



Un nouveau garage municipal pour mieux servir Eastman

À lire en page 5

Le parc des Sports devient
le parc Yvon-Laramée
PAGE 5

Eastman en couleurs et les journées
de la culture de retour!
PAGES 12 ET 15

Sommaire

Mot de la mairesse	2
Mot du directeur général	3
Affaires municipales	3
Urbanisme	6
Transport actif et vitalité économique	6
Environnement	9
Sécurité publique	11
Arts et culture	13
Loisirs	15
Vie communautaire	18
Santé et Bien-être	22

Prochaine parution

26 novembre 2026

(date de tombée des
articles : 2 novembre 2026)

Faites parvenir vos articles,
commentaires et autres
textes à

communication@eastman.quebec



Imprimé par

Le Réflet
VOTRE MÉDIA D'ICI
du Lac.com

MOT DE LA MAIRESSE

Chères Eastmanoises, chers Eastmanois,

J'espère que vous avez tous passé un bel été et avez pu profiter de toutes les belles activités offertes dans notre village : culturelles, communautaires, sportives, il y en avait pour tous les goûts, tout au long de la saison estivale, grâce au travail de nos services municipaux, mais aussi de nos partenaires, comme le Marché public, le Club La Missisquoi, l'organisme Longévitalité et tant d'autres.

À l'approche de l'automne, préparez-vous à retrouver d'autres activités variées et rassembleuses, que ce soit pour les Journées de la culture, Eastman en couleurs, Un livre, un village, les loisirs intermunicipaux ou tout simplement en allant prendre une marche dans nos sentiers ou autour de notre cher lac d'Argent.

Nos services municipaux sont très actifs et travaillent fort pour rendre notre village toujours aussi attrayant, mais beaucoup de travail provient également de nos commerçants, qui nous proposent également des services variés. En ce Mois de l'achat local, je vous invite donc à les rencontrer et à participer à notre concours, en utilisant votre passeport de l'achat local. De belles surprises vous attendent (détails en p.7)!

Cet automne, vos élus sont en train de finaliser la révision de nos règlements d'urbanisme, pour respecter la concordance au schéma d'aménagement et de développement durable (le SADD) de la MRC, exigée par le ministère des affaires municipales et de l'habitation (le MAMH) : une tâche colossale et exigeante, à laquelle se sont impliqués avec ardeur nos employés du service de l'urbanisme et leurs collègues des autres services, ainsi que vos élus. Cela représente des

**Nathalie
Lemaire**

Mairesse de la Municipalité d'Eastman



heures de travail, de longues lectures, des réflexions parfois très intenses et beaucoup de discussions, spécialement pour nos nouveaux élus. Le résultat vous sera proposé au cours de l'automne, lors d'une séance de consultation publique à laquelle vous serez tous invités à vous exprimer, avant que nous propositions nos documents à la MRC qui les fera ensuite suivre au MAMH pour approbation. J'espère sincèrement vous y rencontrer pour vous entendre sur le sujet!

Parallèlement, notre MRC travaille sur deux projets majeurs : la révision de son schéma d'aménagement (exercice en cours qui devrait durer encore au moins un an) et l'élaboration de son Plan Climat, pour lequel vous serez aussi consultés en octobre.

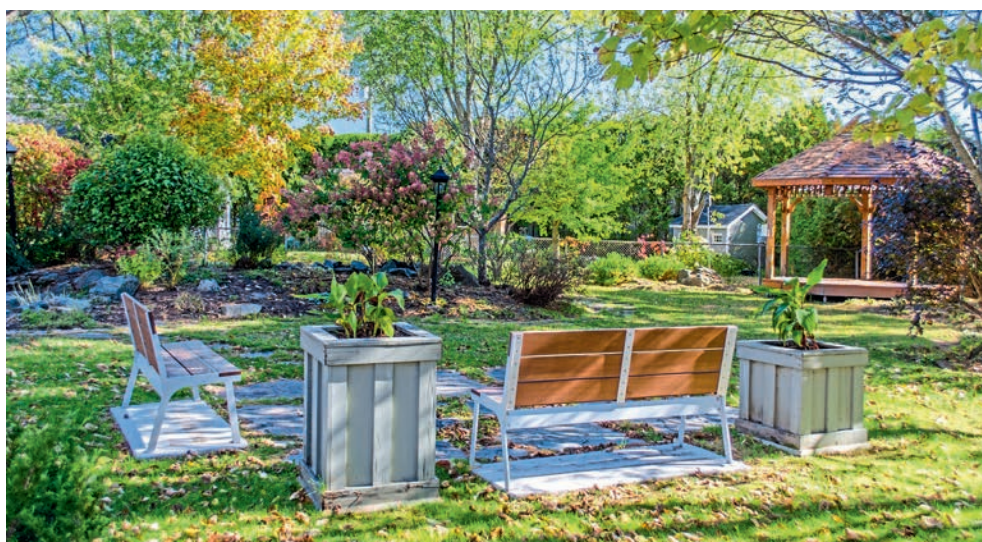
Ces sujets peuvent vous sembler complexes et théoriques, mais sachez qu'ils sont à la base de nos orientations et actions municipales. Vous pourrez lire plus d'informations à ce propos à la page 4.

Tout au long de ce bulletin municipal, vous aurez l'occasion d'en apprendre plus sur ce qui s'en vient cet automne, et j'espère avoir l'occasion de vous rencontrer et d'échanger avec vous à plusieurs moments.

Je vous souhaite de pouvoir bien profiter de ce bel automne qui s'en vient, avec ses couleurs spectaculaires et ses journées si agréables!

Votre mairesse dévouée,

Nathalie Lemaire



AFFAIRES MUNICIPALES

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Chères Eastmanaises, chers Eastmanois,
Peut-être l'aviez-vous déjà remarqué, mais depuis le 29 juillet dernier, de nouveaux terrains de pickleball, de tennis et de basketball sont maintenant ouverts au Parc Normand!

Ce projet, amorcé en 2023, représente un bel investissement dans la qualité de vie de notre communauté. Pour votre information, il a été financé par le fonds pour fin de parcs et terrain de jeux. Ce fonds ne provient pas de taxes municipales, mais bien de redevance que les promoteurs doivent verser à la Municipalité lors de projets de lotissement. Cela étant dit, afin d'optimiser les coûts, la



Marc-Antoine Bazinet
Directeur général et greffier-trésorier
dg@eastman.quebec



Municipalité a privilégié une gestion des travaux par étapes plutôt qu'un contrat clé en main (souvent très onéreux). Cette approche nous a permis de réaliser plusieurs améliorations au parc Normand, notamment le réaménagement du stationnement, pour la construction de terrains de pickleball, tennis et basketball (comprenant notamment le nivellement, la fondation, l'asphaltage, l'installation des clôtures, l'application du revêtement d'acrylique), ainsi que le déplacement des modules de jeux (ce sont les anciens du Parc des Sports/Parc Yvon-Laramée), l'aménagement du jardin communautaire et du terrain de pétanque.

Je souhaite souligner le travail de notre chef d'équipe - Parcs et espaces verts, M. Bernard Lefort, qui a coordonné l'ensemble de ces interventions avec rigueur et un brin de persévérance.

J'espère que ces nouvelles installations deviendront un lieu de rencontre, d'activité physique et de plaisir pour les citoyens de tous les âges. Étant, pour ma part, un joueur de tennis, il se peut qu'on se croise sur ce court!

Longue vie au Parc Normand 2.0!

Cordialement,

ASSEMBLÉES DU CONSEIL

Le conseil municipal tient ses séances ordinaires à

**l'hôtel de ville,
situé au 160, chemin
George-Bonnallie à
Eastman.**

Une période de questions est prévue à la fin de l'assemblée. Le projet d'ordre du jour est déposé le vendredi précédant l'assemblée sur le site Web de la Municipalité.

**Pour votre information,
les prochaines séances
ordinaires auront lieu à 19h30
les 5 octobre, 2 novembre
et 7 décembre. À moins
d'une consultation publique
précédant la séance,
les portes seront ouvertes
dès 19h15.**

Bref résumé des assemblées publiques de mars à mai 2026

Juin 2026

- Adoption du Règlement no 2026-06 décrétant la création d'une réserve financière - infrastructures municipales;
- Dépôt du projet «Le Chalet des Sports: Pièce maîtresse d'un parc actif» au Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives, sportives et de plein air (PAFIRSPA);
- Octroi d'un contrat pour l'achat et l'installation de thermopompes pour l'hôtel de ville et la bibliothèque Danielle-Simard;
- Adoption de la Politique de fonctionnement du groupe d'entretien des sentiers sur le territoire d'Eastman (GESTE);
- Embauche de M. Sébastien Rainville au

poste d'ouvrier spécialisé et opérateur de machinerie aux travaux publics;

- Octroi du contrat de collecte et transport des matières résiduelles 2027-31 (ordures ménagères et matières organiques) à Services Ricova inc.;
- Adoption du Règlement no 2026-03 sur l'occupation et l'entretien des bâtiments;

Juillet 2026

- Signature d'une promesse d'achat avec la Coopérative de solidarité en habitation d'Eastman pour le 450 rue Principale;
- Modification du contrat travail du Capitaine en sécurité incendie, M. Réjean Bouthiller, afin de lui octroyer un post régulier à temps partiel;

- Demande à la MRC de Memphrémagog de prendre en charge la collecte et le traitement des matières résiduelles;

Août 2026

- Refus d'adhérer au Protocole d'entente en matière de loisirs 2026-2031 proposé par la Ville de Waterloo;
- Désignation du mois de septembre comme Mois de l'achat local;
- Motion de remerciement au Service de sécurité incendie d'Eastman pour son implication lors de la Fête nationale;
- Embauche de M. Christopher Leblanc au poste d'ouvrier spécialisé aux parcs, espaces verts et voirie;
- Nomination d'un membre citoyen, M. Patrick McDonald, au Comité patrimoine.

Félicitations à notre directeur général!

La Municipalité d'Eastman est fière de souligner la nomination de son directeur général, M. Marc-Antoine Bazinet, à titre de président de la Section 6 - Cantons-de-l'Est de la COMAQ.

La COMAQ, soit la Corporation des officiers municipaux agréés du Québec, regroupe près de 800 gestionnaires municipaux occupant des fonctions-cadres (greffiers, trésoriers, DG, etc.) au sein de plus de 300 municipalités à travers le Québec.

En acceptant la présidence de la section régionale des Cantons-de-l'Est, M. Bazinet s'engage à représenter les gestionnaires municipaux de notre région et à contribuer activement à l'avancement de la profession. Cet honneur témoigne du leadership et de l'expertise qu'il met chaque jour au service de notre municipalité.

Toute l'équipe municipale lui adresse ses plus sincères félicitations et lui souhaite beaucoup de succès dans ce nouveau rôle.

