



Le Trait d'union

SOMMAIRE

- Mot du Maire 2
- Vérification d'un extincteur..... 2
- Assemblée du 4 mars 3
- Coop d'habitation Villa d'Argent..... 3
- Assemblée du 1^{er} avril..... 4
- Centre d'Action bénévole.. 4
- Arts et culture..... 5
- Tourisme..... 7
- Les Correspondances..... 7
- ATTENTION au compost... 8
- Chroniques vertes 8
- Loisirs..... 10
- Coop Santé d'Eastman et des environs..... 12
- Chœur des gens heureux . 12
- ARPELA..... 12
- Club de l'Âge d'Or 12
- Bibliothèque Danielle-Simard..... 13
- Croque-livres..... 13
- Aide aux réfugiés 13
- Sécurité publique 14
- Organismes communautaires 15
- Cardio-Eastman 16

Bulletin d'information de la Municipalité d'Eastman
 Avril 2019, volume 19, numéro 2 eastman.quebec

GALA DES BONS COUPS DE LA MRC MEMPHRÉMAGOG

Par Heidi Fortin, conseillère municipale



M. Benoît Talbot et Mme Heidi Fortin, de la municipalité d'Eastman.

La sixième édition du Gala des bons coups de la MRC Memphrémagog avait lieu le 26 février dernier. Tous les projets d'organismes, d'entreprises ou de municipalités qui traitent des matières résiduelles ou de l'environnement qui leur sont soumis sont soulignés lors de cette soirée. **Eastman** y avait ses délégués pour le projet MYELS (myriophylle à épi au lac Stukely) visant à contrôler la croissance des plantes aquatiques exotiques envahissantes,

L'APELS (association pour la protection de l'environnement du lac Stukely) et la municipalité d'Eastman ont présenté les grandes lignes accomplies en 2018 soit: le regroupement des 10 différents organismes impliqués par leur proximité au lac, le défi du financement que représente un tel projet et la mobilisation des citoyens qui se sont investis dans leur mission, ont donné de leurs compétences et du temps généreusement. La campagne de financement a permis d'amasser 160 000\$, dont 100 000\$ provenant de dons des résidents du lac Stukely, 30 000\$ de la MRC et 30 000\$ de la municipalité d'Eastman. Cet argent a permis de traiter une superficie de 6 000 m² et de protéger 8 zones avec des bouées. Plus de 2500 heures de travail ont été comptabilisées en bénévolat pour ce projet. Merci à tous ces gens qui ont à cœur la santé du lac! Grâce à vos efforts, votre implication et l'audace que vous avez déployés, vos objectifs pour 2018 ont été atteints.

Félicitations!

Est aussi présente sur la photo Mme Lisette Maillé, mairesse d'Austin et présidente du comité de développement durable de la MRC Memphrémagog.

MOT DU MAIRE



Chères citoyennes, chers citoyens,
 Comme je vous l'avais mentionné lors de mon avant-dernier mot du maire, cette année la municipalité a reçu son nouveau rôle d'évaluation. Vous avez été plusieurs à téléphoner à la municipalité pour

comprendre les écarts entre le nouveau rôle et l'ancien.

Pour plusieurs, vos propriétés ont pris de la valeur, mais il y en a aussi qui en ont perdu. Là où la variante est énorme, c'est du côté des terres et terrains.

Notre personnel administratif s'est fait un devoir de bien répondre à vos questionnements, mais il reste qu'ils ne sont pas des évaluateurs. C'est la raison pour laquelle Mélissa, notre commis-réceptionniste, a toujours redirigé nos citoyens vers le bureau d'évaluateurs de la firme Jean-Pierre Cadrin & Associés dont les bureaux sont situés au sous-sol de la MRC Memphrémagog. Sachez que la moyenne d'augmentation de la valeur des terrains est de 30%.

Pour ceux et celles qui voudraient contester leur évaluation, je vous suggère de contacter le bureau de M. Cadrin.

Spécialement pour les gens qui habitent en zone inondable, je vous invite, particulièrement cette année, à cause de la grande quantité de neige, à bien planifier vos mesures d'urgence en cas d'inondations. Vous pouvez aller sur le site du ministère de la Sécurité publique concernant les inondations. De notre côté, nos services de voirie et d'incendie seront prêts.

Je termine ce mot du maire sur une note triste en vous rappelant l'importance de bien encadrer le comportement de votre animal de compagnie. Vous avez sûrement vu ce qui est arrivé à cette dame de Potton qui faisait du jogging et qui a été attaquée sauvagement par trois chiens. J'ai discuté avec le maire de Potton et il m'a confirmé que ce fut très pénible pour ses Premiers répondants de voir dans quel état était la dame. À ce jour, elle a passé 14 heures sur la table d'opération. Ce qu'il faut retenir de cela c'est que vous devez en tout temps vous assurer d'avoir le contrôle sur votre animal. Vous êtes responsables de votre chien. Il pourrait s'en suivre des poursuites très coûteuses et je vous encourage à vérifier avec vos assurances si vous êtes couverts.

Yvon Laramée, maire

VÉRIFICATION D'UN EXTINCTEUR

L'extincteur est un outil fort utile qui permet de limiter un début d'incendie. Un feu est en fait une réaction chimique où 3 éléments sont réunis. Ces éléments sont l'air (comburant), la chaleur et le combustible. Pour réussir à éteindre le feu, il faut éliminer l'une des trois composantes.

Un extincteur est un outil qui nécessite toutefois différentes opérations de maintenance.

Régulièrement, faites une vérification visuelle de votre extincteur en vous assurant que l'aiguille de pression est située dans la zone verte. Si l'aiguille n'est pas dans la zone verte, cela signifie que votre extincteur risque de ne pas fonctionner ou de mal fonctionner en cas de besoin. De plus, tournez votre extincteur (haut vers le bas) afin de vous assurer que la poudre ne se compacte pas.

Il est important de souligner que les extincteurs de 2,5 lb en plastique ne sont pas soumis à ces opérations, car il s'agit d'extincteurs à usage unique.

L'entretien des extincteurs doit se faire à différents intervalles, en fonction du type d'appareil. Pour les extincteurs à poudre chimique à pression permanente, il doit se faire aux 6 ans : un changement de la poudre doit être effectué. Douze ans après la date de fabrication écrite sur l'extincteur, vous devez faire faire un test hydrostatique chez un fournisseur d'extincteurs agréé qui va déterminer s'il est encore fonctionnel. Bien entretenu, un extincteur peut durer plusieurs années.

Toutes les compagnies de vente et de maintenance d'extincteurs sur le territoire de la municipalité doivent détenir un permis. Malheureusement, certains fraudeurs circulent. Si la compagnie n'est pas en mesure de vous montrer ce permis, ou si vous avez des interrogations, n'hésitez pas à entrer avec contact avec le service de prévention des incendies de votre municipalité.



MONTY SYLVESTRE
 CONSEILLERS JURIDIQUES | INC. | MONTYSYLVESTRE.COM
 455, rue King O., bur. 200
 Sherbrooke QC J1H 6E9
 Tél. : 819 566-4466
 Téléc. : 819 565-2891

AMÉLIE GÉRIN
 Notaire
 GERIN POMERLEAU, NOTAIRES, s.e.n.c.r.l.
 324, rue Principale Ouest
 Magog (Québec) J1X 2A9
 agerin@notarius.net
 819-843-3793, poste 219
 www.pmeinter.comimagog

IMPRIMERIE
CRMagog
 CENTRE D'IMPRESSION NUMÉRIQUE
 info@imprimeriecrm.ca

ASSEMBLÉE DU CONSEIL DU 4 MARS 2019

Vous pouvez consulter le procès-verbal complet sur le site web de la municipalité sous la rubrique séances du conseil.

ADMINISTRATION GÉNÉRALE

Rapport verbal du représentant à la MRC Memphrémagog;

M. Yvon Laramée, représentant de la Municipalité d'Eastman à la MRC Memphrémagog fait un rapport verbal de la dernière réunion notamment concernant différentes rencontres soit avec le Ministère des Transports, Tourisme Memphrémagog, la table de développement social ainsi que la remise des prix du Conseil des Arts et des Lettres du Québec, le Fonds de développement des territoires, les sacs compostables et la ristourne de la Sûreté du Québec.

