



# Le Trait d'union

**SOMMAIRE** Bulletin d'information de la Municipalité d'Eastman [eastman.quebec](http://eastman.quebec)  
Décembre 2019, volume 19, numéro 6

- Mot du Maire ..... 2
- Mot de la DG ..... 2
- Assemblée du 3 septembre.3
- Assemblée du 7 octobre... 4
- Urbanisme..... 5
- Les Cuisines Collectives.... 5
- Sécurité publique ..... 6
- Bibliothèque Danielle-Simard ..... 6
- Coop santé Eastman..... 7
- Club la Missisquoise..... 7
- Centre d'Action Bénévole . 7
- Arts et Culture ..... 8
- Nouvelles de la famille Irakienne ..... 9
- Tourisme..... 10
- Chroniques vertes ..... 11
- ARPELA..... 11
- Club Lions Eastman Memphré Ouest ..... 12
- Erratum** – Coop la Villa d'Argent..... 12
- Loisirs..... 13
- Marché public ..... 15
- École de Val-de-Grâce..... 15
- Paroisse Notre-Dame-du-Mont-Carmel ..... 15
- Marie-Noëlle Fontaine, kinésiologue ..... 16
- Vœux du conseil**..... 16



## Féeries de Noël le 7 décembre 2019

Encore cette année, Eastman sera en fête avec plusieurs spectacles et concerts, tant pour les petits que pour les grands! La magie de Noël sera bien présente tout au long du mois de décembre !

Dans le cadre des **Féeries de Noël** le **samedi 7 décembre**, plein d'événements sont au programme à **l'église Saint-Édouard**, tant au rez-de-chaussée qu'au sous-sol! En tout premier lieu, **La Caravane enchantée** présente à **14 h, L'heure du conte de Mère Noël** pour les tout-petits de 0 à 5 ans.



À **15 h 30**, toute la famille est invitée à venir voir **La fée des étoiles a perdu le Nord!** De plus, il y aura maquillage, rencontre avec le célèbre **Père Noël**, tandis qu'il y aura de l'animation et des feux de foyer à l'extérieur. Vous pourrez également vous procurer des produits du terroir avec le **Marché Public d'Eastman**.



L'illumination du sapin de Noël devant l'église et les feux d'artifice auront lieu à **17 h**. Et pour couronner cette belle journée, un spectacle avec le talentueux Cowansvillois **Édouard Lagacé** et ses musiciens sera présenté à 20 h. Ce demi-finaliste de *La Voix 2018* vous fera chanter et danser sur des chansons connues de tous, dont quelques-unes du temps des fêtes. Le coût d'entrée pour une personne est un aliment non périssable ou un produit pour soins personnels qui sera remis aux paniers de Noël.

La programmation des Féeries de Noël vous sera envoyée par la poste et sera annoncée sur notre site internet <http://eastman.quebec/feeries-de-noel/> et nos pages Facebook.

Passez le mot à vos proches, vos amis, vos voisins! C'est à ne pas manquer ! Offert par la municipalité et c'est gratuit!

*Joyeuses fêtes à tous!*

*Un village de charme grandeur nature*

## MOT DU MAIRE



Chères citoyennes, chers citoyens,  
J'ai eu le privilège d'être présent à l'inauguration des nouveaux locaux de la Coop de santé dans l'ancien presbytère de notre église.

Nous pouvons dire mission accomplie.

Notre municipalité est maintenant desservie par une coop avec des locaux ultras modernes et des services de première qualité. Encore une fois, l'esprit visionnaire de certains individus a pavé la voie à la réalisation de notre Coop. Ancien maire de notre municipalité, Monsieur Gérard Marinovich, et mon ancien collègue, Monsieur Jean-Guy Nadeau, maintenant décédé, ont été les instigateurs de cet ambitieux projet de mettre sur pied une coop de santé.

Dernièrement, nous avons tenu notre lac-à-l'épaule pour discuter des priorisations pour les prochaines années en ce qui concerne nos bâtiments, nos équipements d'incendie ainsi que nos équipements de voirie. Au cours du prochain mois, nous allons travailler à construire le budget pour l'année 2020. Nos objectifs demeurent toujours les mêmes : vous offrir le maximum de services et cela en ayant le taux de taxe le plus bas, dans la continuité de nos efforts des dernières années en ce sens.

Nous savons que notre municipalité peut encore s'améliorer. Nous travaillons présentement sur un projet de résidences à prix abordable ainsi que des petits condos pour les gens qui vendent leurs maisons ou chalets, mais qui veulent rester dans notre noyau villageois.

Nous travaillons également sur l'amélioration de l'offre d'activités sportives à notre parc des sports. J'ai rencontré un groupe de gens impliqués dans le développement d'un sport en pleine effervescence, soit le pickleball. Au-delà d'une cinquantaine de joueuses et joueurs ont pratiqué ce sport au cours de la dernière saison sur notre patinoire aménagée pour cette activité. Je remercie ces personnes dévouées qui n'ont jamais cessé de croire en cette activité.

Finalement, j'invite tous les résidentes et résidents d'Eastman qui possèdent des photos anciennes de notre municipalité à venir nous les partager pour un projet de mise en valeur de l'histoire de notre village.

Je vous remercie beaucoup.

*Yvon Laramée, maire*

Et fier de l'être...

 455, rue King O., bur. 200  
Sherbrooke QC J1H 6E9  
Tél. : 819 566-4466  
Télééc. : 819 565-2891  
MONTYSYLVESTRE.COM

 **AMÉLIE GÉRIN**  
Notaire  
GÉRIN POMERLEAU, NOTAIRES, s.n.c.r.l.  
324, rue Principale Ouest  
Magog (Québec) J1X 2A9  
agrin@notarius.net  
819-843-3793, poste 219  
www.pmeinter.com/magog

**IMPRIMERIE**  
  
**CENTRE D'IMPRESSION NUMÉRIQUE**  
819 868-0877 • info@imprimeriecrm.ca  
73, rue Lasalle, Magog

## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'automne tire déjà à sa fin et emporte avec elle les magnifiques couleurs qui ont su nous charmer et égayer notre paysage ces dernières semaines. Plusieurs auront certainement profité de l'occasion pour sillonner les différents sentiers et circuits de la municipalité et s'enorgueillir de vivre dans un si beau coin de pays.

De notre côté, nous avons continué d'œuvrer à votre mieux-être en préparant et accordant les deux plus importants contrats municipaux, à savoir le déneigement des rues publiques et la collecte des matières recyclables et compostables; en poursuivant la mise aux normes de nos infrastructures; en déposant une demande de subvention pour la réhabilitation des conduites d'aqueduc de la route 112 (phase 2) et du chemin du lac d'Argent; en rédigeant et lançant un sondage pour la politique familiale municipale en collaboration avec les nombreux bénévoles du comité de pilotage; en préparant le déploiement d'un portail web pour la sécurité civile et notre plan des mesures d'urgence et j'en passe.

D'ailleurs, permettez-moi une petite parenthèse à ce propos. En marge de l'entrée en vigueur du *Règlement sur les procédures d'alerte et de mobilisation [...] en cas de sinistre* du ministère de la Sécurité publique, le 9 novembre dernier, je trouve important de vous inviter à vous inscrire, si ce n'est pas déjà fait, à notre service d'alertes municipales directement en ligne au [www.eastman.quebec/inscription](http://www.eastman.quebec/inscription). En quelques clics, en fournissant votre adresse courriel et en sélectionnant la case « alertes municipales », vous vous assurez d'être prévenus et informés rapidement des mesures à prendre en cas de sinistre. Un service gratuit qui peut faire une grande différence lors de situations d'urgence.