Des nouvelles de la MRC de Memphrémagog

Révision du schéma d'aménagement et de développement durable (SADD)

Même si le SADD de la MRC en vigueur ne date que de 2 ans, ayant été approuvé en avril 2024, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) exige que toutes les MRC révisent leurs schémas d'aménagement pour y intégrer les nouvelles orientations gouvernementales en aménagement du territoire (les OGAT). L'équipe de l'aménagement du territoire a donc commencé le travail, en collaboration avec le comité d'aménagement qui compte 6 maires et mairesses, l'aménagiste de la MRC et sa directrice des services professionnels.

Le SADD est un document de planification qui établit les lignes directrices de l'organisation physique du territoire pour l'ensemble de la MRC. Suite à son approbation par le MAMH, chaque municipalité doit à son tour réviser ses règlements pour s'y conformer. C'est d'ailleurs ce que nous sommes en train de faire, pour nous conformer au SADD en vigueur depuis 2024. Si vous avez bien suivi, vous comprendrez que nous serons aussi obligés de refaire l'exercice quand le nouveau SADD sera approuvé par le MAMH, dans quelques années.

Élaboration du premier Plan Climat de notre MRC

La MRC de Memphrémagog est en train de se doter de son premier Plan Climat, qui vise à identifier les actions porteuses pour lutter contre les changements climatiques pour les 10 prochaines années (2027 à 2037). Il sera accompagné par un plan d'action pour les 5 premières années, qui sera ensuite révisé pour les années 2032 à 2037.

En juillet dernier, une rencontre avec des élus et des organismes a été organisée pour consultations. Un travail sur 3 axes a été présenté :

- Adaptation : vise à limiter les impacts des changements climatiques
- Atténuation : pour diminuer les émissions de gaz à effet de serre
- Soutien à la transition climatique : mobiliser et soutenir les parties prenantes dans la transition climatique

Pour le volet adaptation, la MRC travaille actuellement sur 5 orientations :

- Protéger la santé, la sécurité, le bien-être de la population
- Adapter les infrastructures, les bâtiments et la gestion de l'eau
- Préserver les milieux naturels et

Une collecte de sang couronnée de succès

La collecte de sang de la mairesse, organisée par Héma-Québec le 6 juillet dernier au Club **HémaQuébec** la Missisquoi, a permis d'accueillir 66 donneurs sur un objectif de 75.



Même si l'objectif n'a pas tout à fait été atteint, l'événement demeure une belle réussite. Eastman s'est d'ailleurs classée parmi les meilleures collectes mobiles de la journée. Merci à toutes les personnes qui ont généreusement donné de leur temps et de leur sang pour contribuer à cette importante cause ainsi qu'aux bénévoles!

Les abris tempo sont de retour

L'hiver arrive tranquillement, ce qui signifie qu'il est temps de penser à chauffer vos pneus d'hiver et à installer vos abris d'auto. **À partir du 15 octobre**, il est permis d'installer un maximum de deux abris d'auto sur votre terrain. Ils doivent également être enlevés au plus tard le 15 avril de l'année suivante. Assurez-vous qu'ils sont installés de façon sécuritaire.



leurs service écosystémiques

- Soutenir la transition de l'économie locale
- Structurer la mise en œuvre du plan climat

Les résultats de la consultation de juillet ont été intégrés à la première ébauche du document, qui a été envoyé aux municipalités pour commentaires. Par la suite, il y aura d'autres consultations, citoyennes celles-ci, au cours de l'automne, soit les **15 (à 18h30 au centre communautaire de Magog), 17 (à 9h30 au Complexe St-Édouard à Eastman) et 20 octobre (à 19h en visioconférence).**

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site web de la MRC : <https://www.mrcmemphremagog.com/schema-amenagement>



Nouveau garage municipal: une infrastructure au service d'Eastman

La Municipalité d'Eastman est fière de disposer d'un tout nouveau garage municipal, une infrastructure structurante qui permettra de mieux répondre aux besoins de l'équipe des travaux publics et de la population.



Situé au 20, rue des Étangs, le bâtiment de 1128 m² répartis sur deux niveaux offre des installations modernes, fonctionnelles et sécuritaires. Il comprend notamment une aire de garage dotée de six portes, des espaces de rangement, une buanderie, une infirmerie, un vestiaire, une salle de conférence, des bureaux administratifs ainsi qu'une salle à manger pour le personnel.

Ce projet représente un investissement important pour l'avenir d'Eastman. Il permettra notamment d'améliorer les conditions de travail des employés municipaux, de favoriser une gestion plus efficace des équipements et de soutenir le maintien de services municipaux de qualité dans une communauté en croissance.

La réalisation du projet a bénéficié d'une aide financière de 3 765 450 \$ du gouvernement du Québec, dans le

cadre du Programme d'amélioration et de construction d'infrastructures municipales (PRACIM). Eastman a également profité d'une bonification de 5 % du taux d'aide financière de base, destinée à soutenir davantage les petites municipalités.

Portes ouvertes: venez découvrir votre nouveau garage!

La population est invitée à découvrir cette nouvelle infrastructure lors d'une matinée portes ouvertes, **le samedi 19 septembre, de 9 h à 11 h**, dans le cadre de la Semaine de la municipalité.

Ce sera l'occasion de visiter les lieux, de rencontrer l'équipe des travaux publics et d'en apprendre davantage sur les équipements et les opérations qui contribuent quotidiennement à offrir des services de qualité à la population. Toute la famille est la bienvenue!

AFFAIRES MUNICIPALES

Entente de loisirs avec Waterloo : des discussions en cours

L'entente de loisirs qui permettait aux citoyens d'Eastman d'avoir accès à certaines activités et infrastructures de la Ville de Waterloo est maintenant échue.

À la suite de l'analyse de la nouvelle proposition pour 2026-2031, le conseil municipal d'Eastman avait décidé, au moment de mettre sous presse, de ne pas y adhérer, notamment en raison des coûts associés, qui auraient représenté une dépense de plus de 100 000 \$ sur cinq ans.

La Municipalité souhaite toutefois préciser que des discussions sont actuellement en cours avec Waterloo afin d'examiner les possibilités de collaboration et de trouver, si possible, une formule adaptée aux besoins des citoyens d'Eastman et à la capacité financière de la Municipalité.

Entre-temps, les citoyens peuvent notamment se tourner vers l'offre de loisirs d'Eastman et celle de la Ville de Magog. Le tennis intérieur, incluant les terrains du dôme à Waterloo, demeure également accessible aux Eastmanois selon les modalités applicables.

Suivez l'évolution du dossier : [eastman.quebec.ca/entente-waterloo](https://www.eastman.quebec.ca/entente-waterloo)

Le parc des Sports devient le parc Yvon-Laramée

La Municipalité d'Eastman a rendu hommage à l'engagement exceptionnel de M. Yvon Laramée.

De nombreux proches et ex-collègues étaient présents lors d'une cérémonie de dévoilement du parc Yvon-Laramée, anciennement parc des Sports, le dimanche 30 août dernier. Fier natif du village, M. Laramée a servi la communauté pendant 30 ans, d'abord comme conseiller municipal de 1991 à 2013, puis à titre de maire de 2013 à 2021. Connu pour sa proximité et son écoute, il était une figure centrale, surveillant le développement de ses infrastructures depuis son dépanneur de la rue Lapointe et veillant personnellement à la qualité des installations, comme la glace de la patinoire en hiver.

Sous son impulsion, le parc a connu des transformations majeures, notamment la construction du Chalet des Sports en 1997 et l'agrandissement du complexe sportif inauguré en 2011, qui inclut aujourd'hui un terrain de tennis, un terrain de soccer et une patinoire extérieure.



Des améliorations continues, telles que l'échange de terrain avec Bell en 2007 et l'ajout des jeux d'eau en 2022, témoignent de sa vision constante pour offrir un cadre de vie optimal aux résidents, des jeunes

aux aînés. Ce changement toponymique officialise la reconnaissance d'un héritage marqué par un dévouement et un attachement profond au bien-être de la population d'Eastman.

URBANISME

Sarah Chiasson
Directrice du service d'urbanisme
urbanisme@eastman.quebec



Depuis l'adoption du nouveau schéma d'aménagement et de développement durable par la MRC de Memphrémagog, la Municipalité d'Eastman travaille à revoir sa réglementation d'urbanisme afin de la rendre conforme aux nouvelles orientations régionales, tout en l'adaptant aux réalités et aux besoins de notre communauté. Cette démarche, amorcée depuis quelque temps déjà, se poursuivra au cours des prochains mois. Elle vise notamment à revoir les règles qui encadrent l'aménagement du territoire, la construction et le développement à Eastman.

Outre la révision de son plan d'urbanisme, qui porte sur les grandes

Une révision importante de nos règlements d'urbanisme

orientations en matière d'aménagement du territoire, Eastman entend, à l'instar de plusieurs villes et municipalités québécoises, profiter de cette révision pour adopter un Code de l'urbanisme. Plutôt que de maintenir plusieurs règlements distincts, celui-ci regroupera les principales règles d'urbanisme en différents chapitres, notamment ceux portant sur le zonage, le lotissement, la construction, etc. Cette nouvelle approche permettra de regrouper et de simplifier la réglementation, tout en facilitant sa consultation et son application.

Invitation à participer à la consultation publique

La Municipalité d'Eastman invite la population à participer à une consultation publique concernant cette révision, qui se déroulera en deux volets,

le vendredi 16 octobre, de 18h30 à 21h,
au Complexe Saint-Édouard.

Le premier volet portera sur le nouveau Plan d'urbanisme, document de planification qui établit la vision, les grandes orientations et les priorités d'aménagement et de développement du territoire pour les prochaines années.

Le deuxième volet se penchera sur la refonte complète des règlements d'urbanisme, soit les règlements de zonage, de lotissement, de construction ainsi que celui sur les permis et certificats. Ceux-ci seront dorénavant regroupés dans un seul document : le Code de l'urbanisme de la Municipalité d'Eastman.

Cette consultation permettra aux citoyens de s'informer sur les changements proposés, de poser leurs questions et de transmettre leurs commentaires.

TRANSPORT ACTIF ET VITALITÉ ÉCONOMIQUE

Noémie Fortin-Brunet
coordonnatrice au transport actif,
tourisme et patrimoine
tourisme@eastman.quebec



Des nouvelles de nos commerces locaux !



Un dernier mot

Il y a des textes qu'on écrit facilement... et d'autres qu'on repousse un peu, parce qu'on sait qu'ils viennent fermer un grand chapitre de notre vie.

Celui-ci est de ceux-là.

Après toutes ces années à LA Station, je cherche encore les bons mots pour vous dire merci. LA Station a été bien plus qu'un café pour moi. C'était un projet un peu fou, un lieu que j'ai imaginé, transformé, commencé, aimé profondément. Mais surtout, c'est devenu un endroit rempli de gens, de rencontres et de souvenirs.

Vous êtes venus prendre un café, déjeuner, partager une pizza, boire un verre. Vous êtes venus jaser au comptoir,

retrouver des amis, célébrer, rire, parfois simplement passer quelques minutes avec nous. Et sans vraiment qu'on s'en rende compte, une communauté s'est créée. Je sais aujourd'hui à quel point plusieurs d'entre vous étaient attachés à LA Station. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est à quel point moi aussi, je me suis attachée à vous.

Alors, au moment de tourner cette page, je veux simplement vous dire merci.