ADMINISTRATION FINANCIÈRE

Le conseil approuve et autorise le paiement des comptes à payer au 28 février 2019 au montant de 132 177,68 \$, des comptes déjà payés pour un montant de 176 697,72 \$ ainsi qu'un montant de 65 536,86 \$ pour les salaires.

Embauche de Mme Nancy Bilodeau au poste d'inspectrice en bâtiment et environnement.

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Mme Gabrielle Bernier est engagée à titre de Première répondante à compter du 4 mars 2019.

MM. Antoine Sanders-Côté et Alexandre Sanders-Côté sont engagés à titre de pompiers temps partiel à compter du 4 mars 2019.

Une résolution a été adoptée concernant une entente avec Bolton-Est pour le service de Premier répondants.

La municipalité autorise l'achat d'une caméra thermique Bullard reconditionnée avec chargeur véhiculaire auprès de la compagnie *CMP Mayer inc.*, au montant de 4 327,00 \$ plus les taxes applicables.

LOISIRS ET CULTURE

La municipalité accorde un montant de 10 250 \$ pour les activités et événements suivants : publicité, ateliers et conférences, concert de Noël et spectacles, animation ainsi que les Journées de la culture.

La municipalité embauche Mme Brienna Tiberi aux postes de coordonnatrice de camp de jour ainsi que Mmes Marilou Vaillancourt, Dominique Dubois et M. Samuel Dugas au poste d'animateurs(trices) de camp de jour.

TRAVAUX PUBLICS

La municipalité d'Eastman mandate *Les Services Exp inc.* pour faire la demande d'un certificat d'autorisation au Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques concernant le projet « Relocalisation de la conduite d'eau potable en bordure de la route 112 » et pour présenter tout engagement en lien avec cette demande.

AMÉNAGEMENT ET URBANISME

Le conseil accepte la présente demande d'usage conditionnel visant l'aménagement d'au plus 21 logements dans le bâtiment principal situé au 25-25A, chemin de la Bourgade, le tout conformément aux plans d'architecte préparés par la firme ADSP en septembre 2017.

Le conseil accorde une dérogation mineure pour l'opération cadastrale visant à modifier les dimensions des lots 2 457 674 et 2 238 192, à la condition que le requérant procède au reboisement d'une partie du terrain. Le conseil accorde la dérogation mineure pour autoriser l'implantation du bâtiment principal à 2,12 m de la ligne latérale droite de lot, suite à la construction du vestibule entre le garage et le bâtiment principal étant donné que le garage existe depuis plus de 50 ans.

Des 8 dossiers présentés pour demandes d'approbation aux Plans d'Implantation et d'Intégration Architecturale, 5 ont été approuvés et 3 refusés par besoin de précisions dont l'absence de plans lisibles et d'entrées principales sur les façades avant.

Nous avons émis un total de 9 permis durant le mois de février 2019.

RÈGLEMENTS

Suite à l'avis de motion du mois de janvier, le règlement 2019-02 remplaçant le règlement 2018-04 concernant la rémunération du maire et des conseillers(ères) de la municipalité d'Eastman est adopté.

••

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 70 ans et plus 18 beaux appartements 3 ½ chauffés et éclairés, avec deux repas complets par jour, cinq jours par semaine, servis par le traiteur de Bonsecours : « Au goût du jour ».

Pour informations et visites (sur rendez-vous), veuillez appeler au 450-297-1017.

•••

ASSEMBLÉE DU CONSEIL DU 1ER AVRIL 2019

ADMINISTRATION GÉNÉRALE

Le résumé de la situation financière de la municipalité, en date du 31 décembre 2018, démontre une condition saine des finances municipales, notamment un surplus des activités de fonctionnement de 269 115 \$ et un surplus accumulé non affecté de 687 250 \$ selon nos vérificateurs RCGT.

M. Yvon Laramée, représentant de la Municipalité d'Eastman à la MRC Memphrémagog fait un rapport verbal de la dernière réunion notamment la Chambre de commerce de Magog, le Réseau Interlieux, le déploiement d'Internet haute vitesse et la Vision attractivité des 25-40.

La municipalité accepte l'offre de service professionnel de Mme Christine Meunier consultante pour *Transformation organisationnelle et collective pour la mise en place de la Politique familiale municipale (PFM)*. Un mandat au tarif de 4 700 \$ et une banque de temps de 40 heures au montant de 1 800 \$ lui sont accordés.

ADMINISTRATION FINANCIÈRE

Le conseil approuve et autorise le paiement des comptes à payer au 31 mars 2019 au montant de 297 129,96 \$, des comptes déjà payés pour un montant de 129 213,98 \$ ainsi qu'un montant de 69 333,52 \$ pour les salaires.

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Une résolution a été adoptée concernant une entente entre la municipalité d'Eastman et Domaine des Cantons pour le service de Premiers répondants, pour les 51 matricules de la partie du camping situés dans la municipalité de St-Étienne-de-Bolton.

M. Marc Downey est engagé à titre de pompier temps partiel et Premier répondant à compter du 1er avril 2019.

LOISIRS

La municipalité embauche Mmes Alexandra Côté-Lahue, Tania Lebrun et Joanie Ouellet au poste d'animatrices de camp de jour.

La municipalité s'engage à offrir 10 000 \$ versés en subvention pour l'année 2019 au projet Montem Eastman, conditionnellement à leur acquisition du site et au démarrage de leur projet de développement économique et touristique représentant un investissement de plus de 10 M\$ dans notre municipalité et la création de nombreux emplois.

La municipalité s'engage à offrir, au besoin, 100 espaces de stationnement additionnels aux 400 espaces déjà prévus sur le site même du projet.

La municipalité s'engage à afficher la direction du site Montem Eastman à l'entrée de la municipalité sur le panneau municipal des événements à venir.

TRAVAUX PUBLICS

La municipalité adjuge le contrat pour la réalisation des travaux pour « L'enrobé bitumineux préparé et posé à chaud pour le chemin des Diligences Ouest » à *Pavages Maska inc.*, pour un montant de 110 433,30 \$ plus les taxes applicables.

La municipalité adjuge le contrat pour la fourniture et l'épandage d'abat-poussière, au plus bas soumissionnaire conforme soit ***Somavrac c.c. inc.*** pour un montant maximum de 50 000\$.

La municipalité adjuge le contrat pour la réalisation des travaux de rénovation de l'ancien presbytère pour installation des futurs locaux de la Coop Santé Eastman, selon l'option B - Travaux intérieurs, à *Construction Longer inc.* pour un montant de 216 794,69 \$ plus les taxes applicables.

La municipalité procède à l'embauche de M. Frédérick Johner au poste de journalier au service des travaux publics, du 1er mai au 30 septembre 2019, pour un maximum de 40 heures par semaine ainsi que M. John Murphy au poste de journalier au service des travaux publics, du 15 avril au 15 novembre 2019, pour un maximum de 40 heures par semaine.

AMÉNAGEMENT ET URBANISME

Le conseil accepte 3 dérogations mineures relatives à des marges, car elles ne représentent, dans un cas, que 7 cm d'écart avec le bâtiment construit. Une quatrième dérogation autorise un déplacement d'une construction visible qui ne répondait pas aux normes d'architecture acceptées dans un lieu moins visible.

Des 14 dossiers présentés pour demandes d'approbation aux Plans d'Implantation et d'Intégration Architecturale, 11 ont été approuvés et 3 refusés par besoin de précisions, dont l'absence de plans lisibles, d'entrées principales sur les façades avant ou d'harmonisation avec le milieu.

Nous avons émis un total de 16 permis durant le mois de mars 2019.

