



# INFO HEMMINGFORD

Bulletin communautaire - Community bulletin

Avec l'appui de :  
**Culture  
et Communications**  
**Québec**   
 Municipalités  
Canton & Village  
de Hemmingford

OCTOBRE / OCTOBER 2022 • Volume 14 - No. 5



photo : Rhonda Kyle

## Un automne plein de vie et de rencontres

par Benoît Bleu

Officiellement, selon l'OMS, la pandémie est terminée. Les 30 derniers mois nous ont tous impactés à divers niveaux. Pour ma part, cette période m'a fait apprécier encore plus chaque petit moment de liberté, chaque rencontre et poignée de main. Nous conserverons certainement des séquelles mais, la reprise des activités, les rencontres entre amis et parents, la chaleur humaine en viendront à bout.

Nous avons cette chance incroyable d'habiter une communauté dynamique et accueillante. Nous avons tous un rôle à jouer et chacun y va selon ses talents et ses capacités. Le soin des humains, des animaux et des végétaux, la protection de l'environnement, le partage et la bienveillance sont toutes des valeurs bien présentes et cette édition du bulletin nous le confirme encore une fois.

Notre chère Susan met la table en nous proposant une recette bien automnale à base du fruit qui nous identifie bien : la pomme (p. 14). Elle nous présente deux nouvelles entrepreneures : la physiothérapeute, Mylène Leclerc (p. 20) et la thérapeute pour animaux, Laëticia Spada (p. 22). Susan nous fait aussi un compte rendu de deux événements qui se sont passés dans notre communauté ces derniers mois : le « Great Cycle Challenge » du Canada (p. 24) et le retour d'un incontournable de la région, le Woolgathering (p. 16). Enfin, elle nous annonce le décès de Mary Ducharme, une grande dame qui a joué un rôle prédominant dans l'établissement des Archives de Hemmingford (p. 10).

En environnement, Norma nous entretient d'un oiseau qui, comme la plupart d'entre nous, a immigré en Amérique au XVII<sup>e</sup> siècle, le pigeon (p. 8). Catherine Stratford nous présente le projet des « Complices alimentaires » visant à diminuer le gaspillage alimentaire en transformant des aliments et les rendant disponibles en tout temps au bureau de poste (p. 20). Elsie nous donne des nouvelles d'une démarche qu'elle a entreprise il y a quelques mois auprès des deux conseils municipaux : l'arrivée prochaine de la collecte des matières organiques (p. 4). L'organisme Ambioterra nous annonce l'implantation, sur notre territoire, d'une pépinière de production d'essences d'arbres originaires de la région (p. 10). Enfin, le comité pour l'Environnement de Hemmingford vous présente sa pétition visant l'amélioration de notre système de recyclage en « sortant le verre du bac » et le récupérant séparément des autres matières recyclables (p. 4).




Notre philosophe Serge nous fait un petit compte rendu de la fin de semaine des ventes de garage (p. 26) et nous met au défi de changer nos habitudes de vie pour gagner en santé et longévité (p. 18). Et, nous vous présentons le premier roman d'une écrivaine qui est bien connue par les jeunes qui ont étudié à St-Romain car elle y a enseigné une quinzaine d'années, Natacha Bouthillier et son roman : « C'est pas vrai! » (p. 18).


Comme vous pouvez le constater, c'est une édition bien remplie, au point que nous avons dû ajouter quatre pages. Le retour du Woolgathering nous a permis de parler avec plusieurs d'entre vous. À cette occasion, 24 nouveaux membres se sont ajoutés à notre communauté ainsi qu'une nouvelle bénévole. Nous vous remercions tous pour votre soutien.


Nous avons plusieurs projets pour les mois à venir, dont celui de compiler un répertoire des professionnels de la santé qui offrent des services à nos citoyens. Dans ce but, nous demandons à tous les professionnels ou artisans de la santé qui souhaitent faire partie de ce répertoire de nous contacter à [infohemmingford@gmail.com](mailto:infohemmingford@gmail.com). Nous vous enverrons un questionnaire de présentation de vos services. Le tout sera compilé et diffusé dans un prochain bulletin.

Vous avez des talents à mettre au service de la communauté ? Nous cherchons des bénévoles pour les photos, les recettes, la rédaction, la traduction, la révision, le recrutement de membres, etc. Le bulletin Info Hemmingford est non partisan et tente de répondre aux besoins des individus et des organismes de nos deux municipalités. Merci de nous soutenir par votre adhésion <https://infohemmingford.org/devenir-membre/> et par vos commentaires et suggestions.



**Les Écuries Bogtown**  
**Cours d'équitation classique**  
Entraîneurs certifiés & bilingues  
Plus de 20 ans d'expérience  
Débutant à avancé  
Compétitions



 Hemmingford / Saint-Bernard  
514 774-1415 [bogtownfarms.com](http://bogtownfarms.com)



**DU MINOT**  
CIDRERIE



[duminot.com](http://duminot.com) | 376, chemin Covey Hill, Hemmingford | 450 247-3111

## An autumn full of life and gatherings!

by Benoit Bleau, translated by Susan Fisch

Officially, according to the WHO, the pandemic is over. The past 30 months impacted all of us in various ways. For myself, this period made me appreciate even more every small moment of freedom, every encounter, every handshake. We will more than likely harbour the consequences, but getting back to our activities, getting together with friends and family, and human warmth will help us to move on.

We have a fantastic opportunity to live in a dynamic and inclusive community. We each have a role to play, and everyone participates according to their talents and capabilities. Caring for humans, animals and plants, the protection of the environment, sharing and goodwill, are all values that are very present, and this edition of the Bulletin confirms it once again.

Our dear Susan is setting the table with her fall recipe offering of a fruit that we can well relate to: the apple (p. 15). She introduces us to two new businesses: Mylène Leclerc, the physiotherapist (p. 21) and Laëticia Spada, massage therapist for animals (p. 23). Susan also gives us an account of two events that took place in our community in the past months: the "Great Cycle Challenge Canada" (p. 25) and the return to our region of the indispensable Woolgathering (p. 17). And finally, she announces the passing of Mary Ducharme, a great lady who played a predominant role in establishing the Hemmingford Archives as we know it. (p. 11).

On the environmental front, Norma talks about a bird that, like most of us, immigrated to America in the XVII century, the pigeon (p. 9). Catherine Stratford presents us with the project: Les Complices Alimentaires (Partners in Nutrition), whose aim is to reduce food waste by transforming food and making it available at all times at the Post Office (p. 21). Elsie updates us on an action that she undertook a few months ago with the two municipal councils: the organic waste collection, which will be underway soon (p. 4). Ambioterra announces the establishment, in our region, of a nursery for the production of tree essences native to the area (p. 11). Finally, the Environmental Committee of Hemmingford presents its petition to improve our recycling system by "removing glass from the bins" and recovering them separately from other recyclable materials (p. 4).



Our philosopher, Serge, gives us an overview of the Garage Sale weekend (p. 27) and challenges us to change our lifestyle habits in order to gain better health and longevity (p. 19). And we are pleased to present the first novel of a writer who is well-known by our youth who went to St-Romain School, where Natacha Bouthillier taught for 15 years. Her book is entitled: "C'est pas vrai!" ... (It's not true!) (p. 19)

As you can conclude, this edition is well filled, to the point where we had to add four extra pages. The return of the Woolgathering gave us a chance to talk with a number of you. During this opportunity, 24 new subscribers added their names to our community, as well as a new volunteer. We thank all of you for your support.

We have several projects coming up in the next months, among which, a list of all the health and wellness professionals who offer their services to our citizens. With this in mind, we are asking all the professionals and wellness therapists who wish to participate in this list, to contact us at [infohemmingford@gmail.com](mailto:infohemmingford@gmail.com). We will send you a presentation questionnaire of the services that you offer. It will all be compiled and circulated in a future Bulletin.

Do you have talents that you would like to offer to the community? We are looking for volunteers for photos, recipes, editing, translation, proofreading, membership enrollment, etc. The Info-Hemmingford Community Bulletin is nonpartisan and endeavours to respond to the needs of individuals, organizations and our two municipalities. Thank you for supporting us through your subscriptions <https://infohemmingford.org/devenir-membre/> and through your feedback and suggestions.

**Cyber Style**  
Informatique

Vente & réparation  
Réseautique  
Cours & formation  
Service à domicile

4, Van Vliet  
Lacolle, Qc  
450 246-0033  
[www.cyberstyle.ca](http://www.cyberstyle.ca)

**NOUVEAU** CAMERAS DE SURVEILLANCE  
ET SYSTÈMES DE SÉCURITÉ

*Cuisine du Coin*  
**CJ's**  
Corner Kitchen

SOUPS, BURGERS, SUBMARINES, PIZZA  
POKE BOWLS, WRAPS & QUESADILLAS  
VEGETARIAN + TAKE OUT

+ NEW  
LOCATION! 306B RTE 219, Hemmingford 450 247-2444

**LES FERMES ENDERLE SENC**  
**ENDERLE FARMS GP**

Pommes fraîches à vendre :  
mi-août à janvier  
Fresh apples for sale :  
mid-August to January

Magasin situé au / Store located at:  
**514, Ch. James Fisher**  
**Hemmingford, Québec**  
[fermesenderle@gmail.com](mailto:fermesenderle@gmail.com)

## ENVIRONNEMENT

### PÉTITION POUR SORTIR LE VERRE DU BAC DE RECYCLAGE

Depuis plus de 10 ans, nous avons parlé à plusieurs reprises dans ce bulletin (février 2012, février et avril 2015, décembre 2018, février et juin 2022) de la problématique liée au mélange du verre avec les autres matières dans les bacs de recyclage. Le gouvernement du Québec mettra en place un système de consigne pour les bouteilles de vin et de spiritueux mais cela n'inclura pas tous les autres contenants de verre : pots de marinades, mayonnaise, confitures, etc. qui continueront à contaminer les autres matières recyclables auxquelles elles se mélangent dans le bac bleu.