Merci de nous avoir choisis.

Merci d'avoir embarqué dans mes idées, même les plus folles.

Merci pour votre fidélité, vos encouragements, vos conversations et tous ces petits moments qui ont donné une âme à cet endroit.

Je quitte ce lieu avec énormément de souvenirs, une certaine nostalgie, évidemment, mais surtout avec beaucoup de gratitude et de fierté pour ce que nous avons créé ensemble. Je ne sais pas encore exactement quelle forme prendra la suite. Mais une chose est certaine, je ne serai pas bien loin. J'ai encore trop d'idées, trop d'envie de créer, de rassembler, de faire de belles choses... et probablement encore quelques projets un peu fous qui me trottent dans la tête. Alors je préfère ne pas vous dire adieu. Je vais simplement vous dire, à bientôt, ailleurs, autrement.

Du fond du cœur, merci pour toutes ces années.

Anick

en mon nom et au nom de toute l'équipe de LA Station Eastman

Texte fourni par LA Station Eastman

Les saisons en couleurs

Cette saison, Huit5Quatre se révèle dans le paysage qui change, dans nos jardins en fleurs et dans l'abondance des récoltes.

Dès le 25 septembre, notre nouveau menu saisonnier célébrera les couleurs, les textures et les saveurs de l'automne, tout en prolongeant l'expérience au-delà de la table. De septembre à octobre, des bouquets de dahlias noués à la main, cultivés à quelques pas de votre table, seront offerts à nos invités, un petit morceau de la saison à rapporter chez soi.

Tout comme notre cuisine, nos fleurs ne sont jamais pressées. Les plus belles choses prennent du temps. Alors que les saveurs se développent avec la patience et la cuisson lente, chaque dahlia demande près de 100 jours pour atteindre sa pleine floraison. Cultivée naturellement et guidée par le rythme de la nature, chaque fleur reçoit le même soin et la même attention que nous accordons à tout ce que nous cuisinons.

Les bouquets sont offerts au gré de ce que le jardin permet, faisant de chacun un geste particulier. Avec seulement quelques tables chez Huit5Quatre, les réservations ouvrent deux mois à l'avance. Nous vous invitons à réserver tôt et à découvrir une nouvelle saison où chaque détail prend racine dans le temps et le goût. Plus qu'une expérience gastronomique, Huit 5 Quatre est une petite scène vivante dans notre village, une expression sobre et distincte de notre propre vision de la gastronomie fine.

François & Laura

Propriétaires et hôtes, Huit 5 Quatre
huit5quatre.ca

Texte fourni par huit5quatre

Mois de l'achat local 2026 : Redécouvrez les trésors d'Eastman

Jusqu'au 30 septembre, la municipalité lance la deuxième édition de son Mois de l'achat local, une initiative conçue pour célébrer l'économie de proximité et renforcer les liens communautaires. Cette campagne invite les résidents et visiteurs à redécouvrir la rue Principale en visitant cafés, pâtisseries, boutiques et restaurants qui font battre le cœur du village, bien au-delà de simples transactions commerciales.

Pour inciter à la participation, un «Passeport Découverte» sera distribué gratuitement chez les commerçants participants. En visitant simplement quatre commerces différents et en faisant poinçonner ce passeport, les participants pourront tenter de gagner un panier-cadeau de 300\$ rempli de produits locaux. Il est important de noter que la validation ne nécessite aucun achat; l'objectif principal reste de ralentir, de discuter avec les commerçants et de soutenir l'économie de voisinage.

Le tirage au sort aura lieu dans la semaine du 4 octobre, et le ou la gagnante sera annoncé la semaine suivante. Dès maintenant, la campagne est lancée pour inviter chacun à faire de ce mois de

TRANSPORT ACTIF ET VITALITÉ ÉCONOMIQUE



septembre un moment de rencontre et de fierté pour notre communauté.

Commerces participants

- **Le p'tit creux** - Pâtisserie artisanale, mets préparés et boutique gourmande.
- **Mademoiselle Nature** - Petite épicerie d'aliments locaux et naturels. Unique intermédiaire entre vous et les producteurs d'ici.
- **Marché public d'Eastman** - Samedi matin de 10 h à 13h. Producteurs et artisans locaux, prêt-à-manger, ambiance conviviale.
- **Friperie la corde à linge** - Vêtements et accessoires pour toute la famille. En après-midi les jeudis et vendredis.



- **Pâtisserie Dorville** - Pâtisseries, chocolats maison, pains, viennoiseries, sandwiches, café, charcuterie, fromages et alcools du Québec.
- **Boutique pour animaux de l'Estrie** - Nourriture, gâteries et accessoires pour animaux de compagnie. Salon de toilettage pour chiens et chats.
- **Bowen Café** - Gourmandises sucrées et salées, sandwiches sur focaccia, plats uniques en soirée, carte des vins, cocktails.
- **Jardins d'Eastman** - Un centre jardin reconnu pour son ambiance inspirante et sa boutique art de vivre.
- **Pharmacie Proxim** - Pharmacie, produits cosmétiques et ménagers en vrac.

La Virée Vélo encore plus animée

La Virée Vélo d'Eastman s'est tenue le 29 août 2026, dans le cadre du Festi-Village, transformant le village en une féerie nocturne pour célébrer la fin de l'été. Dès 17 heures, le parc du Temps-qui-passe a accueilli une foule nombreuse autour d'animations gratuites variées, incluant notamment un kiosque de mécanique vélo, un quizz et un vélo-mélangeur pour confectionner des smoothies, et un kiosque de nourriture assuré par un groupe de bénévoles au profit de la fondation Christian Vachon. Grâce aux hot-dog et maïs donnés gracieusement par le marché Traditions d'Eastman, le groupe a amassé plus de 1100\$ pour la fondation. La soirée a été ponctuée par une performance musicale remarquable du duo Alfa Rococo qui a fait danser petits et grands avant le départ.

À 19h30, 200 cyclistes aux vélos illuminés et souvent déguisés ont pris le départ sur la rue des Pins pour un parcours sécurisé autour du lac d'Argent. Le trajet parsemé d'animations des clowns, a permis aux participants de tous âges de profiter d'une balade conviviale

dans une ambiance de carnaval, grâce notamment à l'implication des résidents et campeurs qui ont décoré leurs façades de guirlandes et de lumières.

La soirée s'est conclue vers 20h30 au parc avec le retour des participants et la distribution de limonades gratuites. Le beau temps a favorisé le succès de cette édition, renforçant la cohésion communautaire et confirmant la Virée Vélo comme un événement incontournable du Festi-Village.

Un énorme merci à tous les bénévoles, pompiers, et membres de l'équipe municipale sans qui cet événement n'aurait pas pu avoir lieu.



Le Grand Marché de Noël d'Eastman aura lieu le 12 décembre

Le marché public d'Eastman et le club la Missisquoi se unissent leur force pour offrir pour la première fois le Grand Marché de Noël d'Eastman, qui aura lieu **le samedi 12 décembre** prochain. L'événement accueillera également le petit salon du livre de Noël, en collaboration avec les Correspondances d'Eastman.

Plus de détails suivront dans la prochaine édition du Trait d'Union.

Quatre ans plus tard, renouvelons le dialogue sur le transport actif dans notre village

Cela fait maintenant quatre ans que nous avons lancé la première édition du sondage sur le plan de transport actif d'Eastman. Aujourd'hui, dans un souci d'amélioration continue, nous souhaitons reprendre ce processus pour évaluer concrètement l'avancement des mesures que nous avons mises en place, mais aussi pour écouter vos évolutions récentes.

Cette nouvelle consultation vise à comparer nos données d'alors avec votre réalité actuelle : comment ont changé vos habitudes de déplacement, quel est votre niveau de satisfaction avec les aménagements existants, et surtout, quelles nouvelles idées souhaitez-vous nous proposer pour l'avenir ? **Votre retour est essentiel**

pour ajuster notre stratégie et garantir un milieu de vie encore plus dynamique et durable.

Le sondage prend environ 15 minutes à compléter. Vous avez jusqu'au 31 octobre pour nous faire parvenir vos réponses.

Scannez le code ci-dessus ou visitez le eastman.quebec/transport-actif



Acti-Bus prend officiellement en charge le transport collectif et adapté dans la MRC de Memphrémagog

Depuis le 6 juillet dernier, Acti-Bus assure officiellement la gestion du transport collectif et adapté sur le territoire de la MRC de Memphrémagog. Cette transition, fruit de près de deux années de travail entre les MRC de Memphrémagog et de Coaticook, marque une étape importante pour l'organisation des services de transport dans la région.

Déjà actif dans le domaine depuis plus de 40 ans, Acti-Bus dessert maintenant 29 municipalités, dont Eastman, comparativement à 12 auparavant. L'organisme prévoit ainsi assurer environ 61 000 déplacements annuellement et gérer une flotte de 11 véhicules.

Cette nouvelle organisation vise à consolider et à pérenniser les services, dans un contexte où les coûts d'exploitation du transport collectif et

adapté ont fortement augmenté au cours des dernières années. Elle permettra également, à terme, de bonifier l'offre de transport sur le territoire.

Pour les usagers de la MRC, les horaires du transport régulier demeurent inchangés pour le moment. Du côté du transport adapté, un déplacement supplémentaire vers Sherbrooke est maintenant offert chaque jeudi, répondant ainsi à un besoin exprimé lors des consultations menées auprès de la population. D'autres bonifications sont également envisagées au cours des prochains mois.

Les laissez-passer actuellement en circulation demeurent valides et sont toujours disponibles à la réception de la MRC ainsi qu'à bord des véhicules. Les contrats existants avec les fournisseurs de transport sont également maintenus jusqu'à leur échéance.



Pour joindre Acti-Bus ou obtenir de l'information sur les services de transport, composez le **819 849-3024, poste 3**. Le numéro de téléphone actuellement utilisé par la MRC demeurera actif pendant quelques mois afin de faciliter la transition.

Cette évolution permettra de poursuivre les efforts visant à offrir des services de transport accessibles, efficaces et mieux adaptés aux besoins des citoyens de la région.

Feuilles mortes : laissons la nature faire son travail

Chaque automne, la même question revient : que faire des feuilles mortes sur notre terrain ? Cette année, la Municipalité maintient une seule collecte, tout en envisageant de l'abolir dans les prochaines années. Voici pourquoi ce changement est logique sur le plan environnemental.

En forêt, les feuilles n'ont jamais besoin d'être ramassées. Elles se décomposent lentement et redonnent au sol les nutriments dont il a besoin. Cette couche de matière protège également les racines du gel, retient l'humidité et abrite une

multitude d'organismes essentiels à l'écosystème, comme les vers de terre, les insectes et les champignons. Ramasser les feuilles en forêt prive donc le sol d'une ressource qu'il produit naturellement.

Dans les platebandes, les feuilles jouent le même rôle. Plutôt que de les envoyer au chemin, laissez-les s'accumuler autour de vos vivaces et de vos arbustes. Elles se transformeront en paillis naturel, riche en matière organique, qui nourrira vos plantations tout en réduisant les besoins en désherbage et en arrosage.