•••

Ma participation sociale pour les 50 ans et plus

Le jeudi 25 avril 2019 - Horaire de 13h à 15h
Club de l'âge d'or, 25, rue Missisquoi, Eastman

INSCRIPTION GRATUITE

Mon second projet de vie pour les 50 ans et plus

Le mardi 30 avril 2019 - Horaire de 10h à midi
Hôtel de ville de Bolton-Est, 855, Missisquoi, Bolton-Est

INSCRIPTION GRATUITE

Pour information et pour s'inscrire :
450 292-3114 x 103 ou m.gilbert@cabmn.org
ou directement en ligne www.pensezplustot.org

**CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE**
DE LA MISSISQUI-NOUVE
MISSISQUI NORTH VOLUNTEER CENTRE

ARTS ET CULTURE

par Chantal Rousseau

ÉVÉNEMENTS PASSÉS



Un livre, un village, 2019

Le **mardi 23 avril**, c'était la **Journée mondiale du livre et du droit d'auteur**, et notre municipalité l'a soulignée avec joie lors du lancement de l'événement « *Un livre, un village* » qui dévoilait le titre et l'auteur du livre québécois qui a été sélectionné par notre Comité Arts et Culture.

C'est le roman **Les villes de papier** de l'auteure **Dominique Fortier (éditions Alto)** qui a été choisi et distribué en 40 exemplaires dans la population qui sera invitée à le lire, le partager avec d'autres résidents de notre village, pour ensuite le rendre à la bibliothèque avant la fin octobre prochain. Des exemplaires seront aussi disponibles à la bibliothèque et au bureau des Correspondances d'Eastman pendant les heures d'ouverture. C'est en novembre que l'auteure de ce livre magnifique sera invitée à venir rencontrer ses lecteurs lors d'une conférence qui sera annoncée dans votre **Trait d'union** de septembre 2019.

Le tout s'est déroulé à la **Bibliothèque Danielle-Simard**, où les personnes présentes ont pu assister à la conférence de **M. Jean-François Létourneau** qui nous a brillamment entretenus sur la littérature autochtone.

Pour connaître toutes les activités de la bibliothèque, consultez le <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/bibliotheque> ou si vous êtes adeptes de Facebook, consultez <https://www.facebook.com/bibliothequedeastman/>

Le **mardi 7 mai**, ce sera au tour des écoles de l'École du Val-de-Grâce de célébrer l'événement « **Un auteur, une école** » alors qu'ils recevront la visite de la prolifique auteure, **Mme Dominique Demers**, une sommité de la littérature jeunesse au Québec! Gageons que les élèves garderont un précieux souvenir de cette journée qui s'annonce formidable avec la créatrice de *Mademoiselle C* !

À mettre à l'agenda !



Vous êtes amateurs des conférences fascinantes données par le prestigieux historien, **M. André Champagne**? Sachez qu'il sera de retour dans nos terres où il installera ses pénates pour quelques semaines! Il vous donne rendez-vous pour une première conférence le **vendredi 7 juin à 19h30** à la **Bibliothèque Danielle-Simard** alors qu'il vous racontera un pan passionnant de l'histoire moderne : **La chute du mur de Berlin**. Courez le voir, c'est gratuit! Et notez que sa prochaine conférence du **21 juin** prochain portera sur un sujet tout aussi envoutant soit la **Révolution française**, présentée également à la **Bibliothèque Danielle-Simard à 19h30**. Pour plus de détails, consultez le <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/bibliotheque>.

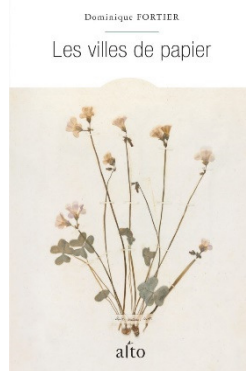
NOS FÉLICITATIONS!

Lors de sa séance du 20 mars dernier, le conseil des maires de la MRC Memphrémagog a accordé une aide financière totalisant 30,000\$ à neuf projets dans le cadre du *Programme de soutien financier aux initiatives culturelles locales de la MRC Memphrémagog*.

Parmi ces neuf projets qui ont reçu une aide, notons que dans la catégorie *Arts visuels, littérature*, **Les Correspondances d'Eastman** recevront 5000\$ afin de les aider à créer un décor éducatif pour le volet jeunesse de leur festival.

Également, la chorégraphe eastmanoise **Marysole Gagnière**, appuyée par le Comité Arts et culture d'Eastman, se voit recevoir une aide financière de \$3000 pour son projet chorégraphique **NOUS** que nous aurons l'occasion de voir le **3 août prochain** dans notre village.

Félicitations!



ARTS ET CULTURE (SUITE)

ÉVÉNEMENTS À VENIR



Avis à tous les Eastmanoises et Eastmanois, c'est le **28 mai prochain à 10h00** que **Les Correspondances d'Eastman** vous invitent à sa conférence de presse qui dévoilera la programmation de cette **17^e édition**, qui se déroulera du **8 au 11 août 2019**.

En plus de la programmation qui s'annonce excitante et dont l'édition aura pour thème **le ravisement**, ce sera là l'occasion de découvrir la nouvelle sublime affiche et surtout, de connaître le nom du porte-parole bien connu qui ne passera pas inaperçu...



Pour plus de détails, allez consulter le site web <https://www.lescorrespondances.ca> ou le compte Facebook <https://www.facebook.com/LesCorrespondancesdEastman>

Un mois de mai palpitant au Cabaret!



Spéctacles
Réceptions
Corporatifs

Le **Cabaret Eastman** continue de nous offrir une programmation enlevante et le mois de mai ne fait pas exception! De l'humour à l'honneur d'abord le **samedi 4 mai** avec **Guillaume Pineault** qui, après une carrière de physiothérapeute et d'ostéopathe, est devenu le spécialiste de l'anecdote! Le **vendredi 10 mai**, c'est le retour de notre pêcheur préféré! Le plus que sympathique **Martin Petit** nous offre un premier one-man-show en 8 ans! On ne peut pas rater ça, c'est un maître du stand-up! Le **samedi 18 mai**, Le Cabaret recevra la visite de **Didier Lambert** à l'humour sans limites et qui sera en rodage chez nous pour son premier spectacle. Aucun sujet n'est tabou pour lui! Ça promet! Les amateurs du groupe mythique les **Eagles** pourront revivre leur musique *West Coast Sound* «live» le **samedi 11 mai** avec le band **One Of These Nights**, formé de musiciens chevronnés qui rendent hommage à ce groupe américain qui a fait sa marque dès le début des années 70 avec *Take It Easy!* Enfin, mai se conclura au Cabaret le 25, avec la venue d'une des plus grandes voix masculines du Québec. **Bruno Pelletier** nous offrira une soirée acoustique, *intime* avec la merveilleuse pianiste **Julie Lamontagne**, la chef d'orchestre de *Belle et Bum*. On peut dire que mai se terminera en beauté!

Pour infos: www.cabareteastman.com

CABARET: Billetterie : 450-297-1200

La Marjolaine se prépare **Marc-André Coallier**, directeur artistique et propriétaire du **Théâtre de la Marjolaine** a maintenant complété la distribution 2019 de ce grand succès, créé au Québec pour la première fois à **La Marjolaine** en 1988. À la distribution qui est composée de **Chantal Lamarre, Dorothée Berryman, Caroline Lavigne, Lisa Palmieri**, s'ajoutent la Sherbrookoise **Rosie-Anne Bérubé-Bernier** et la pianiste **Andy St-Louis** qui accompagnera cette belle bande de «nonnes» tout au long de ce théâtre musical. La mise en scène de cette troisième version de cette adaptation québécoise de **Nonsense** de Dan Goggin, sera assurée par le comédien **Marc St-Martin**. Petite anecdote au sujet de ce succès mondial : l'auteur qui a fréquenté une école américaine tenue par des Dominicaines, s'est inspiré de sœurs qu'il a connues pour chacun des personnages de ce

ELLES SONT DE RETOUR !



théâtre musical.

De qui nos merveilleuses comédiennes s'inspireront-elles? On le saura **dès le 20 juin prochain**, alors qu'elles feront la pluie et le beau temps du mercredi au samedi **jusqu'au 17 août 2019**.