Lors de la foire artisanale du Woolgathering qui a eu lieu les 10 et 11 septembre dernier sur la ferme Pinehill de Hemmingford, le comité pour l'environnement a tenu une table d'information pour sensibiliser les citoyens à certains enjeux environnementaux et présenter une pétition visant à sortir le verre du bac de recyclage. Nous reproduisons ici le texte de cette pétition et invitons celles et ceux qui ne l'auraient pas déjà signée à le faire en nous écrivant à : [envir.hemmingford@gmail.com](mailto:envir.hemmingford@gmail.com) et en disant que vous appuyez la pétition sur le verre.

« Étant donné que le verre que nous déposons dans nos bacs de recyclage est recyclé à moins de 20% et qu'en plus il contamine d'autres matières comme le papier et le carton, ce qui résulte à une forte diminution du recyclage de ces matières, la meilleure façon d'augmenter le taux de recyclage est de SORTIR le VERRE du BAC en le récupérant séparément.

Nous, soussignés, demandons donc aux municipalités du Canton et du Village de Hemmingford de mettre un conteneur pour le dépôt volontaire du verre à la disposition de leurs citoyens et d'aviser ces derniers de ne plus déposer de verre dans les bacs bleus. »

Déjà plus d'une centaine de citoyens ont signé cette pétition et nous souhaitons avoir l'appui nécessaire pour que les municipalités répondent à notre demande.

Benoît Bleau, pour le comité pour l'environnement de Hemmingford



### BIENTÔT, UNE NOUVELLE COLLECTE! par Elsie Séguin

Il y a de cela quelques mois, j'ai assisté à une séance de conseil du Village. Comme citoyenne adolescente, j'ai fait une proposition pour que soit mise en marche la collecte des matières organiques à Hemmingford. La réponse a été positive : les élus m'ont dit que la collecte des déchets bruns avait été acceptée et qu'elle commencerait à Hemmingford dans les prochaines années. Les mois ont passé et j'ai relancé les deux municipalités sur cette proposition.

La directrice générale du Canton, Madame Sylvie Dubuc, m'a répondu que bien que présentement la collecte des matières ne soit pas effectuée, dès janvier 2023, la MRC, avec les 11 municipalités qui en font partie,

débutera un contrat de collecte avec Compo Haut-Richelieu. Il y a quelques jours, les citoyens ont en effet reçu un pamphlet intitulé «Des collectes repensées» dans leur boîte aux lettres. Celui-ci annonçait les nouvelles mesures pour l'année 2023. Tout d'abord, il y aura l'implantation de la collecte des matières organiques avec BRUN'O Le bac. De plus, une nouvelle fréquence de collecte des ordures et des matières recyclables sera mise en place (aux deux semaines, en alternance), de même que la collecte de gros rebuts une fois par mois. Enfin, les résidents des municipalités auront accès aux trois écocentres de Compo-Haut-Richelieu.

Comme l'a si bien dit Neil Armstrong : «un petit pas pour l'homme, un grand pas pour l'humanité».

**JM POIRIER**  
EXCAVATION  
& MINI Inc.

Installation de fosse septique  
Champs d'épuration

450 247-2269 [www.jmexcavation.com](http://www.jmexcavation.com)

**SERRE & FINNEGAN**  
SALONS FUNÉRAIRES • FUNERAL HOMES

Assistance successorale • Estate assistance  
Chapelle • Chapel Préarrangement

• Lacolle • Saint-Michel  
• Saint-Édouard • Hemmingford

514 Champlain, Hemmingford  
[serrefinnegan.com](http://serrefinnegan.com) 450 246-3988

## ENVIRONMENT

### PETITION TO GET GLASS OUT OF OUR RECYCLING BINS

In the last ten years, we have brought up the topic of glass being mixed in with other recyclables, in this bulletin (February 2012, February and April 2015, December 2018, February and June 2022). The Government of Quebec is ready to put in place a consignment program of wine bottles and alcoholic beverages, but this program will not include the recycling of glass jars/containers from jam, pickles, mayonnaise, etc. These will continue to contaminate the recyclable materials in our Recycling bins.

The recent Woolgathering at Pine Hill Farm, offered to sponsor a table for the Hemmingford Environment Committee, at which a petition was presented to ask that glass be taken out of the Blue Recycling bin program. You can read the text of that petition, below.

“Less than 20% of the glass presently put in the Blue Recycling bins gets recycled, and glass contaminates the other recyclable materials like paper and cardboard. This diminishes the quality of the other recyclables and renders them unfit to be recycled. The best way to increase the amount of materials being actually recycled is to remove glass from the Blue Recycling bins and to recycle it separately.



*“We the undersigned, ask that Hemmingford Village and Township, put in place a central container exclusively for the voluntary deposit of glass bottles and containers, to get the glass out of the Blue Recycling bins. We ask that you advise all citizens that glass will no longer be accepted in the Blue bins.”*

If you have not already done so, we urge you to sign this petition by writing us at the following address: [envir.hemmingford@gmail.com](mailto:envir.hemmingford@gmail.com)

Over a hundred people have already signed the petition. Please, add your name in support, to bring about this change in our community.

Benoit Beau, for the Hemmingford Environment Committee



**Auto-cueillette / Kiosque  
U-pick / Boutique**  
**OUVERT jusqu'au  
30 octobre**

**C.E. PETCH** 19 20  
CIDRERIE ET DISTILLERIE  
OUVERT LES FINS DE SEMAINE / OPEN WEEKENDS

431 Route 202, Hemmingford 450 247-3414  
[www.vergerspetchorchards.com](http://www.vergerspetchorchards.com)



**HEURES D'OUVERTURE**  
mercredi : 10h30 - 19h  
jeudi : 10h30 - 19h  
vendredi : 10h30 - 19h  
samedi : 10h00 - 17h

**BOUTIQUE DE PRODUITS ÉCOLOGIQUES**

172 chemin Roxham  
Saint-Bernard-de-Lacolle • 514 707-4619



**Cidre de glace / Ice cider  
Poiré de glace / Pear ice wine  
Cueillette / U-pick  
Pommes / Apples  
Poires / Pears**

**Vergers Écologiques Philion**

389 route 202, Hemmingford  
[www.vergersphilion.com](http://www.vergersphilion.com)  
450 247-3133

Borne de recharge  
Car charging station

### A New Collection Soon! by Elsie Séguin translation : Susan Fisch

A few months ago I attended a regular session of the Village Council. As an adolescent citizen, I made a proposal to initiate the collection of organic waste in Hemmingford. The answer was very positive: The elected officials told me that the collection of brown waste material had been accepted and would begin within the next few years. Months passed and I reiterated my proposal to the two municipalities.

The Director General of the Township, Mrs. Sylvie Dubuc, replied that although presently the collection of organic waste matter is not in effect, as of January 2023, the MRC, with all 11 of its municipalities, will begin a collection contract with Comp Haut-Richelieu. In fact, a few days ago, the citizens received in their mailboxes a pamphlet entitled “Des collectes repensées” (Reconsidering waste collections...). This pamphlet announced new measures for 2023. Firstly, there will be an implementation of the collection of organic waste with BRUNO’O le bac. Furthermore, a new frequency will be established for the collection of garbage and recyclables (alternating every second week), as well as large waste materials once a month. Finally, the residents of the municipalities will have access to the three eco-centres of Comp-Haut-Richelieu.

As Neil Armstrong so aptly stated, “A small step for man, a giant step for mankind”.



Récemment, le Conseil des Archives de Hemmingford a été attristé d'apprendre le décès de Mary Ducharme le 5 septembre 2022. Mary a été présidente de notre organisation de 2005 à 2018. Au cours de ces années, elle a été coordinatrice et rédactrice en chef de deux publications: « *Images of Hemmingford* » en 2010 et « *Voices of Hemmingford* » en 2015. Elle a dirigé l'équipe de bénévoles qui a concrétisé son rêve d'un foyer permanent pour les Archives. Mary aimait écrire des histoires sur l'histoire, présentant ses sujets avec un angle intéressant. Beaucoup de ses histoires peuvent être lues dans les numéros précédents d'Info Hemmingford à <https://info-hemmingford.org/> ou, vous pouvez les lire dans les copies conservées aux Archives. Reposez en paix, Marie. Vous nous manquerez. (voir aussi p. 10)

### ÉVÉNEMENTS À VENIR AUX ARCHIVES :

#### RECONNECTER LE PATRIMOINE

22 octobre, 2022 – 13h à 16h

Il s'agit d'une initiative commanditée et coordonnée par le Quebec Anglo Heritage Network (QAHN) et hébergée aux Archives Hemmingford. Les organismes participants seront la Société historique de la vallée de La Châteauguay, le Musée Howick, l'Association des antiquités de la vallée de La Châteauguay, la Société historique Lacolle/Beaujeu et les Archives historiques de Hemmingford. Programme : entrevues de représentants avec Heather Darche de QAHN, visite des Archives, quelques rafraîchissements légers et de la musique de 'John & Connie Wilson' et 'Jean Merlin'. Venez voir ce que d'autres organisations ont à offrir à la région. Vous pouvez également regarder l'événement qui sera diffusé en temps réel sur la page Facebook de QAHN.

#### EXPOSITION ET VENTE D'ARTISANAT PAR ARTISANS LOCAUX

12 novembre, 2022 – 10h à 16h

Plusieurs artisans locaux montreront leur travail et offriront les articles à la vente au public. Il y aura une démonstration de tapis au crochet. Les articles tels que des œuvres d'art et des articles artisanaux seront en vente.

