portion du Circuit en une journée, un demi-parcours

ou les 149 km en entier, la saison des couleurs permet de découvrir et de voir notre région d'un nouvel œil et de profiter de son calme apaisant.

Inscrivez-vous dès maintenant au Circuit de l'Abbaye ici à www.circuitdelabbaye.com/sinscrire/



PAROISSE
Notre-Dame
du Mont-Carmel

Notre-Dame-du-Mont-Carmel au cœur du village

Concert-bénéfice

Le repas de la fraternité devient Concert-bénéfice de la fraternité qui accueille cette année l'artiste Jessica Poulin, sous une formule de 5 à 7, vins et fromages. L'événement aura lieu le 24 septembre, dès 16 h

Horaire des messes

Messes tous les dimanches, 9h. Nous vous accompagnons pour les baptêmes, mariages, funérailles, accompagnement, catéchèse, projets pastoraux, dépannage alimentaire d'urgence tout au long de l'année.

362 rue Principale - Eastman,
Québec, JOE 1P0
Téléphone : 450-297-2932

Courriel : ndmcfabrique@gmail.com

Site web : ndmcestrie.org/

Facebook : [@ndmcestrie](https://www.facebook.com/ndmcestrie)

Semainier :

http://www.semainierparoissial.com/paroisses/1062/1062_frame.php

Pour une transition harmonieuse de votre enfant vers la maternelle!

Inscription au programme Passe-Partout pour l'année 2023-24 à l'école primaire du Val-de-Grâce

- Programme gratuit d'intégration à l'école pour l'enfant de 4 ans et son parent
- 16 rencontres en soirée sur un horaire prévu pour l'année (de 18 h à 19 h 45)
- Présence d'éducatrices spécialisées
- Parents actifs dans l'intégration de leur enfant à l'école

Inscription jusqu'au 30 septembre. Les places sont limitées.

Pour plus d'informations, visitez-le cssds.gouv.qc.ca/prescolaire



Pour bien préparer son enfant à la maternelle

Inscription au programme Passe-Partout pour 2023-2024 à l'école primaire du Val-de-Grâce

Places limitées



Centre de services sociaux
du Saguenay
Québec



Brunch annuel du Club des Lions

Le Club des Lions Eastman - Memphré-Ouest vous invite à son brunch annuel, le 29 octobre, à la salle du Club la Missisquoise, sous la thématique de la danse country. Venez vous amuser et vous régaler. Danse, prix de présence, brunch : plaisir garanti!

Coût du billet : 15\$

Réservation : info.clublionseastman@gmail.com

Des nouvelles de nos commerces locaux!

Weekend des arts et de la culture à LA Station les 29, 30 septembre et 1^{er} octobre

Dans le cadre des Journées de la culture, centrées cette année sur le thème de la collectivité, LA Station est fière de présenter une série d'activités unissant les artistes et les Eastmanois et Eastmanaises. La créativité et la collaboration seront à l'honneur!

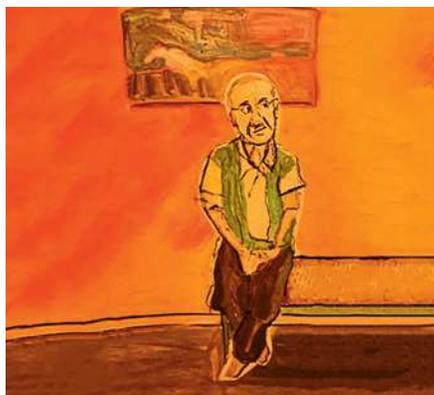
Des artistes de divers horizons seront présents pour partager leurs connaissances et leur amour pour l'art.

De plus, à cette occasion spéciale, LA Station rendra un vibrant hommage à Monsieur Yves Duclos. Cet homme d'exception qui a profondément marqué notre communauté par son dévouement et son engagement, illustrant parfaitement la notion de collectivité que nous souhaitons célébrer.

Tout au long du week-end, attendez-vous à des surprises! Des performances artistiques en direct, et des activités ludiques qui éveilleront votre curiosité et votre admiration.

Nous vous invitons chaleureusement à partager ce moment de reconnaissance avec nous et à témoigner de notre unique esprit de communauté.