Dès le 22 août, nous aurons le plaisir de voir ou revoir « **Salut Claude !** », ce superbe théâtre musical sur la vie et l'œuvre de **Claude Léveillée** qui a fait un malheur l'été dernier et qui se poursuivra après « *Les Nonnes* » les 22-23-24-25-30-31 août et 1^{er} septembre. C'est sans compter les après-spectacles au **Piano Rouge** qui concluront ces belles soirées d'été et qui seront annoncés au fur et à mesure comme des événements surprise. Tout un été en perspective à **La Marjolaine** !

N'oubliez pas de réserver en allant sur <http://www.lamarjolaine.info> ou en appelant au 450-297-0237

Le Chœur des gens heureux

Le Chœur des gens heureux vous invite à son spectacle qui aura lieu le **19 mai prochain à 16h** à l'église St-Edouard d'Eastman.

TOURISME

Par Chantal Rousseau



Eastman est bien évidemment un village où nature et culture se côtoient, beau temps, mauvais temps ! Mais il ne faut pas oublier qu'Eastman a aussi une offre gourmande tout à fait exceptionnelle pour un petit village de moins de 2000 résidents! Vous avez le goût d'excellentes grillades, d'un tartare de bœuf ou thon? Le magnifique restaurant **Le Côte** a la cote! Situé également dans **le Cabaret**, les amateurs de bons gros burgers de luxe avec une sauce BBQ maison descendront dans ses caves aux murs de pierres pour se régaler au **Bunker!** Vous voulez goûter au meilleur *fish'n chips* de la région dans un décor décontracté qui accueille les amateurs de motos? C'est au **Bistro Pub McMurray** qu'il faut s'arrêter!

Si le soleil vous manque et que vous avez le goût d'une délicieuse cuisine méditerranéenne, le chef **Bruno Malhiot** de l'**Auberge restaurant La Casetta** vous mijote d'excellents plats inspirés par sa douce France. Vous pourrez apporter votre vin au **Bistro Saint-Édouard** où **Sarah Coupry** et **Laurent Auger** vous proposent une cuisine d'inspiration française imaginative faite à partir de produits du terroir. Les amateurs de cuisine santé découvriront la cuisine tonique, unique et énergisante qu'offre le célèbre **Spa Eastman**. Quant **Au Café Bistro des Trois Grâce**s, classé « *Café de Village* » par Tourisme Cantons-de-l'Est, **Eve Rozon** et **Alexandre Ménard** vous convient à une cuisine gourmande et conviviale qui rend les palais heureux! Êtes-vous d'accord avec moi? N'est-ce pas que nous avons de quoi être fiers de nos restos? N'hésitez pas à les suggérer à vos proches, ils ne seront pas déçus! Et profitez-en pour les accompagner! 😊

En terminant, si vous avez le goût de jouer au touriste chez vous ou simplement besoin de renseignements pour convaincre vos proches de venir nous visiter, rappelez-vous que nous avons un bureau d'accueil touristique situé à même le bâtiment que la Caisse Desjardins. De la fête du Travail à la Fête nationale, il est ouvert samedi et dimanche de 10 h à 16 h. Nos excellentes conseillères en séjour, **Diane Duquette**, **Mélanie Norchet** et **Sharon Gagné** sont là pour vous faire des suggestions, pour répondre à vos questions et vous faire vivre une expérience eastmanoise formidable, et ce, tout au long de l'année!

Consultez le <http://eastman.quebec/visitez/> pour préparer le séjour dans notre village adoré!

Afin d'être au courant des toutes dernières informations, aimez la page Facebook [TourismeEastman/](https://www.facebook.com/TourismeEastman/), et soyez abonnés aux alertes courriels via le site web <http://eastman.quebec/inscription/>

Si vous avez des commentaires ou suggestions à formuler, n'hésitez pas à en faire part à Chantal au 450-297-3440#28 ou tourisme@eastman.quebec

...



Cette année encore, *Les Correspondances d'Eastman* prennent la route à l'occasion de la quatrième édition des *Correspondances Sortent d'Eastman*. Ces soirées littéraires gratuites alliant lecture publique et performance visent à mettre en lumière les activités de notre organisme en plus de promouvoir la lecture et l'écriture partout en Estrie.

Les trois premières représentations ont connu un vif succès. Nous avons eu le bonheur d'accueillir Tristan Malavoy, Jean Désy et Joséphine Bacon qui ont su charmer les publics par leur talent et leur générosité. La soirée *Être innue au présent et au passé* présentée le 19 avril dernier à la Maison Merry de Magog a suscité un engouement incroyable du public au point d'afficher complet dès le début du mois de mars. Du jamais vu! La poésie de Mme Bacon et le documentaire *Territoire Ishkueu Territoire Femme* de Claude Hamel ont permis au vent du Nord de souffler sur Magog le temps d'un soir.

Le prochain rendez-vous se tiendra le 17 mai à l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac avec la présentation de *L'enveloppe invisible* de Louise Warren. Ce projet unique est le résultat d'une résidence d'écriture de la poète à l'Abbaye Val-Notre-Dame, dans Lanaudière. Les textes sont accompagnés des compositions originales de Jean-François Bélanger au nyckelharpa. Le dialogue qui s'installe entre les mots et la musique vous fera vivre une expérience méditative hors du commun.

Pour connaître l'horaire complet de la quatrième édition de ce volet hors-saison, rendez-vous sur le site web des Correspondances d'Eastman au www.lescorrespondance.ca ou sur notre page Facebook www.facebook.com/lescorrespondancesortent/.

Notez que la **17^e édition du Festival Les Correspondances d'Eastman** aura lieu, cette année, du **8 au 11 août 2019**, sur le thème **Le Ravissement**.

ATTENTION à la qualité du compost

Une rencontre a récemment eu lieu avec la Régie intermunicipale de gestion des matières résiduelles de Brome-Missisquoi durant laquelle plusieurs municipalités, dont Eastman, se sont fait pointer du doigt pour la piètre qualité des matières organiques envoyées à la plate-forme de compostage. Par conséquent, la municipalité rappelle à ses citoyens l'importance de bien trier l'ensemble des matières résiduelles en général, mais particulièrement les matières organiques. Voici justement 3 règles simples à retenir pour ces matières:

1. **Ça se mange**
2. **C'est un résidu de jardin**
3. **C'est du papier ou du carton**

Selon la réglementation municipale, il est défendu à toute personne de déposer dans le bac de compostage des matières n'étant pas acceptées, sous peine d'amende.

Afin de faire respecter cette réglementation et puisque la municipalité est habilitée à le faire, elle procédera à des inspections aléatoires des bacs des matières résiduelles des citoyens afin d'assurer une collecte conforme à sa réglementation.

Pour plus d'information à propos de la gestion des matières résiduelles, visitez: <http://eastman.quebec/environnement/gestion-des-matieres-residuelles/>

CHRONIQUES VERTES

Subvention pour conformité de bande riveraine

Les milieux aquatiques offrent des services écologiques de grande valeur et il en coûtera toujours plus cher de restaurer ou compenser la perte des milieux aquatiques et de leurs fonctions que de les protéger. C'est pourquoi durant l'été 2019, la municipalité poursuivra le travail entamé depuis plusieurs années afin de sensibiliser, d'informer, mais aussi d'appliquer la réglementation municipale sur la protection des rives des lacs et des cours d'eau permanents et intermittents.

En effet, la municipalité fera un suivi sur les avis d'infractions envoyés dans le passé, puis sur les propriétés où la conformité de la bande n'était pas totalement respectée. Ensuite, toujours dans le but de protéger les rives et ainsi améliorer la qualité de l'eau des lacs et des cours d'eau, les inspections auront lieu sur l'ensemble des bandes riveraines des propriétés non visitées en 2018.

Dans le but d'encourager les propriétaires riverains des lacs et des cours d'eau à tendre vers une végétalisation des bandes riveraines jusqu'à 10 mètres de la ligne des hautes eaux, la municipalité s'engage à contribuer financièrement afin de bonifier la largeur de leur bande riveraine.