#### COMMÉMORATION DE LA TEMPÊTE DE VERGLAS DE 1998

25<sup>e</sup> anniversaire

7 & 8 janvier 2023 – 13h à 16h

Un album des événements de ce mois dévastateur sera disponible à bas prix. Cette publication comprendra les reportages et les photographies, et certains souvenirs seront inclus. Nous aurons également de nombreuses photos sur des panneaux de ces jours dévastateurs et fascinants. Venez et profitez de quelques rafraîchissements tout en vous souvenant. Nouveaux arrivants, venez rencontrer vos voisins.



Une tombola d'une courtepoinette fabriquée à la main par Dorothy Tobin, trois peintures originales de Sharon Mark, un vitrail suspendu par Linda Thomas et d'un ensemble de châles pour bébé seront tirée à 14 heures le 8 janvier 2023. Les billets sont en vente au coût de 5,00 \$ chacun aux Archives ou auprès d'autres bénévoles. Pour plus d'informations, composez le 514-913-0672.

*Votre soutien à nos projets patrimoniaux serait apprécié pour nous aider à nous remettre sur les rails après deux années difficiles.*




**ARCHIVES  
HEMMINGFORD**

**Ouvert mardi & mercredi  
de 10h à 16h**

**517 Champlain 514 913-0672  
hfordarchives@gmail.com**

**Appelez pour un rendez-vous  
ou pour faire du bénévolat.**



**Josée Lesmerises**  
thérapeute certifiée / certified therapist

Lithothérapie (pierres & cristaux)  
Lithotherapy (stones & crystals)

Bain de son avec bols Tibétains authentiques  
Sound bath with authentic Tibetan bowls

Sur rendez-vous seulement  
By appointment only  
514-623-2843

## HEMMINGFORD ARCHIVES

Hemmingford Archives Board was saddened to learn of the death of Mary Ducharme on September 5th, 2022. Mary was President of our organization from 2005 until 2018. During those years she was the co-ordinator and editor of two publications: 'Images of Hemmingford' in 2010 and 'Voices of Hemmingford' in 2015. She headed the team of volunteers who brought to reality her dream of a permanent home for the Archives. Mary loved to write stories about history, presenting her subjects with an interesting angle. Many of her stories can be read in the past issues of Info Hemmingford at infohemmingford.org or, you can read them in the copies held at the Archives.

Rest in Peace, Mary. We will miss you. (see also p. 11)

### UPCOMING ARCHIVES EVENTS :

#### RECONNECTING HERITAGE

October 22, 2022 – 1pm to 4pm

This is an initiative sponsored and co-ordinated by the Quebec Anglo Heritage Network (QAHN) and hosted at Hemmingford Archives. Participating organizations will be Chateauguay Valley Historical Society, Howick Museum, Chateauguay Valley Antiques Association, Lacolle/Beaujeu Historical Society, and Hemmingford Historical Archives. Schedule: Interviews of representatives with Heather Darche of QAHN, a tour of the Archives, some light refreshments and music by 'John & Connie Wilson' and 'Jean Merlin'. Come in and see what other organizations have to offer to the region. You can also watch the event which will be seen in real time on the QAHN Facebook page.

#### CRAFT EXHIBIT AND SALE BY LOCAL ARTISANS

November 12, 2022 – 10am to 4pm

Several local artisans will show their work and offer items for sale to the public. Items available will be crafts such as paintings, knitting, etc. Rug hooking will be demonstrated.

#### COMMEMORATION OF THE 1998 ICE STORM

25th Anniversary

January 7 & 8, 2023 – 1pm to 4pm both days

A scrapbook of events of that devastating month will be available for a low price. This publication will include the actual reporting and photographs, and added will be some memories. We will also have many photos of those devastating and fascinating days. Come in and enjoy some refreshments while reminiscing. Newcomers, come in and meet your neighbours.

*Please show your support of heritage projects by coming to help us get back on track after a difficult two years.*



A raffle of a Dorothy Tobin Handcrafted quilt, three Sharon Mark paintings, a Stained Glass window hanging by Linda Thomas and a Baby shawl set will be drawn at 2 p.m. on 8 January 2023. Tickets are on sale for \$5.00 each at the Archives or from other volunteers. For info call 514-913-0672.



**ARCHIVES  
HEMMINGFORD**

Open Tuesday & Wednesday  
10am - 4pm  
517 Champlain 514 913-0672  
hfordarchives@gmail.com

Call or email for alternate  
appointment  
or to volunteer.



450-247-2783  
www.jpriest.com



**priest**  
électricité

Licence RBQ: 2622-0640-38  
Bâtir avec vous!

## ÉCOSYSTÈMES & BIODIVERSITÉ DE HEMMINGFORD

**Que trouve-t-on dans un nom?** texte et photo : Norma A. Hubbard  
traduction : Amelie Delisle Van Wijk

Il y a plusieurs années, j'allais au Collège John Abbott où il y avait de nombreux pigeons sur le campus. En fait, il y en avait tellement que la plupart des gens les considéraient comme une nuisance et les nommaient souvent les « rats avec des ailes ». Un ami a même écrit un poème pour le journal du campus intitulé « Those F\*\*\*\* Pigeons! » (Ces o\*\*\*\* de pigeons!) dans lequel il se plaignait des pigeons. D'un autre côté, ma mère adorait les pigeons et a même tenté d'en domestiquer un, au grand malheur de mon neveu, Chad, qui, à plus d'une occasion, s'est ramassé avec le pigeon de Grand-maman sur la tête! La plupart des gens semblent soit les aimer, soit les détester. Peut-être que si davantage de gens découvraient que les pigeons font partie de la famille des colombes (*Columbidae*), ils les aimeraient davantage.

Les pigeons bisets (*Columba livia*) sont nommés de différentes manières en anglais, dont Rock Dove (ou colombe des rochers). Bien que la majorité d'entre nous connaissent le terme « pigeon », il semble y avoir un certain débat autour du nom en anglais. Autour de 2001, les sociétés d'ornithologie britanniques ont décidé de changer le nom du « Rock Dove » à « Rock Pigeon » puisque les pigeons bisets s'étaient accouplés avec d'autres oiseaux, donc seul un « Rock Dove » pur pouvait être une colombe. En 2003, les associations d'ornithologie nord-américaines avaient adopté le changement de nom. Toutefois, l'Australie possédait déjà un oiseau nommé « Rock Pigeon ». En 2014, eBird, qui fait partie de la Cornell University, déclarait « Le Rock Pigeon disparaîtra de la plupart des listes de vérification [...] et le Rock Pigeon (Feral Pigeon) restera comme l'option à utiliser dans la majorité du monde. » D'un autre côté, si nous voyons un vrai « Rock Pigeon », nous pouvons l'indiquer comme étant un « Rock Pigeon (Wild) » (ou pigeon des rochers sauvage). Confus? La Cornell University utilise actuellement le terme « Rock Pigeon » sur son site, donc conservons ce nom.

En raison de l'accouplement de pigeons sauvages et de pigeons domestiques, les pigeons bisets présentent une variété de couleurs dans leur plumage, allant du blanc pur à presque noir. La plupart des pigeons sont d'une teinte de gris avec des plumes irisées sur le cou. Les pigeons bisets purs ont deux bandes de noir distinctes sur les ailes. Les pigeons ont tous des yeux et des pattes rougeâtres. Ils roucoulent à la fois pour se défendre contre les autres oiseaux et pour faire la cour lors de la reproduction. Lorsqu'ils sont menacés, les pigeons étendent leurs ailes pour sembler plus gros. On croit que les pigeons se trouvent un partenaire pour la vie. Les mâles choisissent habituellement un emplacement pour le nid et s'y assoient en roucoulant pour attirer une femelle. Lorsqu'une femelle choisit un mâle, elle s'assoit alors sur l'emplacement du nid alors que le mâle amène les matériaux pour le construire. Les pigeons réutilisent leurs nids et, contrairement à de nombreux autres oiseaux, ils ne nettoient pas leurs déjections. Elles deviennent alors des matériaux pour le nid, tout comme les coquillages ou les oisillons morts, ne les rendant pas les meilleurs en matière de ménage à nos yeux, mais c'est naturel et cela leur procure un nid robuste. Les pigeons



son d'excellents partenaires qui élèvent leurs oisillons ensemble et les défendraient à tout prix. Les pigeons peuvent avoir de 1 à 3 œufs par ponte et peuvent avoir jusqu'à 6 couvées par saison, ce qui représente beaucoup d'oisillons.

Les pigeons bisets se nourrissent au sol et on les aperçoit souvent sous les mangeoires et près des granges, particulièrement autour des silos de maïs puisqu'ils aiment le maïs. Les graines et les fruits constituent leur alimentation principale et ils peuvent ingérer un insecte de temps en temps. Les pigeons se sont adaptés à la vie urbaine et mangent trop de poubelles, comme du pain et des frites, ce qui ne constitue pas une bonne alimentation pour qui que ce soit. Les pigeons utilisent leurs becs comme une paille pour boire l'eau en l'aspirant.

Il est vrai que les pigeons retrouvent leur chemin vers la maison. Les pigeons peuvent voyager sur de grandes distances pour retourner à la maison en utilisant le champ magnétique de la Terre, le soleil ainsi que les odeurs et les bruits. Et ils ont effectivement transporté des messages pendant les guerres, ce qui fait d'eux des espions. Un pigeon de l'armée américaine, nommé Levi, a vécu pendant 31 ans. La plupart des pigeons bisets (sauvages) ont une courte vie, environ deux à trois ans. Darwin et de nombreux autres scientifiques ont utilisé les pigeons pour leurs études et la plupart de nos connaissances concernant les oiseaux proviennent des pigeons. En fait, les hiéroglyphes égyptiens montrent que notre relation avec les pigeons remonte à plus de 5000 ans. On croit que les pigeons ont été introduits en Amérique du Nord au cours du XVIIe siècle.