En terminant, je souhaite vous convoquer en grand nombre à la séance extraordinaire du Conseil sur l'adoption du budget 2020 et du programme triennal d'immobilisations 2020-2022, qui se tiendra le 16 décembre prochain. De nombreuses heures de travail de toute l'équipe et du conseil précèdent cet important exercice annuel qui dresse les grandes lignes des chantiers, projets et orientations prises principalement pour la prochaine année. Il n'y a pas de meilleur moment pour savoir ce qui se passera chez vous et à quoi serviront vos taxes, soyez-y !

Votre dévouée DG,

Anne Turcotte

Directrice générale et secrétaire-trésorière



## ASSEMBLÉE DU CONSEIL DU 3 SEPTEMBRE 2019

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

### ADMINISTRATION FINANCIÈRE

Le conseil approuve et autorise le paiement des comptes à payer au 31 août 2019 au montant de 290 945,95 \$ et des comptes déjà payés pour un montant de 48 901,88 \$.

Avis de motion et présentation du Règlement no 2019-11 concernant les règles de contrôle et de suivi budgétaire et déléguant certains pouvoirs d'autoriser des dépenses, de passer des contrats et autorisant l'élargissement des pouvoirs du directeur général.

Octroi d'une aide financière de 15 000 \$ par le MFFP pour la réalisation du projet de station de lavage au lac Stukely;

Une demande de prix pour un véhicule utilitaire sport à traction intégrale usagé sera faite, pour un montant ne pouvant excéder 20 000\$ avant taxes.

### LOISIRS, CULTURE ET TOURISME

Il est proposé de modifier la Politique culturelle d'Eastman 2018-2022 afin que soient reconnus les deux circuits, littéraire et patrimonial, comme des forces pour la Municipalité tout en reconnaissant qu'ils ont tous deux comme faiblesses d'être incomplets et à promouvoir auprès de la population et des touristes.

### SÉCURITÉ PUBLIQUE

Avis de motion concernant un règlement visant plus précisément à délimiter le niveau de service offert sur le territoire d'Eastman en contexte où plusieurs bâtiments :

- n'ont pas d'accès directs ou aisés à une voie publique conforme au règlement de lotissement;
- sont adjacents à un chemin privé ayant une problématique au niveau de la fondation, de la géographie du territoire, de la présence de végétation dont l'élagage n'est pas effectué de façon régulière, de la conformité au *Code de construction du Québec*.

### TRAVAUX PUBLICS

Le Conseil a l'intention de procéder à des travaux de rénovation et d'agrandissement de l'hôtel de ville afin d'adapter les lieux à la croissance démographique accrue et offrir des espaces de bureau et de rencontre correspondant aux besoins des employés, de la direction générale, du Conseil municipal et des citoyens d'Eastman et devra procéder à une étude de vétusté du bâtiment. Un mandat en ce sens est donné à la firme d'architectes Jubinville pour ce faire, au montant de 2600\$ avant taxes.

### Octroi du contrat de déneigement des rues publiques pour les années 2019 à 2024

Suite aux procédures habituelles, le contrat a été octroyé à Normand Jeanson Excavation inc. au montant annuel estimé à 448 220 \$ avant les taxes (6 140 \$ du kilomètre), portant le total du contrat de cinq (5) ans à 2 241 000 \$ avant les taxes.

Il est aussi proposé de sensibiliser les résidents du secteur « lac Stukely » à l'effet que les abrasifs utilisés ne seront plus aussi apparents qu'avant, sans pour autant réduire l'adhérence routière ni augmenter les risques d'accident.

### Acquisition et installation de GPS avec port de communication pour véhicules de déneigement

Afin d'effectuer un meilleur suivi des opérations de déneigement, la municipalité fera installer quatre (4) GPS avec port de communication auprès de Technologies CDWare au montant de 1 127 \$ avant les taxes et devra prévoir les crédits budgétaires requis pour la licence et l'utilisation annuelle des GPS, au montant de 826,60 \$ avant les taxes.

### Autorisation de dépenses pour des travaux de réfection d'une portion de la piste cyclable

Un montant maximal de 24 000 \$ avant les taxes est accordé pour procéder à des travaux de réfection de la portion de la piste cyclable située le long du lac d'Argent, entre la route 112 et le chemin des Diligences.

### AMÉNAGEMENT ET URBANISME

La municipalité fait droit à 2 demandes de dérogation mineure pour la construction de garages en cour avant qui est justifié par la volonté d'éviter la coupe d'arbres matures ou d'imposer un remblai.

**La municipalité décide** d'accepter, conformément aux résolutions adoptées par le CCU lors de son assemblée du 14 août 2019, les demandes d'approbation au règlement PIIA suivantes :

- Une résidence unifamiliale isolée sur le lot 2 235 986 au 44, chemin de l'Escalade (*résolution 2019-08-123*) conditionnellement à ce que les requérants transmettent les couleurs des matériaux de parement extérieur et que ces couleurs soient acceptées par la Municipalité ou le conseil municipal;
- Un bâtiment accessoire (garage) sur l'immeuble situé au 248, chemin d'Orford-sur-le-lac, lot 4 379 880 (*résolution 2019-08-124*) conditionnellement à ce que la fenêtre horizontale proposée sur l'élévation avant du garage soit remplacée par une ou des fenêtres de forme carrée s'apparentant à celles du bâtiment principal;
- Un bâtiment accessoire (remise) sur l'immeuble situé au 36, chemin des Étoiles, lot 4 110 339 (*résolution 2019-08-125*);

## ASSEMBLÉE DU CONSEIL DU 3 SEPTEMBRE 2019 (SUITE)

- Une résidence unifamiliale isolée sur la rue Meunier, lot 4 528 681 (*résolution 2019-08-126*);
- Un bâtiment accessoire (sauna) sur la rue Desève, lot 4 379 694 (*résolution 2019-08-127*) conditionnellement à ce que l'élévation entre le plancher du sauna et le terrain naturel n'excède pas une hauteur de 2 pieds (0,61 m) et que l'espace laissé libre entre le plancher du sauna soit dissimulé par un aménagement végétal bien fourni;
- Résidence unifamiliale isolée sur le lot 2 238 123, sur le chemin Monbel et acceptation du revêtement en acrylique de couleur gris anthracite sur les murs extérieurs en béton (*résolution 2019-08-128*);
- L'agrandissement d'un bâtiment principal situé au 81 chemin du Cèdre, lot 2 238 221 (*résolution 2019-08-129*) conditionnellement à ce que l'espace laissé entre le plancher de l'agrandissement projeté et le niveau du sol du terrain soit dissimulé par un aménagement végétal ou un prolongement du revêtement extérieur.

### Adoption du Règlement 2019-04 concernant les dispositions relatives aux résidences touristiques dans certaines zones du lac Stukely

Adoption dur règlement 2019-07 relatif aux projets particuliers de construction, de modification ou d'occupation d'un immeuble (PPCMOI).

Nous avons émis un de total de 21 permis durant le mois d'août 2019.

••

## ASSEMBLÉE DU CONSEIL DU 7 OCTOBRE 2019

### ADMINISTRATION FINANCIÈRE

Le conseil approuve et autorise le paiement des comptes à payer au 30 septembre 2019 au montant de 420 230,41 \$ et des comptes déjà payés pour un montant de 126 980,03 \$.

Autorisations relatives à la finalisation de la portion publique du sentier pédestre du secteur Le Vertendre.