Sur le gazon, une solution simple s'offre



à vous : passer la tondeuse. En déchiquetant les feuilles directement sur la pelouse, vous les laissez se décomposer sur place et enrichir naturellement le sol, sans effort supplémentaire ni sacs à transporter.

Moins de collectes, c'est aussi moins de camions sur nos routes et moins de sacs à ramasser. C'est un geste concret en faveur de la biodiversité locale. Cet automne, nous vous invitons à essayer ces techniques. Votre terrain et la nature vous remercieront !



Collecte de feuilles le 3 novembre

La collecte de feuilles se déroulera à compter du mardi 3 novembre. Elle se fera sur une période de deux jours. Vous devez mettre vos matières en bordure de rue le lundi soir. À noter que seuls les sacs en papier sont acceptés.

Le bois mort : un trésor pour la biodiversité

En forêt, un arbre mort ou une branche au sol peut sembler inutile, voire avoir besoin d'être « nettoyé ». Pourtant, le bois mort est l'un des éléments essentiels au maintien de la biodiversité.

On parle d'espèces cavicoles pour désigner les animaux qui utilisent les cavités des arbres pour se loger, se reproduire ou s'abriter. C'est le cas de plusieurs oiseaux, comme les pics et les mésanges, ainsi que de certaines chauves-souris. Ces cavités se forment souvent dans des arbres morts ou en décomposition.

Le bois mort est aussi essentiel aux espèces saproxyliques, c'est-à-dire aux organismes qui dépendent du bois en décomposition. Cela comprend une grande diversité d'insectes, de champignons et de microorganismes. Ces espèces jouent un rôle clé dans le recyclage des nutriments et le maintien de la fertilité des sols forestiers.

Autrement dit, le bois mort... est bien vivant !

Dans les milieux naturels, le bois mort se présente sous différentes formes : arbres debout (chicots), troncs au sol ou branches en décomposition. Chacune offre des habitats uniques et complémentaires.



À l'échelle d'un terrain privé, conserver quelques chicots sécuritaires ou laisser du bois au sol peut faire une réelle différence pour la faune locale. Bien sûr, des considérations de sécurité s'appliquent à proximité des bâtiments et des zones de passage.

Dans un contexte où la biodiversité est en déclin, chaque geste compte. Maintenir du bois mort, c'est soutenir des

centaines d'espèces souvent discrètes, mais essentielles au bon fonctionnement des écosystèmes.

Avant de « nettoyer » votre terrain boisé, prenez donc un moment pour observer. Ce qui semble inerte pourrait bien être un habitat précieux.

Protéger le bois mort, c'est laisser la nature faire son travail.

Conserver notre joyau, le lac Stukely!

L'APELS est fière de ses réalisations cet été! Son principal dossier a été l'arrachage du myriophylle à épis.

Ce printemps, l'association a fait l'acquisition d'un ponton usagé afin de faciliter les travaux de pose et d'enlèvement des bouées, ainsi que l'arrachage du myriophylle. L'APELS a retenu les services de deux plongeurs professionnels spécialisés, puis 51 bénévoles se sont portés volontaires pour donner un coup de main!

En kayak, les bénévoles ont ramassé, à l'aide de puises, les fragments flottant à la surface afin d'éviter la formation de nouvelles colonies. Ils ont également aidé les plongeurs en récupérant les sacs de myriophylle arraché et en les acheminant jusqu'au ponton. D'autres bénévoles prenaient ensuite les sacs en charge, les faisaient égoutter, puis en pesaient la masse humide afin de compiler les résultats.

Au terme de cinq jours de travaux



en juillet et de dix jours en août, le bilan s'élève à 9 542 kg (21 036 lb) de myriophylle à épis arraché.

De plus, des plongeurs bénévoles formés à l'arrachage ont investi plusieurs heures cet été et ont retiré un total de 758 kg (1 671 lb) de myriophylle. Cela porte le grand total à 10 300 kg (22 708 lb) à la mi-août!

Par ailleurs, l'APELS poursuit ses

efforts de contrôle du roseau commun et des vivipares. Nous sommes également préoccupés par l'impact des bernaches et des canards sur la qualité de l'eau et de l'environnement.

En 2026, les membres de l'association répondent encore et toujours à l'appel pour préserver notre joyau, le lac Stukely!

Texte fourni par l'APELS.



Association des résidents pour la protection de l'environnement du lac d'Argent inc.

Bilan de l'été 2026

L'ARPELA a poursuivi, pour une huitième année, ses efforts de contrôle du myriophylle. Vous aurez peut-être remarqué que, cet été, nous avons encerclé les zones les plus densément infestées. Nous constatons que cette mesure a permis d'en limiter la propagation. Merci aux plaisanciers pour leur patience.

Nos bénévoles ont déployé tous les efforts nécessaires, mais ce travail de contrôle ne serait pas possible sans l'importante contribution financière de nos membres. Nous les invitons à renouveler leur adhésion chaque année: 50 \$ par résidence et 100 \$ par chalet en location. Merci également à la Municipalité, qui nous a de nouveau accordé une subvention de 20 000 \$.



Vous avez peut-être remarqué que vous pouvez faire don à l'ARPELA de la consigne de vos contenants récupérables. Il suffit de déposer votre reçu de consigne dans la boîte identifiée à cet effet, située dans le hall d'entrée de l'épicerie. Merci au Marché Tradition pour cette entente, qui nous a permis d'amasser près de 100 \$ en à peine un mois.

Notre programme d'échantillonnage de la qualité de l'eau de baignade a malheureusement été régulièrement perturbé en raison d'une contre performance importante du laboratoire

d'analyse avec lequel nous faisons affaire depuis plusieurs années. Cette situation, indépendante de notre volonté, a entraîné des retards importants dans la réception des résultats, qui n'avaient malheureusement plus de valeur au moment où nous les avons reçus. Nous n'avons donc pas été en mesure de vous informer adéquatement de la qualité de l'eau de baignade cet été, et nous en sommes désolés. La Municipalité et la MRC cherchent actuellement des solutions à cette situation.

Texte fourni par l'ARPELA



Bâtir l'avenir

Québec

Prévenir plutôt que combattre : 6 gestes simples contre les incendies

Dans le cadre de la Semaine de prévention des incendies, qui se déroulera du 4 au 10 octobre, rappelons quelques bonnes habitudes à adopter à la maison. Un moment d'inattention peut rapidement causer d'importants dégâts. Quelques précautions simples peuvent toutefois contribuer à réduire les risques.

1. Faites preuve de vigilance dans la cuisine

Plus d'un incendie sur quatre débute dans la cuisine, ce qui en fait la pièce la plus à risque. Éloignez les objets inflammables, comme les linges à vaisselle, les mitaines de four, les huiles de cuisson et les rouleaux d'essuie-tout, des sources de chaleur. Ne laissez jamais vos plats sans surveillance et éteignez les ronds de cuisinière si vous devez quitter la cuisine.

2. Nettoyez votre four et vos ronds de cuisinière

Les débordements et les débris d'aliments peuvent s'accumuler dans le fond du four et sous les ronds en spirale, où ils risquent de prendre feu. Nettoyez régulièrement votre four et, s'il est équipé d'une fonction d'autonettoyage, utilisez-la conformément aux recommandations du fabricant. Vous pouvez également installer des protège-ronds pour faciliter l'entretien de la cuisinière.

3. Nettoyez le filtre de votre sècheuse

Le filtre à charpie de votre sècheuse retient les fibres qui se détachent des vêtements. Lorsqu'il est obstrué, l'air circule moins bien et l'appareil fonctionne moins efficacement. Une accumulation

excessive de charpie peut atteindre l'élément chauffant et prendre feu. Par mesure de précaution, nettoyez le filtre avant chaque utilisation.

4. Installez suffisamment d'avertisseurs de fumée

Plus d'un bâtiment résidentiel incendié sur trois ne possède pas d'avertisseur de fumée en bon état de fonctionnement. Il est obligatoire d'avoir au moins un avertisseur à chaque étage d'une maison, y compris au sous-sol. Un avertisseur doit également être installé dans chaque chambre ou dans le corridor qui y mène, à moins de 5 mètres de la porte.

Vérifiez le bon fonctionnement de vos avertisseurs chaque mois en appuyant sur le bouton d'essai jusqu'à ce que vous entendiez un « bip ». Remplacez les piles lors du changement d'heure, au printemps et à l'automne, ou optez pour des modèles munis d'une pile au lithium d'une durée de vie de 10 ans.

5. Ayez un extincteur portatif

Un extincteur permet d'éteindre un feu naissant avant qu'il ne prenne de l'ampleur. Choisissez un modèle portant la mention « ABC », dont la poudre est conçue pour éteindre des feux impliquant des matières combustibles sèches, des liquides inflammables et des appareils électriques sous tension.

Installez l'extincteur dans un endroit visible et facilement accessible, près d'une sortie et hors de portée des enfants.

6. Si vous fumez, soyez prudent

Ne fumez jamais dans un endroit où vous risquez de vous endormir et gardez les articles liés au tabagisme hors de



Daniel Lefebvre,
Directeur du service de protection incendie



portée des enfants. Videz les cendres dans un contenant métallique et laissez-les refroidir complètement avant d'en disposer. Ne les jetez jamais directement dans une poubelle.

Ne jetez pas non plus vos mégots dans un jardin, une plate-bande, du paillis ou du terreau. Par temps sec, ces matières peuvent s'enflammer facilement.

Pour en savoir plus sur la prévention des incendies : consultez la campagne de prévention du gouvernement du Québec dans le cadre de la Semaine de prévention des incendies au www.quebec.ca/securite-situations-urgence/securite-incendie/campagne-securite-incendie

L'approche humaine. L'esprit tranquille.

PME INTER NOTAIRES

GÉRIN POMERLEAU NOTAIRES INC.

Me Amélie Gérin

324, rue Principale Ouest, Magog
819-843-3793 agerin@gpnotaires.com

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)



Les journées de la culture

A close-up photograph of a bouquet of dahlias. The flowers are in various stages of bloom, showing vibrant orange and pink petals. Some green buds are also visible. The bouquet is wrapped in brown paper, and a blue tag with the text "huits quarre" and "FARMER'S MARKET" is attached to it. The background is slightly blurred, showing a window with greenery outside.

Au plaisir de vous voir le 26 septembre et de partager cette belle initiative avec vous.

A young man with light brown hair, wearing a dark suit and tie, is seated at a black grand piano on a stage. He is viewed from the side, focused on his performance. The stage is set against a backdrop of dark blue curtains. In the foreground, the backs of many audience members' heads are visible, indicating a large gathering. The lighting is focused on the performer and the piano.

Une chance inouïe de rencontrer Thélysson Orélien à Eastman!

Il est encore temps d'emprunter et de découvrir le roman *C'était ça ou mourir*, de Thélysson Orélien, mis à l'honneur dans le cadre de la 16^e édition d'*Un livre, un village*. Ce roman contemporain, qui connaît une belle visibilité et une popularité à l'international, raconte le périple de Jonas Dorléon, un jeune Haïtien contraint de fuir son pays et de traverser les Amériques dans une quête de survie, d'identité et de dignité.