Peu importe quand et comment les pigeons sont arrivés, ils sont là pour de bon. Donc peut-être ne devrions-nous pas nous préoccuper autant du fait qu'ils soient des pigeons ou des colombes. Plutôt, nous devrions tirer une leçon de la Juliette de Shakespeare et nous demander « Qu'est-ce après tout qu'un nom? Ce qu'on appelle rose, Sous un autre vocable, aurait même parfum » et apprécier simplement ces oiseaux amicaux. Sources : All About Birds, Cornell University [en ligne]; eBird [en ligne]; Waters, H., Audubon Magazine [en ligne]

Pour me joindre  
450 371-0644 | 1 866 541-0644 (sans frais)  
100, rue Saint-Jean-Baptiste  
Salaberry-de-Valleyfield, J3T 1Z3  
Claude.DeBellefeuille@parti.qc.ca

**PLUS**  
pour le  
**QUÉBEC**  
À votre service !

**Claude DeBellefeuille**  
Député de Salaberry-Valleyfield

**ÉRABLIÈRE**  
ANDRÉ PRÉVOST &  
FRANCINE BOUCHARD  
450 247-2774 • 514 923-4619

**VENTE AU DÉTAIL**

**203 chemin HURLEY**  
**HEMINGFORD**  
Député de Salaberry-Valleyfield

**Catherine Plamondon**  
Pharmacienne propriétaire  
Pharmacien / owner

535 rue Frontière, Hemmingford, Qc  
450 247-3555

**DEUX ADRESSES POUR VOUS SERVIR**

PHARMACIE CATHERINE PLAMONDON & FABRICE LEONG INC  
71 de l'Église Nord  
Lacolle, Qc  
450 246-3177

**Brunet** Clinique



## ECOSYSTEMS & BIODIVERSITY OF HEMMINGFORD

**What is in a Name?** text and photo : Norma A. Hubbard

Years ago, when I was attending John Abbott College there were a lot of pigeons on campus. In fact, there were so many most people considered them a nuisance and often referred to them as “rats with wings”. One friend even wrote a poem for the campus paper entitled ‘Those F\*\*\* Pigeons!’ complaining about the pigeons. On the other hand, my mom loved pigeons and even try to tame one, much to the dismay of my nephew, Chad, who on more than one occasion had Grandma’s pigeon land on his head! Most individuals seem to either love ‘em or hate ‘em. Perhaps if more people realized that pigeons are part of the Dove family (*Columbidae*), they might like them more.

Rock Pigeons (*Columba livia*) are also called Common Pigeons or Feral Pigeons, but they were once known as Rock Doves. Although most of us are familiar with the term ‘pigeon’, there seems to be a bit of a debate about the name. Around 2001, the British birding societies decided to change the name Rock Dove to Rock Pigeon because Rock Doves had mated with other birds therefore only a pure Rock Dove was a dove. By 2003 North American bird associations went with the name change. Unfortunately, Australia already has another bird known as a Rock Pigeon. In 2014 eBird, which is part of Cornell University stated, “Rock Pigeon will disappear from most checklists [...] and Rock Pigeon (Feral Pigeon) will remain as the option to use in most of the world.” On the other hand, if we do see a real Rock Pigeon, we can list it as Rock Pigeon (Wild). Confused yet? Cornell University currently uses the term Rock Pigeon on its site, so let’s go with that name.

Due to breeding between wild and domestic pigeons, Rock Pigeons come in a variety of colours between pure white to almost black. Most pigeons are shades of grey with iridescent feathers on the neck. Pure Rock Doves have two distinct bands of black on the wings. All have reddish eyes and feet. Pigeons make cooing sounds both to defend against other birds and to court while mating. When threatened pigeons will spread their wings to appear larger. It is believed that pigeons mate for life. Males usually select a nest site and sit there cooing for a female. After a female selects a male, she then sits on the nest site while the male brings the nest materials. Pigeons reuse their nests and unlike many other birds, they do not clean away the feces. It becomes part of the nesting material, along with any shells or dead baby birds, making them not the best of housekeepers to us, but it is natural and provides a solid nest for them. Pigeons are excellent parents who raise their chicks together and would defend them at all costs. Pigeons may have 1-3 eggs per clutch and can have up to 6 broods a season which is a lot of pigeon chicks.



Rock Pigeons are ground eaters that are often seen under birdfeeders and around barns, especially around corn silos as they like corn. Seeds and fruit are their main diet with the occasional bug. Pigeons have adapted to urban living and eat too much garbage, such as bread or fries, which is not a good diet for anyone. Pigeons use their bills like a straw to drink water by sucking it up.

It is true that pigeons will find their way home. Pigeons can travel great distances to return home by using the earth’s magnetic field, the sun, along with smells and sounds. And they did indeed carried messages during the wars making them spies. One US army pigeon named Levi lived for 31 years. Most Rock Pigeons (Feral) have short lives, only about two to three years. Darwin and many other scientists used pigeons for studies and much of what we know about birds comes from pigeons. In fact, Egyptian hieroglyphics show that our relationship with pigeons goes back over 5,000 years. It is believed that pigeons were introduced to North America in the 1600’s.

Regardless of when or how pigeons arrived, they are here to stay, so perhaps we should not care as much as we do about whether they are pigeons or doves. Instead, we should take a lesson from Shakespeare’s Juliet and ask ourselves, “What’s in a name? That which we call a rose/By any other name would smell as sweet”, and just enjoy these very friendly birds.

Sources: All About Birds, Cornell University [online]; eBird [online]; Waters, H., Audubon Magazine [online]



**RE/MAX**  
**PERFORMANCE**  
AGENCE IMMOBILIERE



**Michael Hadley**  
**450 247-2773**  
f Michael Hadley REMAX

**QUINCAILLERIE**  
**HEMMINGFORD**  
QH<sup>2</sup>

MATÉRIAUX • QUINCAILLERIE  
RÉPARATION • ÉBÉNISTERIE  
DÉPOSITAIRE PURINA

271 ROUTE 219 • 450 247-2792  
info@quincailleriehemmingford.com



**point S**  
PNEUS ET MÉCANIQUE

ALIGNEMENT • SILENCIEUX  
PNEUS • FREINS  
INJECTION

**Mécanique Hemmingford**  
645 route 219 • 450 247-0001  
mecaniquehemmingford@hotmail.com

**Mary Ducharme** par Susan Fisch, traduction : Geneviève-L Pelletier

C'est avec la plus lourde des peines et regrets que j'écris ces mots. Notre chère Mary Ducharme est décédée le mois dernier. À la suite d'une mauvaise chute, Mary est demeurée longtemps à l'hôpital où elle a succombé à la COVID le 5 septembre en présence de son conjoint Richard et de sa fille Kate. Elle laisse aussi derrière trois petits-enfants, trois arrière-petits-enfants, ainsi qu'un quatrième arrière-petit-enfant à naître. Mary et Richard ont été mariés pendant 58 ans.

Mary est née à Plattsburgh en 1943. Ayant été asthmatique dans son enfance, elle a été limitée dans ses activités et est donc devenue une lectrice passionnée et une artiste. Elle a enseigné l'anglais pendant 16 ans et, par la suite, la famille déménagea au Cap Breton où celle-ci a possédé une ferme prospère de fraises pendant plusieurs années. Alors que leur fils Richard, âgé de 28 ans, conduisait de Toronto pour rendre visite à sa famille, celui-ci tomba tragiquement malade sur la route et décéda avant même d'avoir pu rejoindre ses parents.

Pendant son séjour en Nouvelle-Écosse, Mary est devenue l'éditrice du magazine mensuel du comté et a écrit pour d'autres publications sur l'histoire et la culture de la région. Elle a aussi collaboré à plusieurs livres et a remporté des prix pour ses contributions littéraires.

En 2001, une fois que les enfants eurent grandi, Mary et Richard déménagèrent à Hemmingford où, en 2005, elle fût invitée à réorganiser les Archives en déclin. Mary a aidé les Archives à s'épanouir pour notre fierté et notre joie actuelles. Entourée d'autres personnes clés, elle a contribué à la matérialisation du nouvel emplacement des Archives. Mais avant que la construction ne soit complétée, Mary a reçu un diagnostic de cancer et de maladie cardiaque, et après une chute importante, elle a été obligée de laisser ses Archives bien-aimées.

Au fil des années, notre communauté a été la bienheureuse récipiendaire de la passion pour l'histoire de Mary, et de son amour de notre communauté. Grâce à son écriture talentueuse, elle a fait vivre l'histoire de Hemmingford dans les pages du Bulletin Communautaire Info-Hemmingford. Ses histoires, écrites avec chaleur et dévouement profonds, vont beaucoup nous manquer.

Nous souhaitons exprimer nos plus sincères condoléances à Richard, Kate ainsi qu'à toute sa famille, alors que Hemmingford pleure le décès d'une grande dame.



### **AMBIOTERRA : le projet de pépinière régionale du Suroît**

Le projet de pépinière régionale du Suroît d'Ambioterra est né de la nécessité de préparer notre région à la venue des changements climatiques afin que celle-ci soit plus résiliente et de réduire le phénomène de déboisement.

En effet, le Suroît est une région riche au niveau de la biodiversité (nombre élevé d'espèces animales et végétales) car elle est située le plus au sud de la province. Ainsi, nous avons une magnifique forêt tempérée composée en grande majorité de feuillus nobles (érables, chênes, tilleul, caryers etc.). Naturellement les pressions du développement et de l'agriculture ont pratiquement détruit notre forêt sur le territoire. Celle-ci est maintenant fragmentée (petits boisés isolés) et de piètre qualité (essences nobles presque disparues, et forêt de première succession).