En effet, ces derniers bénéficieront d'une subvention allant jusqu'à 50 \$ sur le coût des arbustes à planter dans la zone de 5 à 10 mètres de leur bande riveraine. Cette bonification de la largeur de la bande riveraine est conséquente avec la Direction des politiques de l'eau du Québec qui mentionne que « *Les largeurs de bande riveraine recommandées dans la Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables ne doivent pas être interprétées comme des critères suffisants pour protéger ou restaurer les écosystèmes aquatiques et riverains. Elles visent seulement à assurer une protection minimale aux rives des lacs et des cours d'eau* ».

Les riverains désirant ainsi bonifier leur bande riveraine sont invités, avant de procéder, à communiquer avec la municipalité pour les détails de cette subvention.

Commande d'arbustes destinés au reboisement des bandes riveraines

Vous pouvez vous procurer le formulaire de commande ainsi que la liste des espèces à l'hôtel de ville ou bien sur notre site internet, dans la section Environnement et Urbanisme — Eau.

Si vous habitez sur le bord d'un lac ou d'un cours d'eau, vous êtes éligibles à une subvention allant jusqu'à 50 \$ sur le coût des arbustes à planter dans la zone de 5 à 10 mètres de votre bande riveraine. Communiquez avec la municipalité pour les détails de cette subvention.

Date limite pour remettre votre formulaire de commande : **Vendredi 3 mai 2019, 16 h**

Date de la distribution : **Samedi 25 mai 2019, de 9 h à 16 h**

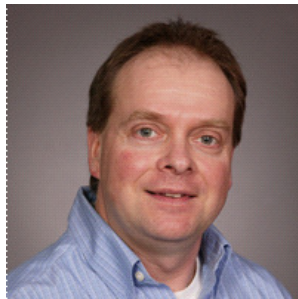
Lieu de livraison : **Club de l'Âge d'Or, 25 rue Missisquoi**

CHRONIQUES VERTES (SUITE)

Conférence de M. Benoit Truax, directeur général de la Fiducie de recherche sur la forêt des Cantons-de-l'Est.

Thème de la conférence : **L'importance de la restauration des bandes riveraines et forêts dégradées par la plantation d'arbres**

Date: vendredi soir, 3 mai 2019 à 19 h 30, Bibliothèque Danielle-Simard



Monsieur Truax, Docteur en sciences de l'environnement, possède une expertise unique au Québec en populiculture (études des peupliers). Lors de cette conférence et à la lumière de ses travaux de recherche dans le domaine depuis plus de 25 ans en Estrie, il abordera le sujet de la restauration des environnements dégradés, notamment sur les bandes riveraines. Pourquoi la plantation d'arbres, en plus des pratiques actuellement suggérées? Quels sont les effets à long terme des espèces reboisées sur les nutriments des sols et la séquestration du carbone en bandes riveraines? Enfin, comment les riverains et propriétaires forestiers peuvent-ils améliorer l'environnement (services écologiques) par des actions concrètes sur leurs propriétés?

M. Truax est un conférencier très prisé et un vulgarisateur hors pair. Son humour rivalise avec ceux de nos meilleurs humoristes. Lors de cette soirée, exclusivement pour nos citoyens, il sera disponible pour répondre aux questions que vous avez sur les arbres pour lesquelles vous n'avez jamais eu de réponse.

Rappel des dates importantes

GRAND MÉNAGE : le samedi 4 mai

Comme tous les ans, plusieurs citoyens s'impliquent dans le grand ménage du printemps des rues de notre municipalité. C'est avec plaisir et convivialité que le conseil vous invite pour l'édition 2019, le samedi 4 mai prochain, dès 8 h 30. Nous vous accueillerons à l'hôtel de ville pour distribuer le travail entre les bénévoles. En guise de remerciement, un léger repas vous sera servi à votre retour. C'est un beau moment d'échanges et de contribution pour notre environnement. Petits et grands, on vous attend en grand nombre!

COLLECTES DES ENCOMBRANTS : les mardis 14 mai et 10 septembre

- ✓ Placez les matières en retrait de la voie publique en les éloignant des bacs roulants afin de ne pas nuire à leur collecte;
- ✓ La collecte des encombrants devrait demeurer une solution de dernier recours, car la majorité de ceux-ci seront enfouis. Avant de les placer en bordure de rue, assurez-vous qu'ils sont vraiment inutilisables ;
- ✓ Si vos résidus sont réutilisables, recyclables ou valorisables, privilégiez l'écocentre et les organismes de charité

COLLECTES DE FEUILLES : les mardis 21 mai et 29 octobre

- ✓ Placez les feuilles dans des sacs de papier. N'utilisez pas les bacs.
- ✓ Éloignez vos sacs de feuilles des bacs roulants
- ✓ Toutes les feuilles amassées iront chez un apiculteur situé dans le Canton de Potton. Nous appuyons ainsi les initiatives locales, réduisons nos frais de transport et par le fait même, nos émissions de gaz à effet de serre !

ÉCOCENTRE MOBILE : les 25 mai et 28 septembre, de 8 h à 16 h (Club de l'Âge d'Or)

Veillez consulter le site web municipal pour connaître la liste des matières acceptées (ou refusées !) et les coûts au : <http://eastman.quebec/environnement/gestion-des-matieres-residuelles/>

Si ce n'est pas possible pour vous de vous débarrasser de vos matières ces journées-là, vous pouvez les déposer à l'écocentre de Magog, en allant préalablement vous enregistrer à l'hôtel de ville d'Eastman (obligatoire). Pour informations supplémentaires, veuillez consulter le site web municipal.

LOISIRS, ÉVÉNEMENTS ET VIE COMMUNAUTAIRE

par Mélanie Savoie

ACTIVITÉS PASSÉES



Formations pour enfants

20 jeunes ont pris part à « Gardien averti » le lundi 11 mars à l'école du Val-de-Grâce, tandis que 16 enfants ont participé à « Je me garde seul » ; dû au succès de ces formations, elles seront de retour en 2020.



Camp de jour Eastman

7 jeunes ont participé au camp de jour de la semaine de relâche ; ils ont eu bien du plaisir en compagnie de Zap, la nouvelle coordonnatrice du camp de jour Buz et la nouvelle animatrice Mousse.

ACTIVITÉS À VENIR

Calendrier des activités régulières pour l'année 2019

Journée nationale du sport et de l'activité physique — Dimanche 5 mai
Fête de la pêche — École (6 ^{ème} année) : Jeudi 6 juin / Grand public : Samedi 8 juin
Fête Nationale — Dimanche 23 juin
Festi-Village — Samedi 13 juillet et dimanche 14 juillet
Eastman en couleurs — Samedi 28 septembre
Village des bizarreries — Vendredi 1 novembre
Féeries de Noël — Samedi 7 décembre

[Nous sommes à la recherche de bénévoles de manière ponctuelle ou régulière lors des événements qui ont lieu ici \(que ce soit avant ou durant l'activité\) ; soyez impliqués positivement dans votre milieu de vie !](#)

LIEN POUR LES INSCRIPTIONS EN LIGNE :

<https://coachstudio.ca/inscriptions/loginclient.php?clubid=1060>



Balle molle Eastman (9 avril au 20 août)

La balle molle effectue un retour à Eastman grâce à Maude Albert et sera offerte aux 6-8 ans et 9-12 ans le mardi soir; les 6-8 ans auront un maximum de 3 parties, alors que les 9-12 ans en auront environ une quinzaine près d'Eastman et ce, le lundi ou mercredi dès la fin mai jusqu'à la fin août. Les inscriptions en ligne se termineront le **14 mai** ; détails à <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/baseball/>

S'il y a des adultes qui aimeraient faire partie d'une ligue, veuillez transmettre vos coordonnées à loisirs@eastman.quebec



Loisirs intermunicipaux (du 8 avril au 15 août)

La session de printemps a déjà débuté, mais il est possible d'y adhérer ; sinon, le cours de tai-chi et d'entraînement en circuit seront offerts aussi cet été. Pour tous les détails <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/activites-sportives/>

LOISIRS (SUITE)



Club de soccer Eastman (16 mai au 15 août)

Une nouvelle équipe d'entraîneurs (principalement des animateurs du camp de jour) prendront la relève du soccer. Les pratiques pour le niveau local auront lieu le jeudi du 16 mai au 15 août ; un maximum de 5 parties est prévu à moins de 30 minutes d'Eastman.