### TRAVAUX PUBLICS

Autorisation de paiement du décompte progressif no 3 des travaux de rénovation du presbytère (Coop de santé) au montant de 24 812,64 \$. La Municipalité a reçu deux (2) demandes provenant de résidents intéressés à se porter acquéreurs de parcelles de rues municipales, la première située au bout de la rue Hirondelle et la deuxième correspondant à une portion du cadastre d'une rue non construite adjacente à la 3<sup>e</sup> rue, et ce, pour des raisons personnelles.

Attendu qu'il n'est pas d'intérêt public de procéder à la vente desdites parcelles de rues municipales parce que les véhicules lourds ont besoin de cet espace pour tourner, il est proposé de refuser de vendre la parcelle de rue située au bout de la rue Hirondelle ainsi qu'une portion du cadastre d'une rue non construite adjacente à la 3<sup>e</sup> rue.

### Achat et installation d'une gratte à neige pour la rétrocaveuse

Il est proposé d'acquérir et faire installer une gratte à neige pour la rétrocaveuse, afin de procéder au déneigement de certains stationnements et espaces publics municipaux, auprès de Longus Groupe Terapro au montant de 20 475 \$ avant les taxes.

### Octroi d'un contrat de colmatage des fissures du pavage sur le chemin du Théâtre

Octroi d'un contrat de colmatage des fissures du pavage sur une portion d'environ 3 000 mètres linéaires du chemin du Théâtre pour ralentir le processus de détérioration en attendant les travaux de réfection de la chaussée prévus au cours des prochaines années à Lignes Maska au montant total estimé à 3 930 \$ avant les taxes.

### Mandat de services professionnels pour la réalisation d'une étude de circulation sur la route 112

Afin de commencer à planifier le développement de son terrain situé sur la rue Principale, dans le périmètre urbain, la municipalité octroie un mandat d'étude de circulation, de sécurité et de drainage à la firme CIMA+, pour un montant de 12 950 \$ avant les taxes et d'autoriser la direction générale à convenir d'une banque d'heures auprès d'une firme d'arpenteurs-géomètres afin de déterminer le nombre d'unités constructibles du lot 4 380 350.

### HYGIÈNE ET ENVIRONNEMENT

Autorisation de paiement du décompte progressif no 1 des travaux de relocalisation de la conduite d'aqueduc sur la route 1 à Eurovia Québec Construction inc., au montant de 362 883,09 \$ avant les taxes et incluant la retenue contractuelle de 10 %.

### Mandat de services professionnels pour une étude acoustique en bordure de l'autoroute 10

Afin de documenter le niveau sonore actuel généré par l'autoroute 10, déterminer les risques pour la santé humaine et identifier des pistes de solutions pour en amoindrir les effets, le cas échéant;

Le mandat de services professionnels pour une étude acoustique en bordure de l'autoroute 10 à Soft dB au montant de 9 353 \$ avant les taxes.

## ASSEMBLÉE DU CONSEIL DU 7 OCTOBRE 2019 (SUITE)

### Nomination au comité consultatif en environnement

Nomination de Madame Laura Hébert à titre de membre du CCE comme représentante de l'APELOR.

### AMÉNAGEMENT ET URBANISME

La municipalité fait droit à 2 demandes de dérogation mineure pour la construction de garage en cour avant et d'une piscine à 2,5 m d'une résidence qui sont justifiés, car ne semblant pas poser de préjudice aux voisins. Une troisième demande de dérogation pour installer un garage en marge avant a été refusée, car il y avait possibilité de l'installer de façon conforme.

La municipalité décide d'accepter, conformément aux résolutions adoptées par le CCU lors de son assemblée du 11 septembre 2019 les demandes d'approbation au règlement PIIA suivantes :

- La construction d'une résidence unifamiliale isolée sur le lot 5 771 319, sur le chemin des Castors (*résolution 2019-09-141*) conditionnellement à ce que le couvert forestier entre le bâtiment principal et la ligne avant de terrain soit conservé dans son intégralité, sauf aux fins d'aménagement de l'allée véhiculaire.
- La construction d'une résidence unifamiliale isolée sur le lot 4 232 171, sur le chemin des Bécassines (*résolution 2019-09-143*) conditionnellement à ce que la construction soit déplacée de façon à conserver le caractère naturel de la bande riveraine et éviter toute intervention, excavation ou abattage d'arbres dans cette dernière.

**ET** de refuser, conformément à la résolution 2019-09-138 adoptée par le CCU lors de l'assemblée du 11 septembre 2019 jointe à présente pour en faire partie intégrante, la demande d'approbation au règlement PIIA suivante :

- L'agrandissement du bâtiment principal situé au 590, rue Principale, sur le lot 4 380 447.

### Adoption du règlement 2019-05 relatif aux projets intégrés

### Adoption du règlement 2019-08 modifiant le règlement de zonage 2012-08

### Adoption du règlement 2019-09 relatif aux permis et certificats

### Création d'un comité de démolition et nomination des membres

Les conseillers Patrick McDonald, Carol Boivin et Maurice Séguin sont nommés pour siéger sur ce comité.

### Demande d'usage conditionnel visant à autoriser un maximum de 24 logements dans le bâtiment principal situé au 25-25a, chemin de la Bourgade, sur le lot 6 135 835

Nous avons émis un de total de 35 permis durant le mois de septembre 2019.

Mandat de services d'accompagnement en architecture de paysage pour mettre en valeur et bonifier les aménagements paysagers municipaux existants dans le noyau villageois au montant de 2 250,00 \$.

### Dépôt d'une pétition concernant la dénomination du parcours de la Missisquoi Nord

Un groupe de citoyens dépose une pétition signée par 216 personnes afin que soit nommé le parcours de la Missisquoi Nord en hommage à Monsieur Jean-Maurice Fortin.

...

## URBANISME

### Abris d'auto et projets de construction

C'est bientôt l'hiver, n'oubliez pas de vous préparer en conséquence! Alors que plusieurs travaillent sur leur terrain en vue de la période hivernale, nous vous rappelons qu'il est maintenant permis d'installer vos abris d'hiver temporaire, et ce, depuis le 15 octobre (ceux-ci doivent être enlevés au plus tard le 15 avril). Un maximum de 2 est autorisé par terrain.

Également, quoi de mieux que de profiter de la période de construction plus tranquille qu'est l'hiver pour soumettre vos projets de construction à la municipalité. Plusieurs secteurs sont assujettis à un plan d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA), et prendre de l'avance peut vous éviter des délais imprévus.

...



### Les Cuisines Collectives, tout près de chez vous !

Les Cuisines Collectives « Bouchée Double » est une formule de cuisson en groupe qui s'adresse aux résidents de la MRC Memphrémagog, hommes et femmes de tout âge.

Vous aimez cuisiner et souhaitez essayer de nouvelles recettes? Il est possible de joindre l'utile à l'agréable en cuisinant 4 heures toutes les deux semaines. Vous avez accès gratuitement à un fonds de cuisine de denrées non périssables. Vous économisez temps et argent!

Pour information 819-868-2153

[secretariat@cuisinescollectivesmagog.com](mailto:secretariat@cuisinescollectivesmagog.com)

Lieu de cuisson : Club La Missisquoise  
25, rue Missisquoi, Eastman

## SÉCURITÉ PUBLIQUE

### Protégez-vous contre les incendies à la maison

La négligence, la distraction et l'imprudence sont les causes de la majorité des incendies résidentiels. Vous pouvez vous protéger contre les incendies par des **gestes simples** :

- Installez un avertisseur de fumée par étage, au minimum, y compris au sous-sol;
- Vérifiez leur fonctionnement régulièrement;
- Faites le plan d'évacuation de votre domicile;
- Exercez-vous à l'évacuer.

### Les feux de cuisson

Au Québec, plus du quart des incendies de bâtiments résidentiels, soit 28 %, débutent dans la cuisine.