Partant de ce constat, nous croyons qu'il est essentiel de redonner une place importante à la forêt sur le territoire. Ainsi, l'implantation d'une pépinière dans notre région qui produira des arbres endémiques (indigènes), nous permettra, petit à petit, de reconstituer cette forêt dans les endroits qui le permettront (terre en friche, périmètre urbain, et agroforesterie). Nous prévoyons également distribuer des arbres à moindre coût pour tous les citoyens de la région. Ainsi, nous espérons reconstituer en partie la forêt sur notre territoire.

Nous avons donc réuni les fonds nécessaires à l'implantation de cette pépinière qui desservira toute la région du Suroit (les 5 MRC) en priorité. Les travaux d'aménagement et de construction vont bon train. Sur le site situé à Hemmingford, nous installons actuellement une serre qui servira à la germination des semences que nous collectons dans les forêts de la région.

Quant aux planches de culture des arbres elles sont déjà en place. Les arbres seront cultivés en plateau de 25 cellules. Ces plateaux sont déposés sur des matelas (Aquamat) qui servent à l'irrigation qui se fait par capillarité (la plante puise son eau dans le matelas imbibé d'eau). Ainsi avec cette nouvelle technologie nul besoin d'arroser !!!

Tous nos systèmes seront contrôlés par ordinateur qui seront alimentés par des panneaux solaires. Nous allons également installer un important collecteur d'eau de pluie. Finalement, nous avons débuté la construction d'une compolet (toilette à compost) avec un lavabo pour les travailleurs de la pépinière. L'eau chaude au lavabo sera fournie grâce à un système solaire passif. Ainsi notre projet avance bien ! L'inauguration officielle aura lieu le vendredi 21 octobre. Contactez-nous si vous voulez participer [info@ambioterra.org](mailto:info@ambioterra.org).

## Mary Ducharme *by Susan Fisch*

It is with the deepest of sadness and regret that I write these words. Our dear Mary Ducharme passed away last month. Following a bad fall, Mary endured a lengthy stay in hospital, where she finally succumbed to Covid on September 5th, in the presence of her husband, Richard, and daughter, Kate. She also leaves behind three grandchildren, three great-grandchildren and a fourth great-grandchild on the way. Mary and Richard were married for 58 years.

Mary was born in Plattsburgh in 1943. Due to asthma as a child, she was restricted in her activities and thus became an avid reader and artist. She taught English for 16 years, after which the family moved to Cape Breton, where they owned a very successful strawberry farm for several years. Their son, Richard, then 28, drove from Toronto to visit his family, and tragically took ill on the drive and passed away before reaching his parents

While in Nova Scotia, Mary became editor of a county-wide monthly magazine and wrote for other papers on the history and culture of the region. She also collaborated on several books and won awards for her literary contributions.

In 2001, once the children had grown, Mary and Richard moved to Hemmingford, where, in 2005 she was invited to revamp a dwindling Archives. Mary helped the Archives to flourish into our current pride and joy. With other key people, she was instrumental in materializing the new location of the Archives. But before construction was completed, Mary was diagnosed with cancer and heart disease, and after an important fall, she was obliged to leave her beloved Archives.

Over the years, our community has been the blessed recipient of Mary's passion for history and for her love of our community. She has kept the history of Hemmingford alive in the pages of Info-Hemmingford Community Bulletin, through her talented writing. Her stories, written with such deep warmth and dedication, will be dearly missed.

We wish to extend our deepest condolences to Richard and Kate and all of her family, as Hemmingford mourns the passing of a great lady.



## AMBIOTERRA - The Suroît regional tree nursery

This tree nursery project is born from the need to prepare the region for the upcoming climate changes effects. Our region needs to be more resilient and stop deforestation as well as planting new trees.

Our region (le Suroît) is very rich in term of biodiversity (high number of animal and plants species living in our region) because we are located in the southern part of the province. We have a beautiful temperate forest in the region made of deciduous trees (sugar maple, oaks, basswood, hickory etc...). Naturally the human activities put a lot of pressure on our regional forest. Mainly deforestation happen because of agriculture needs to expand the cultivated land but also by residential development. We are left with a degraded forest which is shattered here and there on the land. The quality of the wood is poor and some tree species have almost disappeared form our region.

Looking at this situation (degraded forest) we believe it is essential to help the forest get back to its place on the territory. Therefore, it made sense to start a tree nursery that will produce native tree species, that will help us little by little to reconstitute the natural forest we use to have. We will target abandoned wild land, urban surrounding, and agroforestry practices (river banks and wind breakers). We will also distribute trees to the citizens of the region.

We manage to gathered all of the necessary funds for this project that serve the 5 MRC of the region. The building of the tree nursery is going very well. We are installing a greenhouse that will serve for the seed germination that are collected in the forest of the region.

The growing bed for the trees is already in place. The trees are grown in trays containing 25 cells, each containing a tree. These trays are on top of a special mattress called an Aquamat. These mattresses are full of water and the plants take the water they need from the bottom of the cell where you would find a hole. The plant is nourishing itself by capillary action. This new technology is working by itself, so no need to water the plants!!! Our watering system is computer controlled which is fed by solar panels. We will install an important rainfall collector. We will also build a compolet with a hand washing station using passive solar energy for hot water. Our project is progressing rapidly. We should be in full operation next spring. The official opening is October 21. Please contact us by e-mail if you are interested in participating to the opening. [info@ambioterra.org](mailto:info@ambioterra.org)



**THIBERT BOURGON**  
*Assurances Inc.*

RÉSIDENTIEL • AUTOMOBILE • FERME • COMMERCIAL • VOYAGE • BATEAUX

**Sylvie Thibert**  
C.d'A. Ass. et propriétaire

**France Landry**  
Courtier d'assurances de dommages

**515 Ave. Champlain, Hemmingford 450 247-3210**

## Municipalité du Village de Hemmingford

**Hôtel de ville** - 505 rue Frontière, local 5  
Tél : 450 247-3310 Fax: 450 247-2389  
lundi et mercredi : 9h à 12h et 13h à 16h  
vendredi sur rendez-vous seulement

**Séances du CONSEIL : les mardis 1 nov. et 6 déc. à 20h.**

## Municipalité du Canton de Hemmingford

**Hôtel de ville** - 505 rue Frontière, local 3  
Tél : 450 247-2050 Fax : 450 247-3283  
lundi, mercredi : 9h à 12h et 13h à 16h  
canton.township@hemmingford.ca

**Séances du CONSEIL : les lundis 7 nov. et 5 déc. à 20h.**

## Le cimetière protestant de Hemmingford

(traduction : Mario Leblanc)



Nos bénévoles ont assuré l'entretien général du cimetière tout au long de l'été, et un nouvel escalier a été installé sur le talus abrupt tout près du caveau (voir la photo). Le cimetière est une organisation à but non lucratif et les dons pour l'entretien du terrain et la réparation et le redressement des pierres tombales sont toujours les bienvenus ; nous remercions ceux qui ont fait des dons. Nous continuons à vous encourager à vous procurer un lot et une pierre tombale maintenant plutôt que de laisser la tâche à vos proches au moment de votre décès.

Nous vous rappelons que votre lot doit être délimité par des marqueurs de coin.

Si vous avez placé des fleurs ou une couronne sur votre pierre tombale, nous vous demandons de les retirer si elles sont fanées. Idem pour les mauvaises herbes de vos plates-bandes. Vous pouvez aussi nettoyer votre pierre tombale. Il suffit d'apporter un seau d'eau avec du vinaigre ou du savon, une brosse rigide et un couteau à mastic. Contactez-nous si vous voulez qu'on le fasse pour vous ; nous ajouterons votre nom à notre liste et nous vous ferons savoir le coût. Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles : si vous avez du temps et que l'histoire locale vous intéresse, vous pourriez en apprendre plus sur les premières familles qui se sont établies à Hemmingford. L'entrée principale sera fermée pour la saison hivernale à compter de la mi-novembre. Le cimetière demeure toutefois accessible en tout temps par la petite entrée.

Pour toute information : Karl Kramell, président (514 249-1908) ou Darbie Hill, secrétaire (514 603-2314).

**Clinique Vétérinaire  
CHAMPLAIN  
Veterinary Clinic Inc**

**SERVICES ADDITIONNELS**  
Grooming / Toilettage  
Thérapie Laser  
Imagerie Thermique

**450 247-0090**

**Esso Shell**

**Toujours au meilleur prix !  
Always the best price !**

**HEMMINGFORD**

**Boucherie Viau Inc.**  
Hemmingford, Québec depuis 1950

83 COVEY HILL 450 247-2130 / 3561  
boucherieviau.com

## La Marche des biscuits de Noël 2022 par : Lucy Savage



Nadeana, Anne et moi, Lucy, vous invitons chaleureusement à la Marche des biscuits de Noël, édition 2022! Pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion d'y participer lors des dernières années, les fonds amassés lors de la Marche seront utilisés pour créer des colis qui seront distribués aux membres de la communauté de Hemmingford qui habitent seuls. Nous sommes très conscientes que quelles que soient les circonstances individuelles, vivre seul comporte sa part de défis. Notre objectif est donc d'offrir un soutien communautaire dans

un cadre où vivre seul ne signifie pas vivre en solitude. L'an dernier, la Marche nous a permis de livrer près de 120 colis lors de la première fin de semaine de décembre.

La Marche des biscuits de Noël se tiendra sur la piste derrière le Centre Récréatif le samedi 29 octobre, entre 10h et 12h. Compléter votre parcours en marchant, en courant, en faisant du vélo ou en faisant du patin à roues alignées, bref, bougez comme ça vous le dit! Des marqueurs de distance seront disposés à des intervalles d'un kilomètre sur un parcours de 5 kilomètres. À la fin de son parcours, chaque participant recevra un biscuit de Noël fait-maison!