Le moment fort de cette 16^e édition aura lieu le **22 novembre à 14 h**, au Complexe Saint-Édouard, lors de l'événement de clôture. La population aura la chance de rencontrer l'auteur et d'échanger directement avec lui sur

son roman, ses thèmes et sa démarche littéraire.

La discussion sera également l'occasion d'échanger avec le public autour des grands thèmes du livre et de courir la chance de remporter un exemplaire de *C'était ça ou mourir*.

Recevoir à Eastman un auteur dont l'œuvre rayonne au-delà de nos frontières constitue une occasion rare et privilégiée, qui promet une rencontre aussi riche qu'inspirante. Soulignons que son roman est actuellement en lice pour de prestigieux prix littéraires, dont le prix Méduse et le prix Stanislas 2026. Une chance inouïe de rencontrer cet auteur aussi talentueux que sympathique, et une



belle façon de conclure cette 16^e édition d'*Un livre, un village*!

Dimanche 22 novembre, de 14 h à 16 h
Complexe Saint-Édouard, 362, rue Principale, Eastman
Entrée libre

Le Festival Slam, Rap et Poésie s'arrête à Eastman le 7 novembre!

Le **7 novembre dès 19h30**, au Complexe Saint-Édouard, la Municipalité d'Eastman et le Festival Slam Rap Poésie & Cie vous invitent à une soirée unique où les mots prennent vie!

Dans le cadre de ce festival fondé en 2023 à Austin, Mme Cosinus, Le Grand Slack et MC June vous feront découvrir un univers où le slam, le rap, la poésie et la parole se rencontrent dans une ambiance dynamique, chaleureuse et accessible à toutes et à tous.

La soirée mettra en vedette cinq artistes invités : Webster, Nini Marcelle, Élémio, Benoit Ponton et Pierre-Olivier Bouchard, qui monteront sur scène pour partager leurs textes, leurs univers et leur passion des mots.

La musique accompagnera magnifiquement leurs prestations grâce au talent de Nadine Altounji, à la guitare et au oud, et d'Anit Gosh, au violon.

Et parce que la parole appartient à tout

le monde, un micro ouvert permettra aux artistes de la relève et aux amoureux des mots de monter à leur tour sur scène et de partager leurs créations.

Inscription au micro ouvert à la porte.
 Entrée gratuite!

Bienvenue à toutes et à tous pour une soirée où les mots, la musique et les voix se rencontrent!

Informations supplémentaires :
www.eastman.quebec/festival-slam

Festival Slam rap Poésie & Cie présente

Figures de Styles

AVEC

Webster.
Nini Marcelle.
Elémio.
Benoit Ponton.
Pierre-Olivier Bouchard.

Gratuit!

Musiciens:
 Nadine Altounji
 Anit Gosh

Animateurs:
 Mme Cosinus,
 Le Grand Slack &
 MC June

Samedi
 7 Novembre
 2026 •
 19h30-22h00
 Complexe St-Édouard
 362 Rue Principale
 Eastman, QC

• Micro ouvert
 Inscription à la porte
 Bienvenue à tous-tes!

slamrappoesie.com

Logos: Québec, Austin, HC, Magog, Desjardins, etc.





BIBLIOTHÈQUE DANIELLE-SIMARD

Les Correspondances d'Eastman se poursuivent à la bibliothèque



Si vous avez rencontré des auteurs fabuleux lors des Correspondances d'Eastman, sachez que la bibliothèque possède plusieurs de leurs livres et les met en valeur pendant encore quelques semaines, vous laissant ainsi la chance de les lire à votre rythme. Demandez à nos bénévoles de vous les indiquer!

Chaque année, nous ajoutons des nouvelles acquisitions grâce au budget alloué par nos trois municipalités (Eastman, Bolton-Est et St-Étienne-de-Bolton) ce qui permet d'enrichir notre collection locale. Si les livres qui vous intéressent ne sont pas disponibles, vous pouvez toujours les réserver, soit via le site web de la bibliothèque, soit en demandant à nos bénévoles de le faire pour vous. Quand le livre sera disponible, vous recevrez un courriel vous invitant à venir le chercher à la bibliothèque tout simplement.

Octobre, le mois des bibliothèques publiques en Estrie



Comme chaque année, l'Association des bibliothèques publiques de l'Estrie présente son concours *Visitez votre bibliothèque* qui se déroulera du 1^{er} au 31 octobre 2026. À chacune de vos visites

à la bibliothèque pendant ces dates, vous pourrez déposer un coupon de tirage qui vous permettra peut-être de gagner une des 5 tablettes électroniques offertes par cette association. Le tirage aura lieu le 19 novembre. Nous vous invitons donc à venir découvrir votre bibliothèque ou continuer à la fréquenter assidûment!

Concours de coloriage du réseau Biblio Estrie



Dans le cadre du club de lecture estival TD, comme chaque année, un concours de coloriage a eu lieu cet été, afin de motiver nos jeunes à venir fréquenter notre bibliothèque et conserver leurs aptitudes en lecture acquises tout au long de l'année scolaire. Le tirage s'est déroulé le 15 août dernier, et ce sont 2 jeunes qui fréquentaient le camp de jour qui ont gagné le livre *Mon fascinant océan* et une serviette de plage sur le thème des mangas. Le hasard a voulu que ce soient un frère et une sœur qui ont été tirés au sort: Abigaëlle et Élie Gagnon, tous les deux de Stukely-Sud. Félicitations pour votre participation!

Le Camp de jour à la bibliothèque cet été

Cette année encore, les jeunes du camp de jour sont venus à plusieurs reprises

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

ATTENTION: elle sera fermée le lundi 12 octobre pour 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/

Croque-livres

Le Croque-Livres est situé sur la rue Principale, à l'entrée de la ruelle vers la bibliothèque. Il est destiné aux livres pour les jeunes de 12 ans et moins. N'oubliez pas que si vous y prenez des livres, il faut aussi penser à en rapporter. Notre Croque-Livres a toujours faim! Les livres pour adultes peuvent être déposés dans les boîtes d'échanges de livres, au parc du Temps-Qui-Passe ou au parc Missisquoi-Nord. Il est à noter que le Croque-Livres sera déplacé près de l'entrée du Marché Tradition cet automne afin de le protéger des intempéries.



passer de bons moments à la bibliothèque Danielle-Simard. Quatre mardis de suite, les jeunes, divisés en 2 groupes, sont venus profiter de notre bibliothèque en dehors des heures d'ouverture. À chaque visite, une bénévole leur lisait des histoires, mais ils pouvaient aussi tout simplement s'installer tranquillement et lire ou faire des bricolages ou du coloriage. Nous avons assisté à des concours d'avion en origami, mais aussi de belles discussions à propos des photos d'Eastman, anciennes et récentes, exposées aux murs de la bibliothèque. Vous auriez été surpris de constater l'intérêt de nos jeunes sur le sujet! Vous êtes tous invités à venir voir cette exposition de photos vous aussi.

Retour de l'heure du conte à la bibliothèque!

Après une pause estivale bien méritée, l'heure du conte a repris son horaire habituel, soit tous les derniers samedis de chaque mois à 10h30. Comme l'an dernier, c'est Mme Emmanuelle Vincent-Racicot qui animera cette activité mensuelle à la bibliothèque. Cette activité s'adresse aux jeunes de 4 à 8 ans environ. Tous sont les bienvenus et c'est gratuit!

Place aux couleurs et aux découvertes!

LOISIRS

EASTMAN EN COULEURS

Le 27 septembre dès 13 h, le parc Missisquoi-Nord s'anima pour célébrer l'automne dans le cadre d'Eastman en couleurs! Petits et grands sont invités à profiter d'une foule d'activités gratuites, ludiques et rassembleuses, dans une ambiance festive au cœur de la nature.

Que vous soyez curieux, créatif, sportif ou simplement à la recherche d'un beau moment en famille, vous trouverez votre bonheur parmi les différentes zones d'activités.

Dans la Zone Conférence, découvrez les secrets de la lactofermentation et les saveurs sauvages de l'automne. Du côté



de la Zone Sentiers, partez à la découverte de la nature lors d'une randonnée guidée et explorez la biodiversité aquatique. La Zone Bricolage fera appel à votre créativité avec du coloriage, la personnalisation de tasses et la création de cadres de fleurs pressées.

Envie de bouger? Direction la Zone Jeux, où mur interactif, combat à l'eau



Mélanie Savoie,
coordinatrice en Loisirs et vie communautaire

et autres activités promettent de l'action et des fous rires! Dans la Zone Loisirs, initiez-vous au Tai Chi, au Pilates ou à l'Essentrics. Et pour terminer la journée en beauté, laissez-vous porter par une séance de yoga avec DJ!

Une journée pour bouger, créer, découvrir et célébrer l'automne ensemble. On vous attend nombreux à Eastman en couleurs!

Pour connaître tous les détails de la programmation : eastman.quebec/eastman-en-couleurs

Attention aux frissons! Le Village des bizarreries est de retour!



Le samedi 31 octobre, de 16 h à 19 h, le Complexe St-Édouard s'anima à l'occasion de l'Halloween!

Au rez-de-chaussée, les pompiers seront présents pour distribuer des friandises, tandis que des sorcières vous en feront voir de toutes les couleurs! Ne manquez pas non plus le concours des plus beaux costumes, à 18 h 30, parmi les personnes présentes. La soirée se terminera en beauté avec un numéro de pois graphiques!

Pour celles et ceux qui n'ont pas froid aux yeux, le Village des bizarreries vous attend au sous-sol, de 16 h à 18 h. Venez y

rencontrer des personnages étranges... et particulièrement épeurants!

Devenez bénévole!

Nous sommes à la recherche de bénévoles, petits et grands, pour contribuer à la réussite de l'événement. Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- aider au montage du site le samedi 24 ou le dimanche 25 octobre, pour environ 2 heures;
- incarner un personnage dans une scène effrayante le samedi 31 octobre, de 15 h 30 à 18 h;
- participer au démontage du site le 31 octobre, de 18 h à 20 h au maximum.

Envie de participer à cette aventure un brin déjantée? Inscrivez-vous en remplissant le formulaire de bénévolat : eastman.quebec/village-des-bizarreries

Loisirs intermunicipaux

Les inscriptions pour la session d'automne sont en cours! En nouveauté, des activités telles que : Autodéfense, Cardiovélo, Découverte de la danse, Futsal, Jeux et découvertes artistiques, Mobilité sur chaise, Yoga Prana.

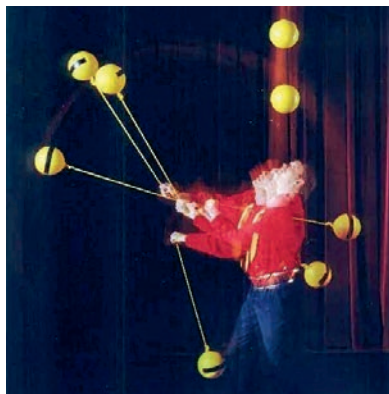
Dans le but d'adopter de saines habitudes de vie, il est avantageux de vous procurer une carte de fidélité, qui vous permettra d'obtenir un rabais substantiel sur l'inscription à plusieurs activités. Profitez également d'un escompte lors de l'inscription de plusieurs membres d'une même famille.