Dans 40 % des cas, ces feux sont causés par des erreurs humaines et la majorité de ces distractions, soit 84 %, impliquent des appareils de cuisson.

Plusieurs événements malheureux comme des brûlures, des pertes matérielles et même des décès peuvent être évités par de simples gestes préventifs.

### Cuisiner avec précaution

- Surveillez toujours les aliments qui cuisent. Utilisez une minuterie.
- Ne chauffez jamais d'huile dans un chaudron pour faire de la friture, peu importe le type de chaudron. Utilisez une friteuse thermostatique.
- Pour cuire les aliments, utilisez un récipient dont le diamètre est plus grand ou égal à l'élément chauffant sur la cuisinière. Un débordement de nourriture sur l'élément pourrait provoquer un incendie.
- Ayez un couvercle à portée de main. Si ce n'est pas celui du récipient, assurez-vous qu'il peut le couvrir en totalité.

### Attention aux brûlures

- Éloignez les enfants et les animaux des appareils de cuisson lorsqu'ils sont allumés.
- Orientez les poignées des casseroles ou des poêlons de façon à ce qu'elles ne dépassent pas de la cuisinière.
- Utilisez les mitaines pour sortir les plats du four.
- Posez les plats très chauds loin du bord du comptoir de cuisine ou de la cuisinière pour éviter qu'ils soient renversés accidentellement.

- Faites attention de ne pas trébucher lors du transport des plats chauds. Évitez les carpettes et les tapis qui n'adhèrent pas bien au plancher.
- Attention à la vapeur qui se dégage lors de la cuisson. Cette dernière pourrait vous causer de sérieuses brûlures aux bras et au visage.
- Portez des vêtements sécuritaires. Évitez les manches longues et amples qui peuvent prendre feu ainsi que les tissus facilement inflammables.

...

## BIBLIOTHÈQUE DANIELLE-SIMARD



Un cadeau de Noël pour tous nos abonnés!

À partir du 20 décembre, il a été décidé de supprimer les amendes pour tous les abonnés à la bibliothèque qui rapportent leurs documents en retard. Une boîte pour dons volontaires sera déposée au comptoir de prêts, éventuellement. Si vous avez accumulé des amendes pour des livres rapportés en retard dans le passé, il nous fera plaisir de les supprimer ; vous n'avez qu'à passer nous voir à la bibliothèque pour ce faire, pendant les heures d'ouverture, soit le lundi de 16 h à 18 h, le mercredi de 13 h à 19 h ou le samedi de 10 h à 14 h.

Dès la mi-novembre, vous pourrez venir emprunter des livres sur la thématique de Noël, et bien sûr vos jeunes auront accès à la bibliothèque sur les sciences en tout temps, pour faire des expériences (à la maison!), se déguiser, jouer ou emprunter des livres sur le sujet.

Finalement, veuillez noter que pendant la période des fêtes, la bibliothèque sera **fermée les mercredis 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier**, mais demeurera ouverte les lundis et samedis selon l'horaire habituel.

Toute l'équipe des bénévoles de la bibliothèque vous souhaite un agréable temps des fêtes rempli de belles lectures et du temps libre pour découvrir nos nombreuses nouveautés!



Comme chaque année, le Croque-Livres prendra ses quartiers d'hiver à l'entrée de l'épicerie Tradition.

...



## LA COOP SANTÉ EASTMAN ET LES ENVIRONS INAUGURE OFFICIELLEMENT SES NOUVELLES INSTALLATIONS

C'est avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que la Coop Santé Eastman et les environs a procédé, le 9 octobre dernier, à l'inauguration officielle de ses nouvelles installations situées dans l'ancien presbytère d'Eastman.

Cette inauguration a été l'occasion de rendre hommage à ses partenaires. D'abord, la municipalité d'Eastman avec qui la Coop Santé a développé un réel partenariat. En mettant à sa disposition le presbytère, en y effectuant des travaux majeurs, en offrant de très bonnes conditions de location et en accordant sa confiance à l'équipe dirigeante de la Coop, la municipalité d'Eastman s'est positionnée comme la pierre angulaire de la réalisation de ce beau projet.

Viennent ensuite la MRC Memphrémagog, la Caisse Desjardins du Lac, les municipalités d'Austin, Saint-Étienne-de-Bolton et Stukely-Sud, de même que le Club Lions, la Clinique Dentaire Eastman, ainsi que quelques donateurs privés. À tous, merci !

### Soins de santé personnalisés dorénavant accessibles à la Coop Santé

Avec son installation dans de nouveaux locaux plus vastes, l'offre de service de la Coop Santé s'est bonifiée, notamment avec l'arrivée d'une infirmière praticienne (IPS) à raison de 3 jours par semaine.

De plus, il est maintenant possible de consulter des professionnels de santé tels que nutritionniste, kinésologue, infirmière clinicienne spécialisée en soins de pieds, etc. Pour plus d'information sur les services offerts, il suffit de consulter le site Internet de la Coop au [www.coopsanteeastman.com](http://www.coopsanteeastman.com).

### Joyeuses Fêtes !

À la veille des célébrations des fêtes de fin d'année, l'équipe de la Coop Santé Eastman souhaite offrir à ses membres et à tous les citoyens ses meilleurs vœux de santé et de paix, en plus de les remercier de la confiance qu'ils lui accordent.



## CLUB LA MISSISQUOISE

Depuis le 9 novembre dernier, c'est officiel, votre Club de l'Âge d'or se nomme maintenant **Club La Missisquoise**.

Nous vous présentons donc notre nouveau logo!

Pour nos activités à venir, les voici :

**Salon de Noël les 7 et 8 décembre.** VENEZ EN GRAND NOMBRE!

Brunch les dimanche **15 décembre 2019 et 19 janvier 2020 de 10 à 13 heures.**

Message important : Prenez note que nous ne pouvons accepter les gros meubles, fauteuils, gros miroirs et appareils électroniques. Merci de votre compréhension.

Pour suivre nos activités, allez sur le site web:

[lamissisquoise.com](http://lamissisquoise.com)



Saviez-vous que le CABMN offre des services de transport accompagné aux personnes habitant dans votre région?

Pour que ce programme soit un succès, nous avons besoin de chauffeurs bénévoles de votre région. Téléphonnez à **Debbie Harding** ou à **Sarah Jersey** pour plus d'informations **450-292-3114**

### Transport accompagné

Des conducteurs bénévoles sont demandés pour le programme de transport accompagné du CAB. Les bénévoles qui accompagnent les personnes qui ont besoin de soutien physique, de réconfort ou de surveillance lors de rendez-vous médicaux ou autres, ne reçoivent pas de rémunération pour leur temps, mais ils sont remboursés (selon le taux fixé par le gouvernement) pour l'utilisation de leur véhicule.



## ARTS ET CULTURE

par Chantal Rousseau

### ÉVÉNEMENTS PASSÉS

#### Journée de la culture

La fin de semaine du 28 et 29 septembre dernier, c'était les **Journées de la Culture** dont le thème annuel était : LES RENCONTRES. Fidèle à la tradition, la Municipalité d'Eastman y est allée d'un événement spécial le samedi 28 septembre à l'église Saint-Édouard et qui réunissait des artistes d'ici qui ne s'étaient jamais rencontrés avant! La chorégraphe-performatrice **Marysole Gagnière**, l'artiste en arts visuels **Catherine Souigny** (Soul Ignition) ont créé une chorégraphie et une toile en direct, toutes deux inspirées par les superbes chansons du groupe **Le Boson de Higgs c'est nous** (**Sylvain Auclair, Jean-Claude Amyot et Stéphane Caron**). Toute une rencontre entre artistes et le public! Ils ont relevé le défi avec brio puisque cette fête de la création s'est conclue dans la joie et la cinquantaine de personnes présentes en sont ressorties le cœur léger et joyeux.