Les inscriptions en ligne se termineront le **16 mai** ; détails à <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/club-de-soccer/>



Camp de jour Eastman (25 juin au 16 août)

L'équipe du camp de jour se renouvelle ; suite au départ de Pistache pour Sherbrooke, Buz prendra son poste. Pablo et Jello reviennent, alors que nous accueillons les animatrices avec expérience Mousse, Fiesta, Aqua et Winnie !

Les inscriptions en ligne se termineront le **31 mai** ; détails à <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/camp-de-jour/>



Journée nationale du sport et de l'activité physique (dimanche 5 mai)

Voici le programme pour cette première édition :

- De 10h à 12h : descente en kayak de la rivière Missisquoi-Nord (départ Ch. Khartoum) jusqu'au lac d'Argent avec animation d'un biologiste qui fera l'interprétation des espèces présentes. PLACES LIMITÉES ; RÉSERVATION REQUISE.

- De 13h30 à 15h30 : randonnée pédestre au Parc Missisquoi-Nord avec animation d'un biologiste qui fera l'interprétation des plantes comestibles pour la survie en forêt et la végétation printanière.

La fête des voisins (samedi 8 juin)



La Fête des voisins vise à rapprocher les gens habitant un même voisinage ; originale, car organisée par les citoyens eux-mêmes, la fête permet de développer la cordialité et la solidarité dans son milieu de vie. Vous aimeriez obtenir plus d'information sur l'événement ou des idées pour créer votre fête ? Consultez le lien suivant : www.fetedesvoisins.qc.ca/citoyens

Quelques affiches et cartons d'invitation sont disponibles à l'Hôtel de ville.



Fête de la pêche (samedi 8 juin)

Du 7 au 9 juin prochain, ce sera le moment d'initier les citoyens à la pêche sportive ; c'est d'ailleurs le seul weekend de toute l'année où il est possible de pêcher sans permis ! Comme chaque année, nous vous donnons rendez-vous au barrage du lac d'Argent où des milliers de truites auront été ensemencées pour l'occasion.

L'activité offerte par le service de sécurité incendie sera de retour pour les enfants de 5-7 ans au barrage du lac d'Argent. Pour l'occasion, le chemin du Lac-d'Argent sera fermé à la circulation automobile de 7h à 13h entre la route 112 et la voie ferrée. Merci de prévoir vos déplacements en conséquence. Le stationnement étant interdit en bordure de route sur le chemin du Lac-d'Argent, veuillez utiliser les stationnements de l'Église et du Parc des sports.

Afin d'être au courant des dernières informations, aimez la page Facebook [Loisirs-evenement-et-activites-a-Eastman](https://www.facebook.com/loisirs-evenement-et-activites-a-Eastman), et soyez abonnés aux alertes courriel via le site web <http://eastman.quebec/inscription/>

Si vous avez des commentaires ou suggestions à formuler, n'hésitez pas à en faire part à Mélanie au 450-297-3440#30 ou loisirs@eastman.quebec



COOP SANTÉ

Rappel de la procédure de prise de rendez-vous

À la Coop Santé Eastman et les environs, la gestion de la prise de rendez-vous est un enjeu important et fait l'objet d'une attention particulière afin de permettre aux membres, qui en ont vraiment besoin, d'obtenir une consultation rapide avec un médecin ou avec l'infirmière. Comme vous le savez sans doute, il s'agit là d'une problématique à laquelle toutes les cliniques médicales sont confrontées quasi quotidiennement.

Il est important de rappeler que les rendez-vous avec un médecin sont normalement disponibles jusqu'à **2 semaines d'avis**. Lors d'une demande de rendez-vous, vous serez priorisés selon la raison de la demande de consultation et son degré d'urgence. Vous pourriez aussi être référés à l'infirmière clinicienne pour une consultation, selon votre condition de santé ou pour mieux définir l'urgence de la situation. L'infirmière pourra, au besoin, avoir accès à un médecin de la Coop.

Cette procédure vise essentiellement à améliorer l'accès à un médecin, et ce, lorsque vous en avez réellement besoin.

Renouvellement des prescriptions

À moins d'un changement de dosage ou à la demande du médecin, saviez-vous que vous n'avez pas toujours besoin de rencontrer le médecin pour renouveler vos prescriptions? Alors, pour un renouvellement de prescription, les membres de la Coop sont invités soit à téléphoner à leur pharmacie qui faxera leur demande directement à la Coop, soit à laisser un message dans la boîte vocale de la Coop au 450 297-4777 poste 3.

Assemblée générale de la Coop Santé

Cette année, l'assemblée générale annuelle de la Coop Santé Eastman, à laquelle sont conviés tous les membres en règle, se tiendra le **mardi 4 juin, à compter de 19 heures**, à la salle du Conseil municipal d'Eastman. Surveillez les détails de cette importante rencontre qui vous parviendront au cours des prochaines semaines.



Appel à tous ceux qui aiment le lac d'Argent!

Le printemps est enfin arrivé (du moins sur le calendrier!) et nous commençons à nous préparer à l'arrivée de la belle saison ainsi que de notre projet de contrôle du myriophylle à épi. Encore une fois, nous faisons un appel à tous pour ce projet d'envergure, nous aurons besoin de bénévoles pour arriver à réaliser ce grand projet qui vous appartient à vous aussi.

En demeurant à Eastman, nous sommes tous interpellés pour la sauvegarde de notre lac! De plus, nous avons aussi besoin de vous sur notre conseil d'administration, car seul on va plus vite, ensemble on va plus loin!

Nous vous rappelons également que le **11 mai prochain à 9H30** se tiendra l'assemblée générale annuelle, à l'Hôtel de Ville et nous espérons vous voir en grand nombre!



CLUB DE L'ÂGE D'OR

Nous sommes présentement en période de recrutement. Les membres du Conseil d'administration du **Club de l'Âge d'Or** ne sont plus d'un certain âge, mais plutôt d'un âge certain. Ce qui fait que le conseil a besoin d'une cure de rajeunissement. Pour **l'assemblée annuelle du 16 juin**, nous sommes à la recherche de gens qui sont prêts à prendre la relève et à donner un nouvel essor pour la survie du Club. Si vous êtes habiles manuellement pour des petits travaux à la salle, ce serait un plus.

Si vous avez un certain intérêt à servir la communauté, et ce bénévolement, si vous avez un peu de temps à consacrer à une tâche ou à une activité quelconque, il nous fera plaisir de vous initier graduellement afin de vous laisser toute la place dans un avenir plus ou moins rapproché.

« Donner, c'est aussi recevoir ! »

Monique David, présidente du Club de l'Âge d'Or d'Eastman

Brunchs les dimanches 19 mai et 16 juin de 10 à 13 heures.

L'assemblée générale annuelle aura lieu le dimanche 16 juin à 13 heures.

Bienvenue à tous !

La salle de tissage est ouverte du lundi au vendredi.

Pour informations, contacter Suzanne au 450-297-0682.