Les colis offerts aux membres de la communauté incluent une variété d'articles grâce au soutien financier reçu et aux bénévoles qui donnent gracieusement de leur temps. Si vous souhaitez appuyer cette belle cause, il existe plusieurs façons de vous joindre:

- Participer à la Marche
- Faire un don
- Utiliser vos talents culinaires

Si vous connaissez un membre de la communauté de Hemmingford qui habite seul et qui souhaiterait recevoir un colis, prière de nous en informer. Pour de plus amples renseignements, pour participer ou pour faire un don, veuillez contacter Lucy au 514 909-4058, Nadeana via Messenger, Anne à la SAB, ou visiter notre page Facebook - *Bougez pour Hemmingford*. Merci à l'avance et au plaisir de vous voir en grand nombre!

## Village of Hemmingford

**Town Hall** - 505 Frontière, local 5

Tel: 450 247-3310 Fax: 450 247-2389

Monday & Wednesday : 9am - noon ; 1pm - 4pm

Friday by appointment only

**COUNCIL MEETINGS : Tuesday Nov. 1 & Dec. 6 - 8pm**

## Township of Hemmingford

**Town Hall** - 505 rue Frontière, local 3

Tel : 450 247-2050 Fax : 450 247-3283

canton.township@hemmingford.ca

Monday, Wednesday : 9am - noon ; 1pm - 4pm

**COUNCIL MEETINGS : Monday Nov. 7 & Dec. 5 - 8pm**

## Hemmingford Protestant Cemetery

Our work is ongoing – our volunteers have continued their general upkeep through this summer, and a new stairway has been installed at the steep embankment north of the vault (see photo). The cemetery is a non-profit organization and donations for the upkeep of the grounds and repairs to headstones are always welcome; we thank those who have made donations. We continue to encourage you to purchase your family plots and memorial stones now, rather than leaving it to your family members when a death occurs. We also remind you that corner markers are required for all burial plots (have you purchased yours?).



We ask you to please remember to remove any faded flowers or wreaths that you have placed at grave sites and ensure that if you have a flower bed at your memorial stone that it is kept clear of weeds. Please also consider spending time in cleaning your family gravestones if necessary or let us know and we'll add your name to our list and let you know the cost. We are always looking for more volunteers to help with our work which, if you have some time and are interested in local history, is quite an interesting experience as you learn about the

original families who lived in Hemmingford in its early years. The main gate will be closed for the Winter in mid-November but the small gate will stay open throughout the Winter.

For any information, please contact:

Karl Kramell, President, at 514-249-1908,  
or Darbie Hill, Secretary at 514-603-2314.



## 2022 Christmas Cookie Walk by Lucy Savage

Nadeana, Anne and I, Lucy, are very excited to invite you to the 2022 Christmas Cookie Walk! For those who missed it over the last several years, proceeds from the Christmas Cookie Walk go towards care packages that are delivered to members of the Hemmingford community who live alone, all while promoting physical activity. We recognize that living alone comes with challenges, regardless of personal circumstances, and wish to show that it does not mean living in loneliness. Last year, the funds raised from the Walk allowed us to deliver nearly 120 packages over the first weekend of December.

The 2022 Christmas Cookie Walk will be held on the path behind the Hemmingford Rec Centre on Saturday, October 29th, between 10:00 a.m. and 12:00 p.m. You can choose to walk, run, bike or rollerblade over your distance of choice, with markers available at one-kilometer intervals. At the end of the Walk, all participants will receive a homemade Christmas cookie!



The packages include an assortment of items made possible through both donations and volunteers. If you would like to help out with this great cause, there are many ways to contribute:

- Participate in the Christmas Cookie Walk
- Make a donation
- Bake or cook

If you know any members of the Hemmingford community who live alone and who would enjoy receiving a package, please let us know. For more information, to participate or to make a donation, please contact Lucy at (514) 909-4058, contact Nadeana through Messenger, Anne at the SAB or follow us on our Facebook page at On the Go for Hemmingford. Hope to see you all out there!

• LES MARCHÉS •  
**Tradition**  
HEMMINGFORD  
504 rue Frontière, Hemmingford, Qc  
450 247-2712

Scierie  
**CARSON**  
SAW MILL  
1987  
NOUVELLE  
ADMINISTRATION  
183, rt 202, Havelock J0S 2C0  
450.826.4918  
scierie.carson@hotmail.com

- ✓ Spécialité pin rouge & blanc
- ✓ Achat de billots
- ✓ Service de sciage
- ✓ Vente de planches, poutres, bois de charpente
- ✓ Vente de sciure & d'écorce de bois
- ✓ Fabrication de moulures
- ✓ Vente de croûte de bois

Équipe dynamique  
en place pour  
VOUS servir


**SERRURIERS GEORGES ENR.**  
**LOCKSMITHS**  
**514 285-1232**  
VENTES • INSTALLATIONS • RÉPARATIONS  
  
COMMERCIAL • RÉSIDENTIEL • INDUSTRIEL

## BIBLIOTHÈQUE

### HEURES D'OUVERTURE :

les mardis de 14h à 17h  
les jeudis de 14h à 17h  
les samedis de 10h à 13h



 Suivez nous **Bibliothèque de Hemmingford** sur Facebook  
courriel : bibliotheque@hemmingford.ca

### LES NOUVEAUTÉS Ces titres et plus encore :



### LE CALENDRIER DES BEAUX JARDINS DE HEMMINGFORD EST MAINTENANT DISPONIBLE

Le tout nouveau calendrier 2023 de photos prises dans les plus beaux jardins de Hemmingford est maintenant disponible et se vend comme des petits pains chauds. Merveilleux cadeau de Noël pour famille et ami(e)s. Vous pouvez réserver votre (ou vos) copie(s) en laissant un message au 450 247-0010 ou encore appelez le 450 247-0246. \$20. Les sous recueillis lors de cette vente iront au Fond Beatty Barr qui organisent des activités communautaires en français et en anglais.



**LIVRES POUR ENFANTS** Nous sommes heureuses/heureux d'annoncer que dans les prochains mois nous achèterons un nombre important de livres pour enfants en français et en anglais. Nous aimerions beaucoup entendre vos suggestions de livres que nous devrions nous procurer.

**HEURE DU CONTE** Tous les samedis de 10h à midi, notre extraordinaire Myriam raconte des histoires et amusent les tous petits. Joignez-vous à nous!

**LE CHIEN DE THÉRAPIE** Nous sommes très heureux d'annoncer le retour de Minnie, le chien à qui les enfants font la lecture. Dès que ses papiers de certification nous arriveront, elle se mettra au boulot. Gardez l'œil sur les pages Facebook de ENSEMBLE HEMMINGFORD OU BIBLIOTHÈQUE DE HEMMINGFORD.

### LE CLUB DE COLLECTIONNEURS DE TIMBRES

Le club de collectionneurs de timbres de notre région se réunit de 10h à midi dans la salle de conférence du centre récréatif le premier samedi de chaque mois. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec Pascale Giroux au 450 247-0294.

### LE COIN RECETTE par Susan Fisch

#### Gâteau renversé aux pommes et aux raisins

La saison des pommes tire à sa fin et, pour honorer une si précieuse ressource de notre région, je vous offre la recette traditionnelle de gâteau renversé aux pommes et aux raisins de Mme Jehane Benoît. C'est un gâteau léger et délicieux, facile à réaliser, qui enchantera la famille ou les amis qui en recevront un morceau... ou deux!

#### Ingrédients :

##### Garniture :

4 c. à table de beurre ½ tasse de cassonade  
1 c. à thé de cannelle ¼ c. à thé de muscade  
1 c. à table noix de Grenoble concassées (ou pacanes)  
1 c. à table de raisins secs (je préfère les canneberges)  
2 tasses de pommes pelées et tranchées (ou 3 si vous voulez plus de garniture)  
1 c. à thé de jus de citron

##### Pâte :

1 tasse de farine tout usage 1 c. à thé de poudre à pâte  
¾ c. à thé de sel 2 œufs  
½ à ¾ de tasse de sucre, selon votre goût. Personnellement, je trouve que la garniture est assez sucrée.  
½ tasse de lait (vache, amande, avoine ou soya)  
1 c. à table de beurre  
½ c. à thé d'extrait de vanille  
½ c. à thé d'extrait d'amande

#### Préparation de la garniture :

Préparez un moule à charnière de 8 pouces en le recouvrant de papier parchemin. Préchauffer le four à 350 °F (190 °C). Faire fondre le beurre et verser dans le moule en enduisant les côtés. Mélanger la cassonade, la cannelle, la muscade, les noix et les fruits secs et répandre également le mélange sur le beurre fondu. Mélanger les tranches de pommes avec le jus de citron et disposer sur le mélange de fruits secs.

#### Préparation du gâteau :

1) Tamiser ensemble la farine avec la poudre à pâte et le sel. Battre les œufs pendant environ 10 minutes. Ajouter le sucre, une c. à table à la fois en battant après chaque addition. Additionner les extraits de vanille et d'amande. Incorporer les ingrédients secs au mélange d'œufs, jusqu'à ce que ce soit bien mélangé.

2) Chauffer le lait et le beurre et mélanger à la pâte. Répartir sur la garniture. Cuire à 350 °F (190 °C) pour 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que vous puissiez y planter un cure dent et le ressortir sec.

3) Laisser refroidir le gâteau sur une grille métallique pendant 5 minutes. Puis, passer un couteau bien aiguisé au pourtour du moule pour s'assurer que les bordures sont libres et renverser dans une assiette. Attendre 3 minutes et délicatement retirer le moule. Retirer le papier parchemin. Utiliser un couteau pour ne pas endommager la garniture. Savourez ce délice en bonne compagnie!