Pour ne rien manquer, suivez-nous sur nos réseaux sociaux et restez informés des détails, horaires et activités à venir : www.facebook.com/LASTATION439



Jardin communautaire

C'est le temps des récoltes

Le temps des récoltes est enfin arrivé au jardin communautaire du parc Normand et à celui au cœur du village. Malgré les fortes pluies fréquentes que nous avons connues cet été, les récoltes seront bonnes. Les membres sont, dans l'ensemble, satisfaits de leur expérience et ont su profiter des connaissances des autres pour apprendre les rudiments du jardinage. Que ce soit pour échanger

sur les insectes nuisibles ou encore afin de mieux comprendre la croissance des légumes de notre jardin, il y a toujours quelqu'un qui peut nous aider au jardin communautaire d'Eastman.

Si vous souhaitez participer au jardin communautaire l'an prochain, inscrivez-vous auprès de Mélanie Savoie à loisirs@eastman.quebec ou auprès de Diane Joly à Diane.joly02@outlook.com.



Credit photo : Francis Mairin

Des nouvelles de votre Marché public Eastman

Dernières chances de faire des provisions et déguster local!

La saison prendra fin le **7 octobre 2023**. D'ici là, nous vous invitons à profiter des derniers **samedis de 10 h 30 à 13 h 00** sur la rue des Pins. Le retour de septembre est synonyme d'abondance au marché, alors passez faire le plein pour vos projets de conservation et de mise en réserve pour l'hiver! De plus, venez assister à

notre activité spéciale lors des Journées de la culture avec la fête des couleurs (pommes et citrouilles au marché).

Toute l'équipe de bénévoles tient à remercier chaque visiteur et client, chaque marchand et artisan, pour avoir su faire vibrer cette 6^e saison de notre beau Marché Public Eastman.

Nouveau site web pour le Frigo communautaire d'Eastman!

Le Frigo Communautaire Eastman est fier d'annoncer l'arrivée de son tout nouveau site Internet : www.frigoeastman.org

Consultez-le sans tarder pour en apprendre plus à notre sujet; historique, fonctionnement, partenaires, équipe, recettes, dons, bénévolat, etc.

Qu'est-ce que le Frigo communautaire Eastman?

Le Frigo est un organisme sans but lucratif qui fonctionne grâce à un groupe de bénévoles motivés envers la cause. Sa mission consiste à combattre l'insécurité alimentaire tout en réduisant le gaspillage des aliments.

Plusieurs fois par semaine, nous recevons des dons de nourriture et autres produits invendus provenant de nos partenaires commerciaux locaux. Nos bénévoles impliqués au transport, au tri, au ménage et à l'accueil sont très investis dans ce processus et nous les en remercions chaleureusement!

Nous invitons les citoyens et citoyennes à nous visiter afin de recevoir des denrées gratuites. Aucune condition, inscription ou enregistrement nécessaire.

Présentez-vous à notre local aux heures d'ouverture pour recevoir des denrées gratuites, au 37 rue des Pins Sud à Eastman (au parc Missisquoi Nord).



Adresse: 37, rue des Pins Sud, Eastman (au parc Missisquoi-Nord)

Heures d'ouverture:

- Lundi et mercredi de 15 h 30 à 17 h 30
- Jeudi de 16 h à 18 h

Faire un don: en espèces, par transfert bancaire ou chèque. Dons de bouteilles et canettes acceptés. Contactez-nous à frigoeastman@gmail.com, au 819 574-3653 ou via notre page Facebook à www.facebook.com/frigoeastman pour plus de détails.



Coopérative d'habitation d'Eastman, Villa d'Argent

Au cœur d'Eastman (34, rue des Pins) à distance de marche de tous les services, la Villa d'Argent offre aux personnes autonomes de 65 ans et plus: 18 beaux appartements 3 1/2 chauffés et éclairés, avec deux repas complets par jour, cinq jours par semaine, servis par un traiteur. Deux logements sont actuellement disponibles pour la location. Pour informations et visites (sur rendez-vous), veuillez appeler au 450 297-1017.



Nos événements

Brunchs

Le Club organise un brunch tous les troisièmes dimanches du mois, de 10 h à 13 h. Les dates à retenir sont:

- 15 octobre
- 19 novembre

Vins et fromages

La soirée vins et fromages est de retour le **4 novembre**. Plus d'informations seront

disponibles sous peu sur le site web du Club : www.lamissisquoise.com

Mini-gym

Jusqu'au 20 décembre, le mini-gym est accessible aux membres les lundis, mercredis et vendredis, de 9 h à 12 h et les mardis et jeudis, de 8 h 30 à midi, au coût de 60 \$ pour 4 mois. Informations et inscriptions : sentraines@gmail.com

Cours de danse country

Sylvain vous invite à des cours de danse en ligne country **jusqu'au 4 décembre**, le lundi, à 9 h 30. Coût: 75 \$ pour la session (11 septembre au 4 décembre). Informations: 450 539-1232.