Lors de cette journée, c'était aussi l'occasion de rencontrer l'artiste peintre **Marie-Anne Tremblay** et l'ébéniste **Paul Aubut** qui ont aimablement ouvert leurs portes pour partager leur savoir-faire avec le public. Nous remercions tous ces artistes qui bien voulu faire de cette journée, un véritable succès! On se dit donc, à l'an prochain!



#### Les Rendez-vous culturels - Série Eastman M'allume

En collaboration avec le **Salon du livre de l'Estrie**, le **jeudi 17 octobre** dernier à la bibliothèque Danielle-Simard, nous attendions impatiemment **Mme Louise Tremblay D'Essiambre**, une des autrices les plus lues du Québec avec plus de 2,5 millions livres vendus! Malheureusement, une panne d'électricité dans le centre du village nous a forcés à annuler cette conférence très attendue.

Salon du livre  
de l'Estrie

Mme Tremblay-D'Essiambre nous a très gentiment proposé de la reporter avec plaisir à une date que nous vous confirmerons bientôt sur le site internet de la municipalité et sur ses pages Facebook. Nous remercions tous ceux qui se sont présentés en vain et nous nous excusons de ce contretemps hors de notre contrôle!

### ÉVÉNEMENTS À VENIR

#### Concerts de Noël

Vous aimez entendre des chants de Noël? Vous serez servis à souhait avec deux grands concerts à l'église Saint-Édouard!



**Le samedi 14 décembre, La Petite chorale d'Eastman** formée d'élèves de l'École Val-de-Grâce sous la direction de l'excellente **Eun Jung Park**, revient avec joie cette année avec un concert qui porte le titre « **CHAQUE ENFANT EST UNE ÉTOILE !** » C'est à **19h** que vous êtes attendus à l'église Saint-Édouard pour chanter Noël en chœur avec les enfants ! En plus des musiciens présents, un soliste sera également de la partie. Au programme, musique du monde et chants bien connus du répertoire de Noël. Rappelons que ce concert vous est offert par la municipalité et que l'entrée est libre.

Le **dimanche 15 décembre à 15h**, c'est le concert annuel du **Chœur des gens heureux**. Sous la direction de **Zoé Lapierre**, cette chorale de Magog nous offrira un concert de Noël dans la pure tradition en incluant quelques pièces moins connues. L'entrée est libre!

## ARTS ET CULTURE (SUITE)

### Chez nos partenaires culturels

Fin novembre et en décembre, le **Cabaret Eastman** fera place à un **Festival Rock** grâce à ses soirées hommages qui sont toujours aussi populaires! Le **samedi 30 novembre**, les amateurs de **Guns N' Roses** seront choyés avec le groupe sagueéen **Guns N' Bones** qui reproduit le plus fidèlement possible ce groupe mythique grâce aux costumes, aux visuels et à leurs plus grands succès. Le **samedi 14 décembre**, ce sera également au tour de **BJX XPERIENCE** de vous en mettre plein la vue en vous propulsant dans l'univers de **Bon Jovi**. Finalement, après avoir joué à guichets fermés en juillet dernier, le formidable groupe **Black Dog** revient en supplémenteaire le **vendredi 20 décembre**, avec toute leur fougue pour vous faire vivre une soirée complètement dédiée à **Led Zeppelin!** Amateurs de Rock, le Cabaret vous attend! Pour infos et réservations: 450-297-1200.



Évidemment, le **Théâtre de la Marjolaine** est fermé en décembre, mais vous invite à profiter de sa prévente 2020 alors qu'on célébrera les **60 ans** de ce théâtre qui fait honneur à notre patrimoine culturel avec une création! En effet, c'est à Eastman que **KILIMANDJARO (ou ce qui se dit dans une tente reste dans une tente)**, pièce écrite et mise en scène par **Mario Jean**, sera présentée en première mondiale.

En vedettes, **Valérie Blais, Mario Tessier, Marie Turgeon, Métushalème Dary, Jules Ronfard** et un autre comédien surprise à venir! Ça promet! Pour cette excellente idée-cadeau, soit **2 billets pour 60\$ pour une période limitée**, allez tout simplement sur <http://www.lamarjolaine.info/>

En marge de son festival, les **Correspondances d'Eastman** proposent cette année une activité d'écriture de cartes hivernales. L'événement est organisé de concert avec les **Serres St-Élie** de Sherbrooke et se déroulera au beau milieu de leurs serres rougeoyantes de poinsettias, les **7 et 8 décembre prochain**, entre **10h et 16h**, au 4675 Boulevard Industriel à Sherbrooke.



L'équipe des Correspondances d'Eastman et des Serres St-Élie invitent la population à sortir sa plus belle plume pour prendre le temps d'écrire à des êtres chers. L'activité propose aussi l'écriture de cartes de voeux pour les gens en fin de vie de la **Maison Aube-Lumière**. Toutes ses cartes, qui feront bien des heureux, seront postées gratuitement partout au pays.

Des ateliers d'écriture de cartes de souhaits seront aussi offerts sur place par un auteur estrien, le samedi **7 décembre à 11h et à 14h**. De l'animation pour les enfants est prévue pour la journée du **dimanche 8 décembre**. Cartes et crayons seront fournis et l'ambiance de vacances hivernales est garantie!

Les Correspondances d'Eastman invitent aussi les amoureux de la littérature à demeurer à l'affût pour la sortie prochaine de la

## NOUVELLES DE NOTRE FAMILLE IRAKIENNE

En août dernier, Zena, Maykil et la petite Malak ont goûté au plaisir bien québécois de déménager, mais 6 semaines après les autres. Ils sont maintenant sur le chemin Bellevue à Eastman, ce qui les a rapprochés de 700 mètres de leur travail respectif et de la garderie. Surtout en hiver, ça fera une bonne différence.

La petite Malak a changé de groupe au CPE, ce qui l'a un peu déstabilisée, mais elle progresse bien en français, elle est sociable et elle a bien aimé l'été avec les balançoires, la baignade et sa bicyclette. Leur suivi de santé à la *Clinique des réfugiés* se poursuit à Sherbrooke et ils vont bien.

Zena est enchantée au salon de coiffure, elle apprend vite et son français progresse rapidement, grâce à l'équipe de francisation qui est devenue son groupe d'amies. Maykil s'intègre très bien à notre culture, avance en français et travaille toujours au 'resto sur la côte'. Leurs cours de conduite les enchantent et ils aiment bien conduire, tout en étant accompagnés pour encore quelques mois.

À la mi-novembre, nous avons fêté la première année de leur arrivée parmi nous, en le soulignant par une jolie fête avec nos si nombreux et dévoués bénévoles.

Le comité d'accueil aux réfugiés N-D-du-Mont-Carmel.

Aline Dupaul

## TOURISME



Si vous êtes de ceux qui recevront des visiteurs dans le temps des fêtes, n'hésitez pas à leur proposer diverses activités à Eastman. Si la neige est au rendez-vous, les adeptes de marche avec leur chien en laisse, de randonnées, de raquettes ou de *fatbike* pourront s'en donner à cœur joie dans le **Sentier de la Missisquoi-Nord**, tandis que les skieurs de fond pourront s'élaner sur la célèbre **Montagnarde**.