## LIBRARY

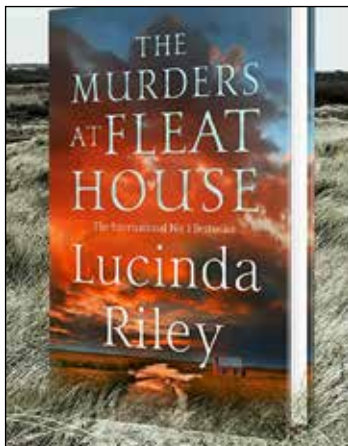
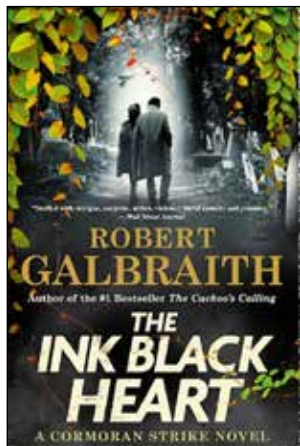
### OPENING HOURS:

Tuesdays: 2pm to 5pm  
Thursdays: 2pm to 5pm  
Saturdays: 10am to 1pm



Follow us on Facebook **Bibliothèque de Hemmingford**  
email : bibliotheque@hemmingford.ca

### NEW TITLES These, and more!



### HEMMINGFORD'S BEAUTIFUL GARDEN PHOTOGRAPHY CALENDAR IS NOW AVAILABLE

The new 2023 calendar of photos taken by Lucie Fugère of our most beautiful gardens is now available and selling like hotcakes. Give it as a gift to family and friends. Makes wonderful Christmas presents. You can reserve your copy(ies) by leaving a message at : 450-247-0010 or call 450-247-0246. \$20. Money raised from this sale will go to the Beatty Barr Fund which organizes community activities in French and English. (see photo on French side, facing page)

**CHILDREN'S BOOKS** We are pleased to announce that we have purchased a significant number of new children's books in English and in French. We love getting your suggestions for what to purchase next.

**STORY TIME** Every Saturday from 10 a.m. to noon, our extraordinary Myriam tells stories and entertains the little ones. Come join us!

**THERAPY DOG** We are very happy to announce the return of Minnie, the dog that the children read to. As soon as her certification papers arrive, she'll be on the job. Look for notification on the ENSEMBLE HEMMINGFORD or the Bibliothèque de Hemmingford Facebook pages.

**THE STAMP COLLECTING CLUB** The Stamp Collectors Club of our area meets from 10am to noon in the Recreation Center Conference Room on the first Saturday of each month. For more information, please contact Pascale Giroux at 450-247-0294.

**BEA CORNER** Come visit our reading corner and participate in completing a puzzle.

**FILM CATALOG** Your library has an extensive collection of DVD movies. Become a member and come borrow some for free.

**HOME BOOK LOANS** The library maintains its book loan program which aims to deliver books to people with reduced mobility. For more information, call 450-247-0010 (please leave a message).

**INTERNET AND COMPUTER ACCESS** Computer available to the public (Word, Excel and Power Point programs). Free WIFI on site.

## RECIPE CORNER by Susan Fisch

Apple season is drawing to a close and to honour such a precious gift of our region, I decided to offer Mme Jehane Benoit's own traditional recipe for an Apple Raisin Upside down cake. It is a light and delightful cake, easy to make, and will charm family and friends who are the lucky recipients of a piece... or two...

### Apple Raisin Upside down Cake by Mme Jehane Benoit

#### Ingredients:

For the Topping:

4 Tbs butter  
½ cup brown sugar  
1 tsp cinnamon  
¼ tsp nutmeg  
1 Tbs chopped walnuts  
(or pecans)  
1 Tbs seedless raisin  
(or cranberries)  
2 - 3 cups peeled & sliced apples  
1 tsp lemon juice

#### For the Batter:

1 cup all purpose flour  
1 tsp baking powder  
¾ tsp salt  
2 eggs  
½ to ¾ cup sugar, depending on how sweet you like your cake.  
For me, the topping is sweet enough.  
½ cup milk (could be almond or oat milk as well)  
1 Tbs butter  
½ tsp vanilla extract  
½ tsp almond extract

#### To prepare the Topping:

Prepare an 8 inch springform pan by lining with parchment paper. Turn on your oven to 350 degrees  
Melt the butter and pour into the pan, brushing it up into the sides.  
Mix the brown sugar, cinnamon, nutmeg, nuts and cranberry. Sprinkle evenly over the melted butter.  
Mix the apple slices with the lemon juice and arrange on top of the mixture.

#### To make the Cake:

1. Sift together the flour, baking powder and salt. Beat the eggs for about 10 minutes. Add the sugar, one table-spoon at a time, beating hard after each addition. Stir the dry ingredients into the egg mixture, just enough to mix thoroughly.
2. Heat the milk and butter until just warm and mix into the batter. Pour over apple topping.  
Bake at 350 degrees for 40 to 50 minutes, until a toothpick comes out dry.
3. Cool cake on a wire rack for 5 minutes. Then run a sharp knife along the sides of the pan to make sure the edges are free, and invert onto a cake plate.  
Let stand 3 minutes and gently lift the pan.  
And now you can gently peel away the parchment paper if you used it. Use a knife to keep the apple topping intact.

Enjoy it in good company!



## Retour sur le Woolgathering - 2022 par Susan Fisch, traduction : Benoît Bleau

L'organisation de la foire du Woolgathering sur la ferme Pinehill a nécessité plus de deux années de préparation. Nous savions tous, qu'à un moment donné, Susan Heller devrait cesser à l'organiser chez elle car elle ne rajeunissait pas. La ferme Pinehill semblait le meilleur endroit pour accueillir l'événement vu que l'emplacement ressemble beaucoup à celui de Sue à plusieurs niveaux. Mais, en 2018-2019, au moment où Sue quittait pour le Costa Rica, Anna-Maria Nicolov, propriétaire de la ferme Pinehill avec son mari, était très malade et ne pouvait prendre un tel engagement. Dans l'interim, c'est Evelyne Bouchard et son époux Jeff, qui prirent le relais et accueillirent l'événement sur leur ferme, presque voisine de celle de Sue. Puis, il y a eu la pandémie...

Anna-Maria se sentant beaucoup mieux maintenant, elle était prête à relever le défi. C'est probablement celle qui avait le plus d'expérience pour accueillir cette foire. Au cours de ses 36 ans d'enseignement, elle a participé à de nombreuses sorties scolaires et a organisé plusieurs voyages de classes. Elle savait donc comment aménager le site pour recevoir un grand nombre de personnes. Il y a bien des détails à penser : les toilettes, le stationnement, comment les personnes vont se déplacer et ainsi de suite. Elle avait aussi tenu un kiosque sporadiquement depuis 2002 et était une amie proche de Sue. Elle était familière avec tous les tenants et aboutissants, les épreuves et tribulations qu'avait vécus Sue au fil des années. Elle avait donc tous les prérequis pour accueillir cet événement et fut en mesure de confronter les défis comme Sue aurait pu le faire. Et, en tant qu'ancienne exposante, elle savait ce qu'elle avait aimé et ce qu'elle n'avait pas aimé.

Après tout, elle considère l'événement comme un succès. Les exposants et les visiteurs ont été très satisfaits du résultat. Près de 35 exposants étaient présents et ils s'en ont tous très bien tirés. Tous ont dépassé leurs attentes. La plupart avaient déjà exposé chez Sue et avaient une bonne réputation. Les nouveaux exposants ont été merveilleux et avaient des produits de qualité. La disposition et le terrain étaient parfaits. Les arbres donnaient du caractère à l'endroit et le beau temps a été au rendez-vous les deux jours. L'avoir voulu, on n'aurait pas pu faire mieux!



Ferme Ammerlaan



Marie Nadeau & Lylliane LeQuellec



Anna-Maria accorde tout le succès de cette événement à Susan Heller, qui a su au fil des ans, créer l'histoire et la réputation du Woolgathering. Les gens étaient ravis de s'y retrouver. Tous les artistes et artisans étaient réellement excités de revenir ainsi que les visiteurs. C'était toute l'œuvre de Sue. Anna-Maria n'a fait que suivre ses pas. Sue avait 88 ans quand elle a quitté pour le Costa Rica et s'est occupée de l'événement durant 26 ans.

Sue avait un atelier de laine similaire à celui d'Anna-Maria, où elle exposait des photos de jeunesse, quand elle apprenait à filer. Anna-Maria souhaite se procurer quelques-unes de ces photos et aménager un mur à l'honneur de Sue. Cette fin de semaine n'aurait jamais eu une telle popularité si Sue ne l'avait pas organisée et en avait pas fait un événement aussi riche et merveilleux auquel les gens ont tous hâte de revenir.

Elle tient à remercier Helga Sermat, qui a conçu les affiches, et Valérie Corbière, qui était responsable de la page Facebook. Leurs contributions furent indispensables et grandement appréciées.

Le Woolgathering est un endroit où les gens se rencontrent, souvent chaque année. Bien que cette fois-ci, Anna-Maria a remarqué que des personnes qui ne s'étaient pas vus depuis 20 ou 30 ans ont repris contact. Le Woolgathering réunit les gens. Il crée une communauté chaleureuse, généreuse et artistique. C'est ce qu'elle veut perpétuer!

Merci Anna-Maria d'avoir ramené le Woolgathering. Nous savons que ce fut tout un effort. Nous avons hâte à l'an prochain!