Pour plus d'information : eastman.quebec/loisirs-et-communaute/loisirs-et-culture/loisirs-intermunicipaux ou consultez notre page Facebook.

Aide financière pour activité de loisirs

Lors des périodes d'inscription de septembre, de janvier et d'avril, le programme Accès-Loisirs offre des places gratuites pour des activités sportives, culturelles et de plein air pour les enfants, adultes, aînés vivant une situation de faible revenu et dont le revenu familial répond aux critères d'admissibilité. En effet, un accès gratuit est possible pour les loisirs intermunicipaux et les événements de certains organismes tels que Club La Missisquoise, Carrefour Austin, Le Rucher Boltonnois, etc. Pour y avoir accès, vous devez vous présenter lors d'une période d'inscription.

Pour information : eastman.quebec/PAL



Activités passées

Eastman a célébré la fin de l'été en beauté!

La 6^e édition du Festi-Village d'Eastman fut une belle réussite! Les 29 et 30 août, citoyens et visiteurs se sont réunis pour célébrer la fin de l'été dans une ambiance festive, conviviale et rassembleuse.

Le samedi, le cœur villageois s'est animé avec le Marché public d'Eastman, des spectacles familiaux et de cirque, une lecture d'un album jeunesse avec Justine Laberge-Vaugeois ainsi qu'une prestation d'Alfa Rococo.



Malgré une météo annoncée pluvieuse le dimanche, le soleil était au rendez-vous, au grand bonheur des participants. Petits et grands ont pu profiter d'une programmation diversifiée, où culture, plein air, loisirs et transport actif se côtoyaient.

Les familles ont notamment participé aux activités et initiations proposées par Mélanie Gusella et Yannick Degasne, tandis que les jeux de Boum Boum Jeux Gonflables et de Funparty ont fait le bonheur des enfants. Les amateurs de plein air ont également pu assister aux conférences de Jean-Sébastien Tougas, alors que les différents tournois ont permis à tous de bouger et de s'amuser.

La Municipalité remercie chaleureusement toutes les personnes ayant contribué au succès de cette édition: les équipes municipales, les travaux publics, les pompiers et premiers répondants, ainsi que les nombreux



Credit photo: Francis Marin



bénévoles, notamment l'équipe de coureurs qui ont assurés une offre alimentaire le samedi en soirée au profit de la Fondation Christian Vachon ainsi que le Marché Tradition qui a commandité la nourriture du kiosque. Merci d'avoir fait du Festi-Village un si beau rendez-vous!

Une Fête nationale à la hauteur de la légende!

Fête nationale du Québec

Placée sous le thème de Guy Lafleur, l'édition 2026 de la Fête nationale à Eastman a connu un véritable succès! Petits et grands se sont rassemblés dans une ambiance festive et rassembleuse pour célébrer le Québec, sa culture et ses traditions.

La programmation a offert de beaux moments aux festivaliers, du spectacle familial *Le petit Capuchon rouge* au bingo, en passant par le jeu-questionnaire consacré à Guy Lafleur. La musique

entraînante de Bonté Divine a ensuite fait chanter et danser le public, tandis que La Dame de Feu a ébloui les spectateurs avec une prestation spectaculaire où le feu et la lumière se sont conjugués à la musique québécoise. La soirée s'est conclue en beauté avec le feu d'artifice et le traditionnel feu de joie.

La Municipalité tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de cette grande fête. Merci aux équipes des travaux publics, aux pompiers volontaires et premiers répondants, aux bénévoles, au Frigo communautaire, ainsi qu'à tous les partenaires, artistes, commerçants et

collaborateurs qui ont mis la main à la pâte.

Grâce à cette formidable mobilisation, Eastman a une fois de plus démontré que la Fête nationale est avant tout une occasion de se rassembler, de célébrer et de partager notre fierté québécoise!



Credit photo: Francis Marin

Une belle journée au bord de l'eau pour la Fête de la Pêche

La Fête de la Pêche a une fois de plus fait le bonheur des petits et des grands à Eastman! Le 4 juin, 34 écoliers ont participé à l'activité Pêche en herbe, une belle occasion de s'initier aux rudiments de la pêche tout en profitant d'une demi-journée en plein air. Chaque jeune participant a également reçu un permis de pêche valide gratuitement jusqu'à sa majorité, de quoi prolonger cette nouvelle passion bien au-delà de l'événement!

Le samedi 6 juin, c'était au tour des familles et des amateurs de pêche de se réunir au lac d'Argent pour la Fête de la Pêche. En collaboration avec l'équipe des pompiers volontaires et des premiers répondants, cette journée conviviale a permis à plusieurs participants de profiter des plaisirs de la pêche dans une ambiance festive et rassembleuse.

Le concours de la plus grande prise,



présenté à toutes les heures, a ajouté une dose d'excitation à la journée et permis de faire trois heureux gagnants. Une belle façon de célébrer la nature, le plein air et

le plaisir de se retrouver au bord de l'eau!

Un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué au succès de cette édition!



Une saison de soccer qui a fait vibrer Eastman

La saison de soccer 2026 s'est déroulée sous le signe du plaisir, de l'apprentissage et du dépassement de soi! Grâce à l'excellent travail de l'éducateur Yannick Degasne, accompagné de ses assistants Zac Podlasiewicz et Léanne Bond, pas moins de 72 jeunes de 4 à 8 ans ont foulé le terrain cette année, comparativement à 57 en 2025.

Les jeunes ont pu développer leurs habiletés, apprendre les rudiments du soccer et, surtout, partager de beaux moments en équipe. Les joueurs des catégories U7-U8 ont également eu l'occasion de se mesurer au FC Waterloo, une expérience sportive enrichissante

qui leur a permis de mettre en pratique leurs apprentissages dans un esprit de camaraderie.

Pour conclure cette belle saison en beauté, une partie parents-enfants a réuni petits et grands dans une ambiance festive et chaleureuse. Une activité fort appréciée qui a permis de célébrer les efforts de tous et de terminer la saison sur une note mémorable!

Bravo à tous les jeunes joueurs, aux entraîneurs et aux familles qui ont contribué au succès de cette saison!



Un été haut en couleur au camp de jour!

Cet été, 103 jeunes, dont 54 Eastmanois, ont participé au camp de jour estival d'Air en Fête, une belle hausse par rapport à 2025.

Sous la supervision de l'animateur Chef, les jeunes ont vécu un été rempli de plaisir, de découvertes et de rires grâce aux animations de Citronnelle, Daisy, Guppy, Hibiscus, Panda, Pompom et Spike. Caféine et Mochie ont également assuré un accompagnement attentionné auprès des enfants ayant des besoins particuliers.

En plus des activités régulières, les campeurs ont pu profiter d'une programmation diversifiée et d'animations spécialisées, notamment avec le Combat d'épée, les Cuisines collectives de Magog et les Petits Débrouillards.

Et les résultats parlent d'eux-mêmes : avec un taux de satisfaction de 88 % chez les campeurs, la mission a été accomplie avec brio! Une saison estivale qui aura permis aux jeunes de bouger, de créer des liens, de faire de nouvelles découvertes et, surtout, de profiter pleinement de leur été à Eastman.

l'Air en Fête
Créateur de sourires

Économisez en regroupant vos assurances

Communiquez avec moi pour des conseils personnalisés!

beneva

© Beneva Inc. 2025. Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva Inc. utilisées sous licence.

Linda Lapalme
Agente en assurance de dommages*

819 780-3288
514 865-7312
assurancelindalapalme.com

* Pour le compte de Beneva Inc. agence en assurance de dommages



Maryse Tremblay
Opticienne

maryseopticienne@hotmail.com

819-345-7654

services professionnels à domicile
qualité et bas prix assurés

JP CADRIN
et associés
évaluateurs agréés

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

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

info@jpcadrin.ca



Une politique de reconnaissance et de soutien des organismes communautaires

Afin d'offrir un soutien aux organismes œuvrant sur son territoire, la Municipalité peut procéder à leur reconnaissance via la délivrance d'un certificat. Par la suite, une convention d'aide peut 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 désire obtenir une aide financière sans être reconnu par la Municipalité peut déposer une demande pour un soutien financier de moins de 500\$ afin que celle-ci soit analysée par le conseil municipal.

Pour information : eastman.quebec/reconnaissance

Organismes communautaires

La Municipalité d'Eastman est une petite municipalité, mais elle est bien vivante à plusieurs égards. D'ailleurs, connaissez-vous tous les organismes communautaires locaux qui y offrent leurs services en termes de soutien, d'aide alimentaire, de transport, etc. ? Pour ce faire, n'hésitez pas à consulter le répertoire de notre site internet eastman.quebec/repertoire pour avoir plus de détails.

Le répertoire des organismes communautaires sur le territoire de la MRC de Memphrémagog est maintenant disponible sur l'application mobile Au cœur de Memphré aucoeurdememphre.vercel.app/. Accédez désormais à vos services en un seul clic! Classez vos demandes par secteurs d'activités, groupes cibles et municipalités et trouvez l'organisme qui répond à vos besoins. Cette application permet également de partager les fiches des organismes avec des personnes de votre entourage.

Recherche de bénévoles

Vous avez envie de nous donner un coup de main ponctuel dans la mise en œuvre de l'une de nos nombreuses activités, que ce soit celles liées aux arts et la culture, l'environnement, l'entretien des sentiers et la patrouille, le loisir et la vie communautaire, le transport actif ou le travail administratif ? Devenez bénévole en remplissant ce formulaire eastman.quebec/benevole

En loisir et vie communautaire, la municipalité offre

- Camp de jour, événements et soccer
- Infrastructures (parcs, espaces verts, sentiers, pistes)
- Jardins communautaires au parc Yvon-Laramée et parc Normand
- Location d'infrastructures municipales et de matériel
- Loisirs intermunicipaux
- Programme Accès-Loisirs pour les familles ou personnes à faible revenu
- Programme de remboursement de cartes annuelles de la SÉPAQ, des Sentiers de l'Estrie ou de Corridor Appalachien
- Programme de remboursement de la surtaxe pour des activités offertes à Magog
- Programme de soutien financier de moins de 500\$ pour un projet ponctuel

Afin d'être au fait des dernières informations, aimez la page Facebook facebook.com/loisirseastman; si vous avez des commentaires ou suggestions à formuler, n'hésitez pas à m'en faire part au 450-297-3440, poste 130 ou à loisirs@eastman.quebec



Une autre belle saison de récoltes aux jardins communautaires d'Eastman!

VIE COMMUNAUTAIRE

L'été tire à sa fin, les récoltes vont bon train et les jardiniers des jardins communautaires de la rue des Pins et du parc Normand ont de quoi se réjouir!

Dame Nature a été généreuse avec nous cet été. Les belles journées ensoleillées, combinées aux pluies parfois abondantes que nous avons reçues, ont permis aux jardins de prospérer.