Pour suivre nos activités, consultez le site web à la section calendrier : lamissisquoise.com

BIBLIOTHÈQUE DANIELLE-SIMARD

Savez-vous que si vous ne trouvez pas LE livre que vous désirez lire, il est possible de le faire venir d'une autre bibliothèque? Grâce au **Réseau Biblio Estrie** dont nous faisons partie, il est très facile de faire des prêts entre bibliothèques. Il suffit d'être abonné, et vous pouvez faire cette demande en ligne en passant par votre compte d'abonné sur le portail du Réseau Biblio Estrie : www.reseaubiblioestrie.qc.ca . Attention : n'oubliez pas de vérifier si le livre se trouve à notre bibliothèque avant d'envoyer votre demande, en consultant le catalogue en ligne sur le site! Si vous n'êtes pas familier avec la procédure, un document explicatif peut vous être remis par nos bénévoles, ou vous pouvez aussi leur demander de faire la demande pour vous. Il y a un délai d'environ 2 semaines avant de recevoir le livre demandé (un peu plus si c'est une nouveauté), qui arrivera directement à la bibliothèque. Si vous avez fourni votre adresse de courriel, vous recevrez un avis dès que le livre arrivera, et vous n'aurez plus qu'à venir le chercher pendant les heures d'ouverture, soit **le mercredi de 13h à 19h ou le samedi de 10h à 14h**. Si vous le préférez, nos bénévoles vous appelleront, vous n'avez qu'à le signaler au moment de leur faire votre demande!

Sachez aussi que trois fois par année, une partie des livres déposés à notre bibliothèque sont échangés par la centrale du Réseau Biblio Estrie, ce qui permet d'avoir accès à un plus grand nombre de documents. Le prochain échange aura lieu la première semaine de mai... venez voir les nouveautés qui arriveront, il y en a pour tous les goûts : romans, documentaires, bandes dessinées, pour adultes, pour ados et pour enfants!

Notre équipe de bénévoles vous attend!

Groupe d'écriture Les Pointes Folles

La bibliothèque accueillera à nouveau cet été le groupe d'écriture *Les Pointes Folles*.

Rencontres les jeudis matin, **de 9h30 à 12h**, aux 15 jours, soit les **6 et 20 juin, 4 et 18 juillet, 1^{er}, 15 et 29 août**.

C'est gratuit. Animation à tour de rôle par l'un ou l'une des participants.

C'est *plume ouverte*. Bienvenue à tous.

Pour plus d'informations, contacter Mireille Guyonnet au 819 868-9285



CROQUE-LIVRES

Dès les beaux jours, le Croque-Livres *La boîte aux rêves* reprendra son emplacement régulier, sur la rue Principale, à l'entrée du chemin de la bibliothèque. N'oubliez pas qu'il s'adresse uniquement aux enfants, et qu'il doit être nourri régulièrement! Alors si vous avez des livres jeunesse que vous n'utilisez plus, venez les déposer pour que d'autres enfants puissent en profiter!

Si vous avez des livres pour adultes, 2 autres boîtes d'échange de livres peuvent les accueillir : une au Parc du Temps qui passe, et l'autre au Parc Missisquoi-Nord.

Bonne lecture à tous!



AIDE AUX RÉFUGIÉS NOTRE-DAME DU-MONT-CARMEL

NOS RÉFUGIÉS IRAKIENS, 5 MOIS APRÈS LEUR ARRIVÉE

Maykil est *plongeur* au SPA d'Eastman depuis quatre mois et s'acclimate tranquillement. Zena progresse rapidement en français, grâce à la compétente équipe qu'elle rencontre 2 ou 3 fois par semaine. La petite Malak reste maintenant sans sa maman au CPE *La pleine lune*, ce qui a demandé beaucoup de patience. Elle fréquente aussi avec joie le coin des enfants à la bibliothèque municipale.

Ce dur hiver, commencé dès le lendemain de leur arrivée, les a surpris autant que nous. Heureusement, nous avons déjà tous les vêtements nécessaires offerts par *La Corde à Linge* et par des familles d'alentour. Leur jolie maison est bien chauffée, ils sont bien meublés et, grâce à vous toutes et tous, ils sont confortablement installés et se sentent déjà chez eux.

Avec un prêt de leur famille en Irak, ils ont pu acheter -à prix d'ami- une excellente voiture d'occasion, sans quoi le déplacement au travail de Maykil était bien compliqué. Une difficulté à l'horizon cependant: il n'a pas réussi à obtenir copie de son permis irakien et doit suivre tous les cours de conduite pour l'obtention d'un permis québécois, son permis international devenant périmé début avril.

Leur intégration va bon train et ils apprécient grandement le soutien apporté par l'ensemble des citoyens de nos villages qu'ils nous demandent de bien remercier en leur nom.

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Avertisseur de fumée

Comment choisir un avertisseur de fumée

- L'avertisseur de fumée à ionisation est le plus courant. Il s'installe près de la chambre à coucher.

- L'avertisseur de fumée à cellule photoélectrique s'installe près de la cuisine, de la salle de bain et des appareils de chauffage, car il déclenche moins d'alarmes inutiles causées par les vapeurs d'humidité ou de cuisson.

- L'avertisseur muni d'une pile longue durée au lithium constitue un choix avantageux. La pile, située dans un compartiment scellé, a une durée de vie de dix ans.

- Si un occupant est sourd ou malentendant, il est recommandé d'installer des avertisseurs de fumée qui combinent une lumière stroboscopique et du son.

- Dans les constructions neuves, l'avertisseur de fumée doit être relié au système électrique. Il devrait idéalement contenir une pile d'appoint en cas de panne de courant.

- Le logo « ULC » du Laboratoire des assureurs du Canada doit apparaître sur l'avertisseur de fumée, indiquant qu'il répond aux normes canadiennes.

Où l'installer?

- Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol.

- Installez-en un dans le corridor, près des chambres.

- Installez-en un dans chaque chambre où l'on dort la porte fermée.

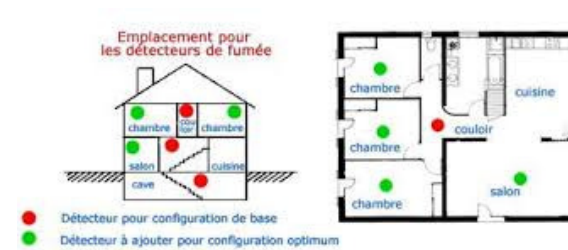
- Installez-en un à proximité d'un escalier.

- Assurez-vous que tous les occupants entendent l'avertisseur de fumée lorsqu'ils dorment. Sinon, installez un avertisseur de fumée dans la chambre de ceux qui ne peuvent l'entendre.

- Si chaque étage mesure plus de 10 mètres (35 pieds), installez 2 avertisseurs par étage, soit 1 près de chacune des extrémités.

- Ne retirez jamais la pile d'un avertisseur qui se déclenche trop souvent, il doit sûrement être trop près de la cuisine ou de la salle de bain. Éloignez-le légèrement de ces deux pièces.

- Installez un avertisseur de fumée au chalet.



Comment l'installer

- Installez l'appareil au plafond, à un minimum de 10 cm (4 po) du mur, ou sur un mur, à une distance de 10 à 30 cm (4 à 12 po) du plafond.

- Installez l'avertisseur à une distance de 100 cm (40 po) d'un ventilateur, d'un climatiseur, d'une prise ou d'un retour d'air. Le déplacement d'air provoqué par ces appareils peut repousser la fumée et nuire au fonctionnement de l'avertisseur.

- Assurez-vous qu'il n'y a aucune obstruction possible dans la trajectoire potentielle de la fumée vers l'avertisseur. Par exemple, installez l'avertisseur sur la partie la plus basse d'une poutre et non entre les poutres où la fumée risquerait de ne pas se rendre.

- L'avertisseur de fumée relié à une centrale permet une intervention encore plus rapide des pompiers. Assurez-vous d'être bien relié, surtout si vous faites faire des modifications à votre réseau téléphonique ou électrique (Internet haute vitesse, téléphone IP).

- Faites interconnecter par un maître-électricien tous les avertisseurs de fumée électriques de la maison. Ainsi, lorsque l'un d'eux sonne, ils sonnent tous, peu importe où est le feu. Vous gagnerez de précieuses minutes pour évacuer.

Comment l'entretenir

La pile

- Remplacez la pile lorsque l'avertisseur émet un signal sonore intermittent. Utilisez le type de pile recommandée par le fabricant.

- N'utilisez jamais de pile rechargeable, à moins que le fabricant le recommande.

- Remplacez-la lorsque vous emménagez dans une maison ou un logement.