C'est aussi l'occasion d'aller faire un tour pour des idées-cadeaux à **La Savonnerie des Diligences**, de réserver sa dinde à la **Boucherie L. Jacques**, d'acheter son poisson fumé au **Boucanier**, ses beignes chez **Dora** ou de passer faire son tour découvrir la nouvelle pâtisserie **Chez Dorville**, située dans les anciens locaux des Avelines. C'est aussi le temps de prendre d'excellents repas au **Café Bistro Les Trois Grâces**, au **Bistro Pub McMurray**, au **Le Côte Eastman** ou son **Bunker**, au restaurant **O'Dac** ou encore, au **Spa Eastman**. Sachez qu'en cette période de l'année, il est toujours préférable de réserver sa table.

### Annonces importantes!

**Sarah Coupry** et **Laurent Auger** prennent une pause de la restauration pour quelques mois, leur **Bistro Saint-Édouard** sera donc fermé tout l'hiver. On leur souhaite bon repos!

En congé tout le mois de novembre pour un repos bien mérité, **La Station** rouvre ses portes le **samedi 30 novembre** et bonne nouvelle, restera ouverte tout l'hiver! **Yves** et **Vincent** vous attendent du **jeudi au dimanche de 9h00 à 19h** et vous invitent à célébrer les Fées de Noël à leur façon avec de musique traditionnelle, le **samedi 7 décembre**

Veillez prendre note que les horaires du bureau d'accueil touristique, situé à même le bâtiment de la Caisse Populaire, ont été modifiés pour la basse saison. Le bureau sera **fermé** temporairement pendant l'hiver jusqu'au printemps 2020. Vous pourrez toutefois vous procurer des guides et dépliants dans la boîte aux lettres de celui-ci, également dans les différents commerces d'Eastman ou encore, en visitant le **Bureau d'information touristique de Memphrémagog** situé à la halte routière 115.

Afin d'être au courant des toutes les dernières informations dans notre région, 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](mailto:tourisme@eastman.quebec)

## SPA EASTMAN

### Les Fêtes au Spa Eastman

Dimanche 1<sup>er</sup> décembre, vous pourrez approfondir vos connaissances sur la **Cuisine Tonique<sup>MC</sup> version Noël \***. Grâce aux démonstrations culinaires présentées par Veronica Kaczmarowski, vous saurez concocter à vos convives des entrées, des plats et desserts absolument succulents sans gluten et sans produits laitiers. Vos Fêtes pourront ainsi rimer avec santé ! Au menu : Réussir votre baguette d'Angélique pour Noël ; Gravlax aux baies de genévrier ; Baluchons au canard, orange et canneberges ; Dinde de Noël en cuisson basse température (avec farce) ; Petits pains parfaits pour la table ; Aïoli maison à l'aneth, miel et moutarde de Dijon ; Bûche de Noël aux cerises et à l'érable. Dégustations et recettes incluses.

Les 24 et 31 décembre prochain, **venez célébrer les Fêtes\* dans le décor enchanteur** du Spa Eastman. À l'occasion de Noël ou du Jour de l'An, joignez-vous à nous dès 16h pour des fêtes à notre image. Une programmation festive comprenant : l'accès à la section de thérapie, un cocktail, amuse-bouches et menu aux saveurs des Fêtes, de l'animation par un artiste et une soirée festive en musique – consultez la programmation en ligne. Vivez une soirée magique, sans avoir à vous déplacer trop loin !

Saviez-vous que le Spa Eastman c'est aussi un restaurant\* ouvert à tous 7 jours sur 7 ? Pour le déjeuner, le dîner ou le souper, en couple, entre amis ou pour vos réunions d'affaires, notre cuisine saura vous charmer !

**\*Réservation requise – 450 297-3009 – spa-eastman.com**

## CHRONIQUES VERTES

- Saviez-vous qu'il est interdit d'utiliser des sacs de plastique dans le compost? Et ce, qu'ils soient compostables, biodégradables ou pas, ils sont interdits!
- Saviez-vous que la municipalité distribue des échantillons de sacs de papier gratuitement pour les résidus de cuisine à l'Hôtel de Ville? Passez nous voir!
- Saviez-vous qu'il existe un transport collectif à partir d'Eastman en direction de Magog et de Sherbrooke? Visitez <https://transportmemphremagog.com/> pour tout savoir à ce sujet!
- Saviez-vous que du paillis de très bonne qualité est disponible en libre-service sur le terrain municipal du Chemin des Normand? Faites vite avant qu'il ne soit recouvert de neige!
- RAPPEL : Lors de la production du calendrier de collectes 2019, une erreur s'est glissée pour la collecte de compost en décembre. **Nous devons lire : le mardi 24 décembre et non mercredi le 24 décembre.**



C'est à l'unanimité et avec grand plaisir que les membres du conseil d'administration de l'ARPELA ont entériné le 4 octobre dernier lors de leur assemblée régulière, la nomination de Madame Michèle Desrochers comme présidente de l'association. Madame Desrochers succède ainsi à Monsieur Jacques Malouin qui avait quitté ses fonctions il y a trois ans et qui n'avait pas été remplacé depuis.

Membre du conseil depuis 2012, Michèle a été de tous les combats de l'ARPELA (ruisseau Bonnallie, représentante au CCE, responsable des communications, projet de contrôle du myriophylle, recherche de financement, etc.)

Nous lui sommes reconnaissants d'avoir bien voulu relever ce défi exigeant et l'assurons de notre entière collaboration.

Autre excellente nouvelle, Ève et Alex du Café Bistro Les Trois Grâce ont annoncé lors de leur dernier tournoi de golf annuel que le tournoi-bénéfice de 2020 se tiendra au profit de l'ARPELA. Il s'agit là d'un sérieux coup de pouce quand on pense que cette année ils ont recueilli environ 9 000 \$ pour le volet jeunesse des Correspondances d'Eastman. Mille mercis!

Dans le dossier du myriophylle à épi, nous vous informons du retrait des toiles synthétiques. Le gros de l'opération s'est effectué le 22 septembre dernier. D'ores et déjà, nous pouvons dire que notre opération a été un succès malgré les nombreuses embûches. Nous aurons l'occasion sous peu de vous présenter un bilan exhaustif de cette opération.

Finalement, vos efforts soutenus font en sorte que la crédibilité de notre association grandit et que le nombre de ses membres s'accroît. Nous sommes passés depuis un an de 180 à 224 membres et nos portes demeurent grandes ouvertes.

Michel Viens, responsable des communications

## CLUB LIONS EASTMAN MEMPHRÉ OUEST

### Votre club vous offre :

- Aide pour la vision : Plus de 500 paires de lunettes usagées ont été triées et seront envoyées à l'étranger pour aider des populations démunies. Merci!
- Soutien pour des projets environnementaux : Nous avons apporté un support à l'ARPELA pour contrer le myriophylle à épi dans le lac d'Argent. Merci!
- Soutien pour la faim : Nous avons offert des gâteaux aux fruits pour les paniers de Noël. Merci!
- Un répit aux parents d'enfants malades : La belle Judith, 13 ans, qui a subi une transplantation de cœur, est venue faire du bénévolat lors de notre brunch annuel du 27 octobre dernier, afin de nous remercier pour le soutien effectué auprès de ses parents lors de son hospitalisation. Merci!
- Grâce aux Lionceaux, ce sont 13 enfants qui ont profité pleinement du camp de jour cette année. Merci!



### On recherche ! On recrute !

Vous avez envie...

- de participer à de nouveaux projets dynamiques avec d'autres bénévoles? Vous disposez de quelques heures ici et là? Une activité vous rejoindra à coup sûr!
- de créer de nouveaux réseaux dans une ambiance agréable et joyeuse?

*Venez essayer, c'est l'adopter!*

### Prochaines activités :

- Décembre : Vente annuelle des produits Lions jusqu'au 10 janvier 2020. Les bénéfices vont entièrement aux Œuvres, retour à la communauté.