Nos rencontres ont également donné lieu à de précieux échanges. L'expérience des uns, combinée à l'arrivée de nouveaux jardiniers, a permis à chacun d'apprendre et de partager ses connaissances. Ensemble, nous avons notamment découvert comment composer avec certains insectes nuisibles, comment éclaircir nos plants et comment optimiser l'aménagement et le rendement de nos parcelles.

Vous aimeriez vivre l'expérience l'été prochain? Nous vous invitons à remplir le formulaire en ligne consacré aux jardins communautaires: www.eastman.quebec/jardins-communautaires

Pour toute question, vous pouvez également communiquer avec Diane Joly à l'adresse Diane.joly02@outlook.com Il lui fera plaisir de vous renseigner!



Quoi de neuf au Frigo?

- **Chargé de projet ou contremaître bénévole recherché:** Pour la construction d'une galerie et rampe d'accès à notre local (entrepreneur, architecte, etc.);
- **Les Cuisines collectives** débiteront le 1^{er} septembre (aux 2 semaines);
- **Marché public d'Eastman:** Nos bénévoles recevront vos dons de denrées non périssables le 10 octobre;
- **Les Ateliers de Cuisine Jeunesse** débiteront en octobre (dates à surveiller);
- **Weekend Eastman en Santé:** Nous offrirons un atelier de fabrication d'un lunch collectif lors du week-end du 23 et 24 octobre, venez y participer!
- **Soupers tissés serrés:** Les prochains soupers du Frigo auront lieu les 16 octobre, 6 novembre et 10 décembre à 18h à la salle La Missisquoise. *L'inscription sur notre site Internet est fortement recommandée (gratuit, contribution volontaire suggérée).



Le Frigo en bref

Le Frigo est ouvert à tous et à toutes, peu importe votre municipalité. Un sac d'épicerie par famille, par visite (gratuit, contribution volontaire suggérée).

Mission: combattre l'insécurité alimentaire tout en réduisant le gaspillage.

Horaire: lundi et mercredi de 15h30 à 17h30 et jeudi de 16h00 à 17h30. La première heure est réservée aux personnes vivant une situation d'insécurité alimentaire.

Adresse: 37, rue des Pins Sud, Eastman, au Parc Missisquoi Nord

Envie de faire une différence?

Faites un don: en espèces, par virement, chèque ou dons consignés (bouteilles, contenants et canettes) ou en ligne: frigoeastman.org/donner (Reçu d'impôt disponible pour 20\$ et plus)

frigoeastman@gmail.com

<https://www.facebook.com/frigoeastman>

www.frigoeastman.org

Texte fourni par le
Frigo communautaire d'Eastman



Nos événements

Brunchs

Nous sommes à la recherche de bénévoles afin de travailler au brunch, de 9h à environ 14h. Le repas est offert à la fin.

Le Club tient ses brunchs **tous les troisièmes dimanches du mois, de 10h à 13h**. Les dates à retenir sont :

- 20 septembre;
- 18 octobre;
- 15 novembre;

Marches Longévitalité

Les prochaines marches Longévitalité auront lieu **le 8 octobre, le 12 novembre et le 10 décembre**.

Conférences

Il y aura une série de conférences cet automne. Les détails seront sur notre site web un peu plus tard.



Soirée vins et fromages

La soirée vins et fromages aura lieu le **7 novembre**. À mettre à votre agenda. Plus de détails sous peu sur notre site web.

Salon de Noël 2026

Il est temps de s'inscrire au salon de Noël. Manifestez votre intérêt à y participer en tant qu'artisan à infos@lamissisquoise.com

Activités physiques

Les activités physiques reprennent lors de la semaine du 14 septembre.

Les cours de danse en ligne recommencent le 14 septembre à 9h30. Pour plus d'infos, joindre Sylvain Labrecque au 450 539-1232 ou à syl20.labrecque@axion.ca

Le mini-gym et le pickleball sont opérationnels.

Texte fourni par le Club La Missisquoise



PAROISSE
Notre-Dame
du Mont-Carmel

Célébration de la messe tous les dimanches à 9h, à Eastman. Contactez le secrétariat pour obtenir les informations portant sur :

- L'organisation d'un baptême, d'un mariage ou des funérailles;
- L'intention de messe, pouvant être demandée pour un défunt, en action de grâce pour une faveur reçue ou pour une intention personnelle ou familiale.
- La concession d'un lot au cimetière, le renouvellement d'un contrat ou la procédure pour une inhumation

Pour plus d'informations : ndmcfabrique@gmail.com ou 50 297-2932

Texte fourni par la fabrique NDMC

Repandre confiance, un mot à la fois



Le Train des mots

Le Train des mots va bien au-delà de l'alphabétisation. C'est un lieu où renaît l'espoir pour tous ceux et celles qui, un jour, ont hésité devant une page, une lettre ou même un formulaire simple.

Chaque adulte de la MRC Memphrémagog peut bénéficier d'un accompagnement bienveillant et personnalisé, sans jugement. On avance à son rythme, avec le soutien nécessaire pour redécouvrir ses capacités et retrouver confiance en soi.

Les cours sont donnés par des bénévoles qui s'adaptent au rythme de chaque apprenant.

Nous offrons quatre types de services :

Alphabétisation pour adultes

Accompagnement en oralité, lecture,

écriture ou calcul, s'échelonnant sur une période plus ou moins longue, selon les besoins et les objectifs de l'apprenant.

Alpha-francisation

Accompagnement d'adultes pour qui le français n'est pas la langue maternelle afin de leur permettre d'acquérir des connaissances de base en français oral et écrit ainsi qu'en lecture.

Écrivain public

Aide ponctuelle pour rédiger des lettres, comprendre des documents ou remplir des formulaires.

Accompagnement de parents d'enfants d'âge scolaire (TRÉMA)

Accompagnement de parents peu ou pas alphabétisés afin de leur permettre de participer et d'exercer leur rôle dans le parcours scolaire de leurs enfants.

Tous nos services sont individuels, gratuits et confidentiels.

Pour en savoir plus et vous inscrire en tant que bénévole ou apprenant, appelez-nous du lundi au jeudi au 819 993-6193.

Texte fourni par le Train des mots

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

Nous prenons des inscriptions à longueur d'année pour nos logements de 3 ½ pièces chauffés, éclairés, accessibles (ascenseur) et à coût abordable.

Nous recherchons de futurs membres résidents de 65 ans et plus, autonomes et avec l'ouverture et la générosité pour partager la vie quotidienne en coopérative au sein de notre petite communauté de 18 personnes.

N'hésitez donc pas à nous rejoindre, nous vous rappellerons dans les meilleurs délais possibles.

Monique Benoit et Jean Clairoux pour le comité de sélection et d'intégration des nouveaux membres

Pour information: 450 297-1017

Texte fourni par la Villa d'Argent

Nouveau chez nous? Venez célébrer votre arrivée!

Vous êtes nouvellement arrivé dans la région? Cette fête est pour vous!

La corporation de développement communautaire de Memphrémagog vous invite à la Fête de bienvenue, un moment spécialement créé en l'honneur des personnes issues de l'immigration qui arrivent sur le territoire!

Date: **24 octobre 2026**

Heure: **14 h à 17 h**

Lieu: Centre communautaire Magog

Adresse: 95, rue Merry Nord, Magog

Joignez-vous à la fête pour un moment convivial, propice aux rencontres, aux échanges et à la découverte de votre nouveau milieu de vie, dans une atmosphère chaleureuse et accueillante.

Une invitation à rencontrer, à échanger, à partager et à vous sentir chez vous, au cœur de la communauté. Inscrivez-vous ici: <https://shorturl.at/Huuiw>

Au programme:

- Création d'une fresque collective
- Ambiance musicale conviviale
- Collation mettant en valeur les saveurs locales
- Activités pour toute la famille, petits et grands
- Rencontre avec les élu-es de la région

Amenez toute votre famille et au plaisir de vous rencontrer!

Texte fourni par la corporation de développement communautaire de Memphrémagog



Déjà la rentrée à l'École-du-Val-de-Grâce!

Au nom de l'Organisation participative des parents (OPP) de l'École du Val-de-Grâce, nous souhaitons une excellente rentrée aux élèves, à leurs familles et au personnel de l'école!

Avec le retour des autobus scolaires et des écoliers sur nos routes, nous invitons toute la population à redoubler de vigilance et de courtoisie. Un ralentissement, un peu de patience ou simplement un sourire peuvent faire une grande différence pour assurer la sécurité de nos jeunes.

Notre grande levée de fonds annuelle sera lancée en octobre. Vous pourrez commander en ligne différents articles, qui seront livrés juste à temps pour les Fêtes. Tous les détails seront publiés sur la page Facebook officielle de l'école.

Les sommes recueillies contribuent directement à réduire les frais des sorties scolaires et des activités culturelles offertes à tous les élèves. Dès septembre, ceux-ci auront notamment la chance

d'assister au spectacle de rentrée de Tentaconte, une expérience d'immersion culturelle unique présentée dans un dôme gonflable. La traditionnelle randonnée au Mont-Orford sera également de retour, avec cette année une subvention de la SEPAQ couvrant les frais d'autobus.

L'OPP a été très active au cours de la dernière année, organisant activités spéciales, journées thématiques, surprises et projets rassembleurs qui enrichissent la vie scolaire.

Soutenir nos jeunes, ce n'est pas seulement participer à une levée de fonds. C'est aussi leur montrer qu'ils comptent: un sourire, un « Comment ça va à l'école? », un mot d'encouragement...

Pour nous, l'école n'est qu'une partie de la vie. Pour eux, c'est toute leur vie, présentement.

Alors, soyons nombreux à les encourager, les protéger et célébrer leurs réussites!

Texte fourni par l'OPP

VIE COMMUNAUTAIRE

Le défi 65 KM pour la mémoire s'arrête à Eastman

Le 19 septembre 2026, Eastman sera le théâtre de 65 KM pour la mémoire, un événement sportif et caritatif au profit de la Société Alzheimer de l'Estrie. Le fondateur de l'initiative, Marc-Antoine Bouillon, relèvera le défi de parcourir 65 kilomètres en une seule journée afin d'amasser 13 000 \$ pour soutenir les familles de la région touchées par l'Alzheimer.

Ouvert à toutes et à tous et sans volet compétitif, l'événement aura comme point central le parc Yvon-Laramée, où la communauté est invitée à se rassembler et à soutenir cette belle cause.

Tous les détails ici: <https://shorturl.at/wBt96>

Texte fourni par l'équipe 65 KM pour la mémoire



Échangez, réutilisez, faites des trouvailles!

Le samedi 3 octobre, de 10 h à 14h, venez participer à une activité d'échange de vêtements pour tous (adultes et enfants), au sous-sol du complexe Saint-Édouard. Profitez de cette occasion pour désencombrer vos garde-robes!

Vos costumes d'Halloween et vos vêtements d'hiver encore en bon état pourraient faire le bonheur de quelqu'un d'autre. Pour faire de cette activité un succès, merci d'apporter des vêtements et accessoires propres et encore en très bon état. On laisse de côté les articles troués, tachés ou trop usés. À partir de 13h, vous pourrez venir fouiner pour trouver des merveilles sans l'obligation d'apporter des articles. Venez nous voir, on vous attend!