- Pensez à utiliser une pile longue durée comme une pile au lithium.

L'appareil

- Passez légèrement l'aspirateur, en utilisant une brosse douce, à l'extérieur et à l'intérieur du boîtier de l'avertisseur à pile, au moins une fois par année, sauf pour l'avertisseur électrique qu'il ne faut jamais ouvrir.

- Nettoyez l'extérieur seulement. Cela empêche que la poussière s'accumule sur les capteurs de fumée.

- Ne peignez jamais l'avertisseur de fumée.

CLUB LIONS EASTMAN MEMPHRÉ OUEST



Saviez-vous que votre club offre:

- Contribution financière pour besoins en santé visuelle auprès des personnes avec des moyens financiers précaires en plus de la récupération des lunettes;
- Du soutien pour les projets environnementaux;
- Une grande place pour la coopération et l'aide auprès des jeunes;
- Disponibilité pour vos activités communautaires;
- D'apporter un répit pour les familles aux prises avec le cancer pédiatrique de leurs enfants;
- Des frais d'adhésion qui permettent la gestion de l'administration, des collectes de fonds dédiées aux œuvres;
- L'inscription en tout temps. Envie de vous investir, de participer aux activités de service? N'hésitez plus.

Prochaines activités

- **4 mai : Service SANC à Sherbrooke**
- **12 mai : Fête des Mères**
- **26 mai : Repas fraternité à Eastman**

« Je tiens à vous féliciter pour votre initiative avec les Lionceaux. C'est incroyable la différence d'attitude depuis le début. On voit l'évolution, l'ouverture, ils sont plus calmes et ils veulent aider sans cesse l'autre. Ils sont plus confiants également, ils se tiennent plus droits qu'avant. Bravo... »

Membre du personnel école,

Juin 2018

Pour nous joindre :

CP 92, Eastman Québec, JOE 1P0
Info.clublionseastman@gmail.com
ClubLionsEastman



...

L'AFEAS EASTMAN

« Être la voix des femmes, c'est **croire** en une analyse de la situation des femmes année après année. Cette analyse appuie un discours et des paroles réalistes de la situation féministe. Ces dires **mobilisent** et **nous engage**nt à tous les niveaux. Les membres présentent des messages aux **instances d'influence**, que ce soit auprès des municipalités, des députés provinciaux et fédéraux. Ces dames **sensibilisent** l'opinion publique en portant un projet de société où les femmes d'aujourd'hui et de demain devraient **vivre harmonie, respect et égalité** entre elles et avec vous tous. L'AFEAS offre la possibilité d'actualiser et d'articuler ce niveau de discours par des gestes qui éclairent la voie de demain pour nos filles et nos femmes... » – Micheline Lacasse, Vice-présidente provinciale.

Vous désirez en connaître davantage sur nos dossiers en cours? Contactez-nous!

Estelle Dufour, Présidente 450-297-2046

...

PAROISSE NOTRE-DAME-DU-MONT-CARMEL

La paroisse vous invite au 12^e repas de la fraternité à la salle Missisquoi, au Club de l'Âge d'Or, le 26 mai 2019 à 11 h 30.

...

ARC-EN-CIEL (EASTMAN ET RÉGION)

Arc-En-Ciel est un regroupement de femmes homosexuelles qui se rencontrent tous les deux samedis, dans un restaurant de Magog, afin de tisser des liens et d'échanger. Pour réserver (obligatoire!), veuillez communiquer avec Monique ou Jacqueline au 450-297-4743.

Monique Pinard et Carol Ainsley offrent également de l'aide à ceux et celles qui auraient de la difficulté à accepter l'homosexualité d'un proche ou d'un(e) ami(e).

Communiquez avec Monique ou Carol au 819-868-1574

Bienvenue à tous!

...



CARDIO EASTMAN

Tout le monde debout!

Saviez-vous que vous pourriez être actif et sédentaire à la fois? Tout d'abord, rappelons-nous que les recommandations canadiennes en matière d'activité physique chez les adultes sont de 150 minutes d'activité physique cardiovasculaire d'intensité modérée à intense, c'est-à-dire qui essouffle, par semaine. On peut penser par exemple à des activités comme la marche rapide, le jogging, l'aérobic, la danse-exercice, la natation, le ski de fond, la raquette et le vélo, les sports d'équipe de balles ou ballon, etc. En plus, s'ajoute à cette recommandation au moins deux fois par semaine de la musculation de tout le corps et chez les adultes plus âgés, des exercices qui stimulent l'équilibre, également deux fois par semaine.

Si vous suivez ces recommandations toutes les semaines de manière régulière, vous êtes une personne active! Continuez en ce sens, car selon Santé Canada, seulement 15% des adultes canadiens rencontrent ces recommandations!

Qu'en est-il alors de la sédentarité? Ce phénomène inquiète davantage les spécialistes depuis une dizaine d'années, car on sait désormais que même si l'on rencontre les recommandations de 150 minutes, les minutes de sédentarité, autant chez les enfants que chez les adultes, augmentent la prévalence d'obésité et de maladies chroniques, comme le diabète de type 2, les maladies coronariennes et vasculaires et l'hypertension artérielle, sans parler des incidences sur la santé mentale et l'anxiété.

Un comportement sédentaire est la pratique d'une activité qui demande très peu de mouvements, en position assise ou couchée pendant une période éveillée. De plus en plus de données tendent à démontrer que ce n'est pas uniquement l'activité physique qui influence notre état de santé, mais également ce que nous faisons pendant notre temps de repos entre les périodes d'entraînement. Par exemple, le temps passé devant un écran, assis à un bureau, le temps passé à faire des loisirs en position assise ou dans des transports assis comme l'automobile. Plus les périodes sédentaires sont prolongées, plus elles influencent les facteurs associés à un état de santé délétère, comme la résistance à l'insuline, l'hypertension et l'embonpoint. Chez les jeunes, les heures de comportement sédentaires PAR JOUR sont d'une moyenne de 9 h! PAR JOUR! Et ce n'est pas plus rose chez les adultes, croyez-moi!

Vous comprenez donc qu'il est important de limiter le plus possible le temps passé dans des positions ou des comportements sédentaires...et de maximiser les moments physiquement actifs d'intensité modérée à élevée (minimum 150 minutes par semaine) et de basse intensité, comme la marche, les tâches d'entretien, le jardinage, jouer dehors avec les enfants, promener le chien...et tout simplement être debout...Bref, tout compte tant qu'on est en mouvement!

Le message est clair : à bas le sofa! Que vous soyez jeune, ou moins jeune, levez-vous et bougez! C'est une question de santé! Profitez de toutes les occasions! Votre kinésiologue peut vous aider!

Marie-Noëlle Fontaine, kinésiologue

cardioeastman@gmail.com

www.move50plus.ca



TÉLÉPHONES D'URGENCE FEU - AMBULANCE : 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 MORT : 1-877-644-4545 (virus du Nil)

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

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

eastman.quebec

JP CADRIN et associés
évaluateurs agréés
288, rue Marquette, bureau 300
Sherbrooke (Québec) J1H 1M3
Tél. : 819 843-3635
Télééc. : 1 844 286-0448
info@jpcadrin.ca

819-452-0604
Trouver un sens à sa vie
Michèle Savoie, M.Ps.
Psychologue (santé globale)
6 chemin des Peupliers
Eastman, Qc, JOE 1P0
www.michellesavoie.com
Tél. : (819) 452-0604
Courriel : info@michellesavoie.com

EXCAVATION N. JEANSON
TRANSPORT en VRAC
Nouveau : Service de conteneurs
Excavation générale • Drainage • Nivelage • Démolition
Vente de sable, terre et gravier • Concasseur mobile
Aménagement paysager • Installations septiques • Lac artificiel
Michael Jeanson, prop.
Normand Jeanson Excavation Inc.
2063, route 112, Stukoly-Sud, Qc
Info@excavationjeanson.com | www.excavationjeanson.com
Tél. : 450 297-4535
Cell. 819 574-6093
Fax. 450 297-1932