Gâteaux : 20 \$ / Noix : 14 \$ / Biscuits sablés : 7 \$

« MERCI DE NOUS AIDER À AIDER »

Disponibles chez: Boucherie L. Jacques / Bureau de poste / Salon coiffure Brigitte / Pharmacie Proxim

### Coordonnées:

CP 92, Eastman Québec, J0E 1P0  
Facebook: @ClubLionsEastman

info.clublionseastman@gmail.com

...



## COOPÉRATIVE D'HABITATION LA VILLA D'ARGENT

### ERRATUM - TRAIT D'UNION OCTOBRE 2019

Dans le Trait d'union d'octobre dernier, une erreur s'est glissée dans le texte de la Coop d'habitation de la Villa d'Argent, à la page 5. Nous devrions lire ceci:

**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.**

Nous nous excusons de ce malheureux contretemps.

## LOISIRS, ÉVÉNEMENTS ET VIE COMMUNAUTAIRE

par Mélanie Savoie

### ACTIVITÉS PASSÉES



#### Village des bizarreries

Environ 150 personnes ont visité le village des bizarreries qui s'est tenu la journée même de l'Halloween ; en plus de la distribution de bonbons par les pompiers devant l'église Saint-Édouard, le sous-sol de celle-ci était décoré et animé par plusieurs étranges et effrayantes créatures, de même que l'extérieur avec la voiture de Ghostbusters. Plaisir et frissons ont été au rendez-vous pour cette 2<sup>e</sup> édition encore plus réussie, que ce soit pour les enfants et adultes !

MERCI à ces chers bénévoles :

- |                                      |                           |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| - Caroline Goulet                    | - Maude Demers et Bun Nou | - Simon Ouellet                       |
| - Isabelle Ouimet et Patrick Jetté   | - Mélodie Lépine          | - Stéphanie Breault et Patrick Dubois |
| - Joelle Thériault                   | - Michèle Gagnon          | - Véronique Harrer et Martin Harrer   |
| - Kathleen Ouellet et Jérôme Turgeon | - Patrick Jacques         |                                       |



### ACTIVITÉS À VENIR

#### Politique familiale municipale / Municipalité amie des aînés

Pour mieux s'épanouir, grandir et vivre à Eastman, un sondage est proposé à tous les citoyens, résidents et villégiateurs, afin de nous doter d'une Politique familiale municipale / Municipalité amie des aînés.

Pour y parvenir, vous êtes invités à répondre à quelques questions sur les thèmes de l'aménagement des espaces publics, la diversification de l'offre résidentielle, les loisirs et la vie communautaire ainsi que le transport et la sécurité, et ce, d'ici le **vendredi 13 décembre** prochain :

- En consultant notre site web à l'adresse [www.eastman.quebec/pfm](http://www.eastman.quebec/pfm) (sondage en ligne)
- En vous rendant à l'hôtel de ville situé au 160, ch. George-Bonnallie (sondage papier)
- En nous contactant par téléphone au 450-297-3440 pour commander une copie (envoi postal).



#### Loisirs intermunicipaux

La programmation de cet hiver sera distribuée par la poste, et sera également disponible sur notre site internet <http://eastman.quebec/loisirs-arts-et-culture/loisirs-inter-municipaux/> et page Facebook ; la période d'inscriptions va avoir lieu de la **mi-décembre jusqu'au début janvier**.

## LOISIRS (SUITE)

**Il sera toujours possible de faire l'essai d'une activité en vous présentant lors du premier cours, pourvu que le minimum d'inscriptions soit atteint avant le début de la session (vous informer auparavant). Et dans le but d'adopter de saines habitudes de vie, vous pouvez toujours acheter une carte fidélité qui vous permettra d'obtenir un rabais substantiel sur l'inscription à plusieurs activités physiques. En nouveauté ; une aide financière peut être offerte pour les personnes ou ménages à faible revenus, informez-vous !**

Par ailleurs, nous sommes toujours à la recherche de personnes-ressources qui voudraient donner des cours ou ateliers artistiques, culinaires ou sportifs, que ce soit ponctuellement ou hebdomadairement... Si intéressé, veuillez envoyer votre cv et/ou transférer ce message aux personnes concernées !

### Camp de jour

Vu le faible taux de participation en 2019, il n'y aura pas de camp de jour lors de la relâche.

Nous sommes à la recherche de futurs animateurs pour notre camp de jour estival ; tu es âgé de plus de 15 ans, tu aimes faire de l'animation, les enfants et le travail d'équipe, tu as le sens de l'organisation et de la planification, tu as un intérêt pour le plein air, la cuisine, le jardinage, les activités sportives et artistiques, joins-toi à notre équipe dynamique ! Si intéressé, veuillez envoyer votre cv et/ou transférer ce message aux personnes concernées !



### Patinoire

L'hiver arrive bientôt et sous peu, la patinoire sera prête à accueillir ses nombreux usagers. Cette dernière sera illuminée dès le coucher du soleil, et ce, jusqu'à 22h. Pour ne pas freiner les usagers dans leur spontanéité à profiter pleinement des infrastructures, la municipalité ne fera pas d'horaire pour le patinage libre et le hockey ; nous sommes confiants que les usagers sauront cohabiter de

façon harmonieuse en respectant le panneau d'utilisation affiché à l'entrée de la patinoire. De plus, nous souhaitons que tous prennent soin des installations afin d'éviter une dégradation prématurée et des réparations qui peuvent s'ensuivre.

### Ski fond

La piste au départ de la rue Principale jusqu'au chemin des Diligences sera de nouveau complètement déneigée pour permettre une circulation piétonnière. Mise en garde : Les usagers doivent être chaussés adéquatement, car la piste ne fera pas l'objet d'un épandage d'abrasif.

Le sentier de ski de fond quant à lui sera entretenu uniquement au départ du chemin des Diligences jusqu'à l'entrée du Parc du Mont-Orford.



Groupes d'intérêt sur Facebook :

- Appartement-maison-chambre à louer à Eastman ou coloco recherché
- Covoiturage Eastman-Montréal
- Balle Molle Eastman et Soccer Eastman
- Familles d'Eastman et des environs
- Commerces Eastman et environs
- Zéro déchet dans ma ville : Eastman
- Covoiturage Eastman et environs

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](mailto:loisirs@eastman.quebec)

**Encore 2 événements à venir pour le Marché public d'Eastman**

Une très belle saison de marché vient de se terminer avec succès. En 2019, l'association des bénévoles du Marché public d'Eastman aura organisé 17 places de marché les samedis avant-midi, de même que 4 événements thématiques et 5 pique-niques en famille. Vous avez été nombreux à venir manger du blé d'Inde lors de nos deux épluchettes, à venir écouter les conférenciers et goûter aux plantes comestibles qui ornaient les 7 bacs à fleurs que nous avons aménagés, ou à assister à notre conférence d'inauguration. Tous nos visiteurs ont apprécié l'atmosphère conviviale : plusieurs venaient lire le journal du samedi, ou jaser avec le voisinage au son entraînant de notre chansonnier ou de notre duo de musique folklorique, venus chanter à 10 reprises sous le toit du Chalet des sports. Les enfants n'ont pas été oubliés : nos pique-niques en famille, chaque 2e samedi du mois, sont devenus un rendez-vous de bricolage pour les jeunes, qui se sont fabriqués des sacs réutilisables, ont décoré des cadres en bois pour immortaliser leurs dessins, sans oublier les citrouilles badigeonnées de peinture aux doigts!