Texte fourni par Audrey Camiré



Vivez l'automne autrement sur le Circuit de l'Abbaye

L'automne transforme les Cantons-de-l'Est en un immense tableau de couleurs. Et s'il y a un moment particulièrement magique pour découvrir le Circuit de l'Abbaye, c'est bien celui-là.

Les journées plus fraîches offrent des conditions idéales pour marcher, tandis que les forêts se parent de rouge, d'orange et de jaune. À chaque étape, le paysage change et permet de découvrir la région autrement, à un rythme qui laisse le temps de regarder, de respirer et de profiter pleinement de ce qui nous entoure.

Nos groupes accompagnés affichent



maintenant complets pour 2026, mais la saison est loin d'être terminée! Il est toujours possible de parcourir les circuits Nord et Sud en formule autonome, en organisant votre itinéraire, vos hébergements et vos étapes selon vos envies.

Que ce soit pour quelques jours de vacances, une escapade entre amis ou simplement pour vous offrir du temps pour vous, l'automne est une saison

exceptionnelle pour prendre la route à pied.

Cet automne, prenez le temps de découvrir les Cantons-de-l'Est autrement. Le Circuit de l'Abbaye vous attend.

Pour vous inscrire et planifier votre escapade automnale:

<https://www.circuitdelabbaye.com/sinscrire/>

Texte fourni par
le Circuit de l'Abbaye

Les différentes qualités de foyers progressifs

Dans le vaste monde de l'optique, plusieurs options s'offrent à vous lorsqu'il s'agit de corriger à la fois la vision de loin et celle de près dans une même lunette.

Les lentilles progressives sont aujourd'hui la solution la plus populaire et la plus pratique. La qualité des méthodes de surfaçage, la technologie utilisée et la précision des calculs optiques font toutefois une grande différence dans le confort visuel.

Les lentilles d'entrée de gamme constituent une solution plus économique. Leur principal inconvénient est un couloir de vision claire plus étroit. Comme toutes les lentilles progressives comportent une certaine distorsion en périphérie, celle-ci peut être plus perceptible avec les modèles d'entrée de gamme.

Les lentilles de milieu de gamme offrent généralement un excellent rapport qualité-prix. Le couloir de vision claire



est plus large, ce qui facilite l'adaptation. La définition des images est également améliorée.

Les lentilles haut de gamme offrent quant à elles un maximum de confort et de précision. Plus coûteuses, elles intègrent davantage de technologies et de recherche afin de faciliter l'adaptation, d'améliorer la définition des images et d'offrir le champ de vision le plus large possible.

De plus, certaines lentilles peuvent être personnalisées à partir de mesures supplémentaires, comme la distance entre l'œil et la lentille, le galbe de la monture ou

encore son angle d'inclinaison. Ces paramètres permettent d'optimiser davantage le confort et la qualité de la vision.

Avec toutes ces possibilités, il est important d'être bien accompagné par un professionnel de la vue afin de choisir des lentilles adaptées à vos besoins, à vos habitudes et à votre budget.

Maryse Tremblay, opticienne à domicile, vous offre justement ce service personnalisé!

Texte fourni
par Maryse Tremblay

Pourquoi la puissance musculaire diminue avec l'âge

Avez-vous l'impression d'avoir moins de «ressort» qu'il y a quelques années? Monter rapidement un escalier, traverser une rue ou retrouver son équilibre après un trébuchement peut demander davantage d'efforts. Cette perte de vivacité est bien réelle et s'explique en partie par les changements qui touchent nos muscles avec l'âge.

La masse musculaire diminue progressivement, mais les fibres musculaires rapides, appelées fibres de type II, sont particulièrement affectées. Ces fibres permettent de produire rapidement de la force, une capacité essentielle pour réagir à une perte d'équilibre, se relever ou effectuer des mouvements dynamiques. Les nerfs qui les activent deviennent également moins nombreux et moins efficaces.

Ainsi, la puissance musculaire — c'est-à-dire la capacité de produire de la force

rapidement — diminue souvent plus vite que la force elle-même. Elle est étroitement liée à la mobilité, à la vitesse de marche et au risque de chute. Deux personnes ayant une force similaire peuvent donc présenter des capacités fonctionnelles très différentes.

La bonne nouvelle? Les muscles continuent de s'adapter à tout âge. Un entraînement de résistance intégrant des mouvements dynamiques et une phase de poussée rapide, toujours avec une technique sécuritaire, peut contribuer à stimuler la puissance musculaire. Se lever rapidement d'une chaise, monter des marches, effectuer des squats dynamiques, pousser avec un élastique ou faire des montées sur la pointe des pieds sont de bonnes options. Deux à trois séances par semaine peuvent entraîner des améliorations significatives lorsqu'elles

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Marie-Noëlle Fontaine

Kinésiologue en communauté à Eastman et Move50plus de Sercovie

sont progressives et adaptées aux capacités de chacun.

Un apport adéquat en protéines, l'activité physique quotidienne et les exercices d'équilibre complètent cette approche.

Perdre un peu de «spring» fait partie du vieillissement, mais entraîner sa puissance permet d'en préserver une bonne partie. Quelques heures d'activité physique par semaine peuvent contribuer à maintenir la mobilité, l'autonomie et la qualité de vie. Alors, pourquoi ne pas ressortir l'élastique... ou même la corde à sauter, progressivement et en toute sécurité?



CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant.
- Gardez le dos droit et le ventre engagé.
- Allez à votre rythme et reposez-vous au besoin.

5 EXERCICES POUR GAGNER DE L'EXPLOSIVITÉ ET DE LA PUISSANCE

VERSION DÉBUTANTE – SÉCURITAIRE POUR 50 ANS ET PLUS

1 SQUAT À LA CHAISE (assis-debout) ➤ Levez-vous de la chaise avec un peu plus de vitesse, redescendez doucement. ⌚ 8 à 12 répétitions 1 à 2 séries	2 POUSSÉE DE BALLON AU MUR ➤ Poussez le ballon contre le mur avec un peu plus de force, revenez lentement. ⌚ 8 à 12 répétitions 1 à 2 séries	3 MONTÉE SUR MARCHE (alternée) ➤ Montez sur la marche avec un peu plus de dynamisme. Alternez les jambes. ⌚ 8 à 12 répétitions 1 à 2 séries	4 BALANCE KETTLEBELL LÉGER ➤ Balancez le kettlebell jusqu'à la hauteur des épaules. Mouvement contrôlé. ⌚ 8 à 12 répétitions 1 à 2 séries	5 PAS CHASSÉ (latéral) ➤ Faites un pas rapide sur le côté, revenez et changez de direction. Bougez à votre rythme. ⌚ 8 à 12 répétitions 1 à 2 séries
---	--	--	---	---

Et si on s'inspirait des coopératives de santé japonaises?

Regroupant près de 3 millions de membres, les coopératives de santé japonaises ont adopté une approche préventive novatrice basée sur de petits groupes de 3 à 10 participants. Ces derniers sont initiés à différents indicateurs leur permettant d'évaluer leur état de santé et d'en discuter ensemble.

Mise en place dès les années 1950,



cette approche aurait démontré un impact significatif sur l'espérance de vie en santé des participants.

Notre Coop s'intéresse de près à ce modèle inspirant. Curieux d'en savoir plus? Restez à l'affût de nos futurs ateliers!

Vaccination saisonnière: le saviez-vous?

En plus des services infirmiers et de prélèvements sanguins, les membres

COOP SANTÉ EASTMAN et les environs

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

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

de la Coop Santé bénéficient, chaque automne, d'une clinique de vaccination saisonnière.

Pour plus d'information:

www.coopsanteeastman.com

En devenant membre de la Coop Santé Eastman, vous contribuez à soutenir une communauté engagée dans l'amélioration de sa qualité de vie!

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR À EASTMAN

	1^{er} au 30 septembre	Mois de l'achat local (détails en p.7)
	19 septembre, 9 h à 11 h	Portes ouvertes du nouveau garage municipal (détails en p.5)
	19 septembre	Le défi 65 KM pour la mémoire (détails en p.21)
	20 septembre, 18 octobre et 15 novembre, 10 h à 13 h	Brunchs du Club la Missisquoise (détails en p.20)
	25 et 26 septembre	Journées de la culture (détails en p.12)
	26 septembre, 10 h 30	Heure du conte à la bibliothèque (détails en p.14)
	27 septembre	Eastman en couleurs (détails en p.15)
	1^{er} au 31 octobre	Mois des bibliothèques publiques (détails en p.14)
	3 octobre, 10 h à 14 h	Activité d'échange de vêtements (détails en p.21)
	5 octobre, 19 h 30	Séance du conseil, salle du conseil, hôtel de ville
	8 octobre et 12 novembre	Marches Longévitalité (détails en p.20)
	16 octobre, 18 h 30	Consultation publique plan urbanisme Eastman, Complexe Saint-Édouard (détails en p.6)
	16 octobre, 6 novembre et 10 décembre 18 h	Soupers tissés serrés, salle la Missisquoise (détails en p.19)
	15, 17 et 20 octobre	Consultations citoyennes à propos du Plan climat de la MRC (détails en p.4)
	23 et 24 octobre	Weekend Eastman en Santé, Complexe Saint-Édouard, École du Val-de-Grâce et Club la Missisquoise
	24 octobre, 14 h à 17 h	Fête de bienvenue de la corporation de développement communautaire de Memphrémagog, 95, rue Merry Nord, Magog (détails en p.21)
	31 octobre, 10 h 30	Heure du conte à la bibliothèque (détails en p.14)
	31 octobre, 16 h à 19 h	Village des bizarreries (Halloween) (détails en p.15)
	2 novembre, 19 h 30	Séance du conseil, salle du conseil, hôtel de ville
	3 novembre	Collecte de feuilles
	7 novembre, 19 h 30 à 22 h	Festival Slam Rap et Poésie à Eastman, Complexe Saint-Édouard (détails en p.13)
	7 novembre	Vins et fromages du Club la Missisquoise (détails en p.13)
	22 novembre, 14 h	Clôture d'Un livre, un village avec Thélysson Orélien, Complexe Saint-Édouard (détails en p.13)
	28 novembre, 10 h 30	Heure du conte à la bibliothèque (détails en p.14)

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.

TÉLÉPHONES D'URGENCE

FEU - AMBULANCE - URGENCE: 911 **SERVICE DE POLICE:** Sûreté du Québec 819 564-1212

ÉCHEC AU CRIME: 1 800 711-1800 **SIGNALER OISEAU, RATON, MOUFETTE OU RENARD MALADE OU MORT:** 1 877 346-6763

ANIMAL FRAPPÉ: sur les routes 112, 245 ou G.-Bonnallie 819 562-2693, ailleurs sur les routes 450 297-3440

MUNICIPALITÉ D'EASTMAN

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

 450 297-3440

 info@eastman.quebec

 www.eastman.quebec



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

Hôtel de ville fermé le 12 octobre