Salon de Noël

Le salon de Noël se tiendra les **2 et 3 décembre**. Pour réserver votre kiosque, écrire à loulemire@gmail.com

Un coup de pouce pour la banque Alimentaire Memphrémagog

La Banque alimentaire Memphrémagog sollicite votre aide afin de regarnir ses tablettes avec les items les plus en demande. Vous pouvez venir porter vos denrées **NON-PÉRISSABLES** au 581, rue Sherbrooke, Magog du lundi au jeudi entre 8 h et 16 h. Les items en demande sont :

- Jus (« vrai » jus, pas de boisson aux fruits svp)
- Fruits en conserve
- Soupes en conserve



- Sauces pour les pâtes
- Couches tailles 5 et 6

Coordonnées

819-868-4388 poste 0
581, rue Sherbrooke, Magog (Québec), J1X 2S4



SANTÉ

Marie-Noëlle Fontaine
Kinésologue en communauté à Eastman et
Move50plus de Sercovie

Doit-on vraiment changer notre façon de nous entraîner avec le temps

Notre corps change avec le temps, certes, mais l'âge ne devrait pas être la référence pour choisir ce qu'on devrait ou ce qu'on ne devrait pas faire en termes d'activité physique.

Il est bien plus important de se fier à notre niveau de condition physique et à nos années d'entraînement plutôt qu'à notre âge chronologique pour prendre cette décision. Malgré ce que l'on pense, oui, il est possible d'être plus fort et endurant après 50 ou 60 ans que dans la jeune trentaine. Il ne faut donc surtout pas cesser ou s'empêcher d'essayer une nouvelle activité juste parce qu'on nous suggère qu'on est rendu trop vieux!

Vous vous entraînez depuis plusieurs années ou n'avez jamais vraiment cessé, vous faites de la course à pied, du ski, du vélo... Alors, continuez ! Vous avez un niveau d'entraînement intermédiaire ou avancé, rien ne devrait vous empêcher de vous fixer un nouveau défi.

Si, à l'inverse, vous recommencez après une période d'arrêt, vous devez travailler les bases **sans sauter les étapes**. Chaque année d'entraînement subséquente vous

permettra de vous développer et pourra vous permettre de passer du niveau débutant à intermédiaire et peut-être même à un niveau avancé. Il est possible d'améliorer sa condition physique à tout âge.

On peut gagner de la masse musculaire, de la force et de la puissance après 80 et même 90 ans. Le corps s'adapte à l'entraînement et la bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas d'âge limite. Ce qu'il faut savoir cependant, pour avoir des gains, il faut générer un stress suffisant.

C'est ce stress qui permettra la réaction et l'adaptation du corps, ce qu'on appelle l'effet d'entraînement. On doit alors prioriser des exercices qui représentent un léger défi, mais qui sont réalistes et sécuritaires. Par exemple, si vous travaillez votre force musculaire, choisissez une charge (vos haltères) qui permettra d'avoir un défi rendu à la 6 ou 8e répétition, mais sans perdre la qualité de votre mouvement.

Le bon dosage est important, car c'est celui qui vous permettra d'avoir des gains et ainsi éviter une trop grande fatigue et des blessures. Enfin, il ne faut surtout pas se restreindre ou s'empêcher de faire un



Marie-Noëlle Fontaine

kinésologue



sport ou une activité à cause de notre âge. Respectez vos limites, faites le bilan de votre condition physique et planifiez votre entraînement en fonction de votre condition physique actuelle. Avec un plan progressif et bien structuré, tout est possible!

Psst... N'oubliez pas qu'un kinésologue peut vous aider!

Texte adapté par Marie-Noëlle Fontaine, B.Sc., kinésologue

Kinésologue en communauté et au projet MOVE50+

Texte de : Annick Beaulé, M.Sc
Kinésologue

Gestionnaire du projet Move 50 +
Sercovie

Pour en savoir plus: <https://move50plus.ca/doit-on-vraiment-changer-notre-facon-de-nous-entraîner-apres-50-ans/>



COOP SANTÉ EASTMAN et les environs

366, rue Principale, Eastman QC J0E 1P0
www.coopsanteeastman.com

t. 450-297-4777
t. 450-297-4151

La Coop Santé Eastman: 10 ans au service de ses membres et de la communauté

Issue de l'initiative de citoyens d'Eastman puis des municipalités pionnières, la Coop Santé célèbre cette année ses 10 ans de soins de santé auprès de ses membres et de la communauté.