On pouvait même dîner sur place cette année, grâce au *Kiosque du marché* qui, en plus d'offrir en consigne les produits de nos commerçants locaux participants, a aussi permis aux visiteurs de se régaler avec de la soupe chaude, du chili ou de la salade, et autres plats ou amuse-gueules cuisinés bénévolement par notre chef, pour mettre en valeur les légumes de nos quatre producteurs maraîchers.

- Nous reviendrons un peu avant les fêtes avec un **Marché de Noël** pendant les **Féeries de Noël**, soit le **samedi 7 décembre** en pm au sous-sol de **l'église Saint-Édouard**. Une dizaine de commerçants seront de la partie. Suivez-nous sur notre compte Facebook pour connaître les heures.
- **Nous organisons une conférence le mardi 10 décembre, 19 h à la Salle du Conseil de l'Hôtel de Ville**. Le directeur de l'Association des marchés publics du Québec, M. Jean-Nick Trudel, nous parlera de la mission et des retombées locales des marchés publics dans leur milieu. Bienvenue à nos élus municipaux, à nos commerçants locaux, aux membres de l'association à but non lucratif du Marché public d'Eastman ou à tous ceux qui veulent nous appuyer dans l'organisation de la prochaine

saison 2020.

- Enfin, notre comité est à planifier la prochaine saison. **Aux personnes intéressées à s'impliquer l'an prochain**, contactez Fabrice (514) 508-1663.

Rappelons que notre objectif est non seulement d'offrir, sans intermédiaire et donc à prix raisonnable, les fruits, légumes, pâtisseries, viandes etc. de nos producteurs locaux écoresponsables, mais surtout de créer un lieu de rencontre festif pour tous nos citoyens. Pour tous les visiteurs qui nous ont adoptés, et pour tous ceux qui nous visiteront l'an prochain, c'est un rendez-vous !

•••

**LEVÉE DE FONDS 2019-2020 DE L'ÉCOLE DE VAL-DE-GRÂCE**



**Campagne de Noël**

Vous êtes de ceux et celles qui ont participé à la campagne de Noël de l'école de Val-de-Grâce en commandant un sapin, des savons, des bonshommes en pain d'épices, du miel, du fromage, des tisanes ou des bougies? C'est maintenant le temps de venir récupérer vos produits!

**Samedi 7 décembre de 9 h à 12 h à l'école**

Merci d'avoir encouragé nos **entreprises locales!**

Nous vous rappelons que **tous les profits vont à l'école**. L'argent recueilli sert, entre autres, à financer des activités artistiques ou parascolaires, l'achat de livres pour la bibliothèque, du matériel de classe, etc.

Merci à tous et Joyeux temps des fêtes!

•••

**PAROISSE NOTRE-DAME-DU-MONT-CARMEL**

**Nos horaires :**

Messe régulière à St-Edouard : dimanche 9 h

Bureau ouvert les lundis, mercredis et jeudis de 13 h à 16 h.

**Horaires du temps des fêtes :**

**24 décembre à 20 h à l'Église Saint-Édouard d'Eastman**  
- Messe de la veille de Noël avec chorale

**Nos coordonnées :**

366, rue Principale, C.P. 29, Eastman, Qc, JOE 1P0

Téléphone : (450) 297-2932

Courriel : [fabrique@ndmceastman.com](mailto:fabrique@ndmceastman.com)



Marie-Noëlle Fontaine  
kinésiologue

**Marcher quand l'arthrose nous fait mal...**

Quand l'inflammation chronique associée à l'arthrose s'installe et nous prend au dépourvu, c'est difficile de continuer à bouger... Toutefois, il s'agit d'une solution efficace pour la gestion de la douleur, le maintien de la mobilité articulaire... et surtout et pour éviter la perte d'autonomie précoce. Lorsque l'arthrose s'installe dans les genoux, on parle de gonarthrose. Les tissus articulaires, cartilages et tissus conjonctifs se dégradent, puis de petites lésions osseuses apparaissent, ce qui cause la douleur... surtout si on reste immobile longtemps! Quoi faire alors? Et si l'une des réponses était la marche?

En effet, une activité aussi simple, accessible et peu coûteuse que la marche peut vous aider. Partout dans le monde, les recherches sur l'arthrose du genou en arrivent à ces conclusions : marcher est essentiel au maintien de la mobilité! Les chercheurs décrètent que de marcher entre **3000 et 6000** pas par jour, serait l'idéal lorsque vous êtes atteint de gonarthrose.

La marche pour garder nos genoux en santé :

- 1- Ça aide à mieux gérer le poids... perdre du poids soulage la charge soumise à l'articulation.
- 2- Ça permet de maintenir la force et la masse musculaire des jambes et protège ainsi l'articulation
- 3- Les petits impacts répétés permettent d'augmenter l'efficacité du liquide synovial et de mieux nourrir les cartilages.
- 4- La marche vous gardera plus autonome dans vos déplacements et tâches de la vie quotidienne.

Attention toutefois, si vous débutez l'exercice... une activité rapide trop soutenue pourrait augmenter le risque de lésions et vous créer davantage de problèmes. Si vous souffrez d'arthrose du genou, restez sous la barre des 10 000 pas, mais marchez tous les jours s'il vous est possible de le faire!

Si vous souffrez de douleurs aux genoux...

- 1- Échauffez-vous avec une marche plus lente de 2 à 5 minutes...
- 2- Marchez à un rythme plus soutenu au minimum 3000 et maximum 10 000 pas
- 3- Un retour au calme de 2 à 5 minutes et des étirements des ischio-jambiers (arrière de la cuisse), des mollets et des quadriceps (devant de la cuisse) sont conseillés.

Voici le lien vers une application gratuite pour mesurer vos pas et vos minutes d'activité physique (on vise au moins 150 minutes par semaine)!

<https://www.participation.com/fr-ca/programmes/appfr>

Si vous voulez bouger encore plus, voici le lien vers les entraînements de MOVE50plus est gratuit et ceux-ci sont adaptés pour toutes les conditions physiques : <http://move50plus.ca/bougez/> - [Mnfkinesiologue@gmail.com](mailto:Mnfkinesiologue@gmail.com) ou [Move50plus@gmail.com](mailto:Move50plus@gmail.com)

•••



**HORAIRES DU TEMPS DES FÊTES**

Les bureaux municipaux seront fermés pour le temps des fêtes du 20 décembre 16 h au 5 janvier inclusivement. Les bureaux rouvriront le 6 janvier à 9 h. Les services d'urgence seront bien sûr maintenus tout au cours de cette période.

**VŒUX DU CONSEIL**

Tous les élus et employés municipaux vous souhaitent une belle fin d'année, avec du temps agréable avec vos proches pendant le temps des fêtes et surtout un joyeux Noël! N'oubliez pas, que comme veut la tradition, vous êtes invités à notre vin d'honneur du début d'année, après la séance du conseil du 13 janvier 2020.

**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](mailto:info@eastman.quebec)

Heures d'ouverture : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h, du lundi au vendredi [eastman.quebec](http://eastman.quebec)



288, rue Marquette, bureau 300  
Sherbrooke (Québec) J1H 1M3  
Tél. : 819 843-3635  
Télé. : 1 844 296-0448  
www.jpcaadrin.com  
info@jpcaadrin.com



Trouver un sens à sa vie  
Michèle Savoie, M.P.  
Psychologue (santé globale)  
6 chemin des Peupliers  
Eastman, Qc, JOE 1P0  
www.michelesavoie.com  
Tél. : (819) 452-0604  
Courriel: [info@michelesavoie.com](mailto:info@michelesavoie.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.  
2083, route 112, Ste-Anne-Sud, Qc  
Info@excavationjeanson.com | www.excavationjeanson.com  
Tél. 450 297-4535  
Cell. 819 574-9993  
Fax. 450 297-1332