Pour bon nombre de personnes, l'accès aux services de santé demeure un enjeu important dans la région, à la fois pour maintenir sa population actuelle et pour accueillir de nouveaux résidents et, ainsi,

assurer des milieux de vie en santé et attractifs où il fait bon vivre. C'est pour cette raison que la Coop Santé, dans le cadre de sa mission, poursuit son engagement à relever ce défi. Près de 50% de ses membres qui bénéficient des services de la Coop sont sans médecin de famille.

Rappelons la vision fondatrice de la Coop Santé qui est celle d'offrir à l'ensemble de la population de

la municipalité d'Eastman et des municipalités environnantes, des services de santé de première ligne dans son milieu, améliorer et promouvoir la santé par une approche de prise en charge globale, préventive et curative.

Merci à nos 2750 membres. Merci à nos bénévoles. Merci à nos partenaires.

L'équipe de la Coop Santé vous souhaite un bel automne!

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR À EASTMAN

-  **19 septembre** Collecte de gros rebuts
-  **20 septembre, 19 h 30** Spectacle de contes, contribution volontaire, Restaurant O'Dac
-  **23 septembre, 8 h à 14 h**..... Écocentre mobile, 25 rue Missisquoi
-  **23 septembre, 10 h à 16 h**..... Échange de vêtements, sous-sol du Complexe St-Édouard, 66, rue Principale
-  **24 septembre, 16 h**..... Concert-bénéfice de la fraternité, 362 rue Principale
-  **24 septembre, 16 h**..... Concert gratuit au Théâtre La Marjolaine
« Fannie, L'invention humaine »
-  **25 septembre, 19 h 30** Soirée micro ouvert au Piano Rouge, Théâtre la Marjolaine (contribution volontaire)
-  **29 septembre** Brunch annuel du Club des Lions, 25 rue Missisquoi, Réservation: info.clublionseastman@gmail.com
-  **30 septembre, 10 h 30 à 16 h**.... Les Journées de la culture et Eastman en couleurs au parc du Temps-qui-passe et au parc Missisquoi-Nord
-  **29, 30 septembre et 1^{er} octobre** Les Journées de la culture à LA Station
-  **1^{er} octobre, 16 h**..... Concert Axiome (gratuit), Théâtre la Marjolaine
-  **2 octobre, 19 h 30** Séance du conseil Hôtel de ville
-  **15 octobre, 10 h à 13 h** Brunch du Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi
-  **27 octobre, 19 h à minuit** Soirée de danse costumée, gratuit, 25 rue Missisquoi
-  **6 novembre, 19 h 30** Séance du conseil Hôtel de ville
-  **12 novembre, 13 h 15** Un livre, un village - rencontre avec l'autrice de *Proies*, Andrée A. Michaud, Complexe Saint-Édouard
-  **19 novembre, 10 h à 13 h**..... Brunch du Club la Missisquoise, 25 rue Missisquoi

Il y a de l'action à Eastman. Consultez ce calendrier pour ne rien manquer!

Vous désirez afficher vos événements dans les prochains bulletins municipaux?

Contactez Geneviève Lapalme, coordonnatrice aux communications : communication@eastman.quebec

MUNICIPALITÉ D'EASTMAN

160, chemin George-Bonnallie, Eastman (Québec) JOE 1P0

Téléphone: 450 297-3440 Télécopieur: 450 297-3448 Courriel: info@eastman.quebec

Heures d'ouverture : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h, du lundi au vendredi www.eastman.quebec



TÉLÉPHONES D'URGENCE

FEU - AMBULANCE - URGENCE: 911 **SERVICE DE POLICE:** Sûreté du Québec 819 564-1212 ou 1 800 461-2131

ÉCHEC AU CRIME: 1 800 711-1800 **SIGNALER UN OISEAU SAUVAGE, MALADE OU MORT :** 1-877-346-6763

SIGNALER UN ANIMAL MORT: route 112 ou G.-Bonnallie 450 297-3440 , ailleurs sur les routes 819 562-2693