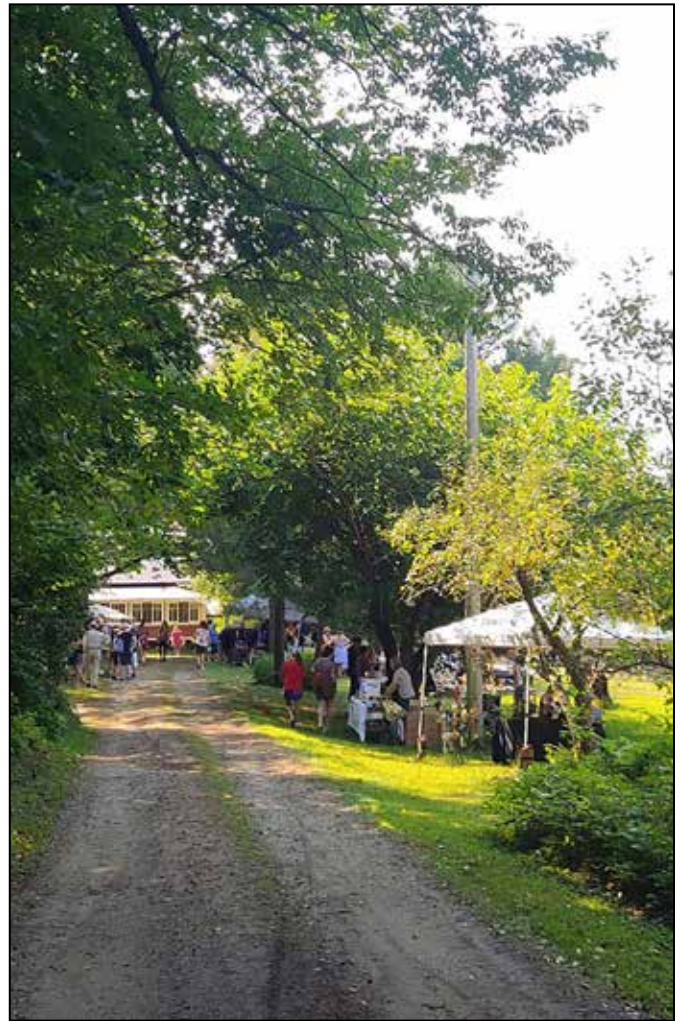


## The Woolgathering – 2022 by Susan Fisch

The Woolgathering at Pinehill Farm was more than two years in the making. Everyone knew that at some point Sue Heller would have to give up organizing it. She wasn't getting any younger. Pinehill Farms seemed like the perfect place to have it, since it resembled Sue's place in many ways. But back in 2018-2019, when Sue was getting ready to leave for Costa Rica, Anna-Maria Nicolov, owner of Pinehill with her husband, was very sick and could not have undertaken such an elaborate event. In the interim, Evelyne Bouchard and her husband, Jeff, took the baton from Sue and put together a wonderful event ... and then Covid happened.

Anna-Maria is feeling quite well now, so she was ready to take it on. She came to the Woolgathering with probably the most experience anyone could have. She was a teacher for 36 years and had participated in many school outings and planned class trips. So she knew already how to set up the place to receive large numbers of people. There is a great deal of organization to think about: toilets, parking, how people will move around, and so on. She had also been a vendor and visitor off and on since 2002 and was a close friend of Sue's. She was familiar with all the ins and outs and all the trials and tribulations that Sue had gone through over the years. So she came to this event with a lot of information and was able to address all the issues, as Sue had done. And as a vendor, she knew what she had liked and what she hadn't liked.

All in all, she feels the event was very successful. Vendors and visitors were very pleased with the end results. Around 35 vendors were present, and everybody did really well. They all surpassed their expectations. Most of the vendors were those who had participated at Sue's place, with good reputations. The new vendors were all wonderful, with quality products. The layout of the land was perfect. The trees gave a wonderful definition to the place. The weather cooperated both days. It couldn't have been more perfect if it had been planned that way!



Sheila Caplan

Anna Maria gives full credit for this year's success to Susan Heller, who had, over the years, created the history and the reputation of the Woolgathering. People were overjoyed to be there. All the artists and artisans were really excited to be back, as were all the visitors. That was all Sue's doing. Anna-Maria was riding on her coattails. Sue was 88 years old when she retired to Costa Rica. She had organized and run the event for 26 years!

Sue had had a wool house similar to Anna-Maria's, where she had pictures of herself when she was young and learning to spin. Anna-Maria intends to get a hold of some of those old photos and commemorate a wall in her wool house to honour Sue Heller. This weekend would not have been as successful if Sue hadn't started it and made it into such a rich and wonderful event that people couldn't wait to come back to.

She also wishes to thank Helga Sermat, who designed the posters, and Valérie Corbière, who was in charge of the Facebook page. Their contributions were necessary and greatly appreciated.

The Woolgathering is a place where people meet, often once a year. However, this time, Anna-Maria noticed people who hadn't seen each other in 20-30 years, were reconnecting. The Woolgathering brought people together. It created a community that was warm and generous and artistic, and that's what she wants to continue.

Thank you, Anna-Maria, for bringing back the Woolgathering. We know it was quite an endeavour.

***We can hardly wait for next year!***

## LES TALENTS DE CHEZ NOUS

### Publication d'un premier roman pour une enseignante de Saint-Romain

Mme Natacha Bouthillier, qui a enseigné plus d'une quinzaine d'années à l'école St-Romain, se lance dans l'écriture pour la jeunesse.

En effet, son roman, intitulé *C'est pas vrai!*, paraîtra en septembre chez Andara Éditeur. Il se retrouvera donc aux côtés des célèbres collections BIG, BFF, Ti-Guy la puck, Textos et Cie et plus encore.

Ce livre, destiné aux dix ans et plus, est le premier de la série. Il met en vedette, Rafaëlle, une jeune adolescente qui entre au secondaire. Accompagnée de sa meilleure amie, Oli, le personnage principal vivra toutes sortes d'aventures lors de ses premières journées à la polyvalente. Sa pire ennemie, Mégane, n'y est d'ailleurs pas étrangère!

Par ses réflexions, cette jeune ado anxieuse et passionnée de musique saura vous toucher et vous faire rire à la fois.

Une belle histoire qui aborde l'amitié, la gestion de l'anxiété et la transition de l'école primaire à l'école secondaire.

Nous souhaitons beaucoup de succès à la série.

N'hésitez pas à vous procurer le roman qui sort dès le 7 septembre dans les librairies. Une beau geste pour encourager l'écrivaine qui a œuvré au sein de notre communauté durant plusieurs années.



### Je commence par quoi? et Serge par Serge Pagé

Je ne me sens pas bien, j'ai mal, j'ai des douleurs! Je commence par quoi?

Je commence par éliminer, ou au moins diminuer, ce qui peut nuire et est moins bon pour ma santé : le sucre, le sel, le gras, les produits laitiers, la viande, la caféine, le chocolat, l'alcool, les fritures, les additifs alimentaires (en particulier le glutamate monosodique : E621), les aliments transformés ou raffinés : farine blanche, pain blanc, riz blanc, etc, acidifiants : alcool, viandes rouges, etc, allergènes ou sujets à l'intolérance : blé, arachide, etc, les boissons commerciales sucrées, caféinées, colorées, etc.

Je fais attention à la déshydratation (boire de l'eau de source), la suralimentation (réduire les quantités), les gros repas au souper, les mauvaises combinaisons alimentaires : sucre et farineux, etc, la sédentarité, le stress, le surmenage, la constipation, aux produits de beauté que j'applique sur ma peau, le désodorisant, aux drogues diverses : stupéfiants, tabac, vapotage, etc.

J'essaie d'éliminer ce qui peut nuire à mon environnement : les tapis et les vêtements synthétiques, four micro-ondes, téléphone cellulaire, Wi-Fi, le bruit, l'air pollué, etc.

Puis je m'observe : je suis attentif au ressenti de mon corps et à ce qui affecte mes pensées : la peur, l'intimidation, les blessures accidentelles, les grands stress de la vie : deuil, divorce, etc, les abus de toutes sortes, la violence physique ou psychologique, une impasse relationnelle, etc. La liste peut être encore longue.

Changer les habitudes alimentaires est tout un exploit en soi. Puis viens après, changer ce qui est autour de nous. Je me laisse séduire, me laisse aller OU je me discipline, me maîtrise, me conditionne.

Déjà en éliminant certaines choses, on peut retrouver une santé satisfaisante, on augmente l'estime de soi : « Oui j'ai réussi, je suis fier de moi, je peux aller encore plus loin. »

Ma sœur a éliminé les boissons sucrées et moi, le bœuf (la viande rouge) et le porc. Depuis ce temps, nous avons perdu du poids et nous nous sentons mieux dans notre corps et notre esprit.

Essayez quelque chose! Adoptez de saines habitudes de vie. La prévention est un outil merveilleux. Commencer à un jeune âge sera un gage de santé et d'une vie sans douleur, dans un esprit libre et sans la contrainte des substances altérant notre pensée et nos comportements. Adoptez un style de vie qui vous convient. Ce sont des pistes et des alternatives que j'ai choisies pour ma santé

Et vous, qu'avez-vous entrepris ???

Consultez toujours votre médecin pour avoir son avis avant d'entreprendre votre projet de santé.

## HEMMINGFORD'S GOT TALENT

### Publication of a first novel for a teacher of St-Romain

Mrs. Natacha Bouthillier, who taught for more than fifteen years at Saint-Romain school, launches a career as a writer for the youth.

Indeed, her novel entitled « *C'est pas vrai!* », will be published in September at Andara editor. It will therefore be found next to the famous collections BIG, BFF, Ti-Guy la puck, Textos et cie and more.

This book, intended for ages 10 and up, is the first of the series. It features a young teenager, Rafaëlle, entering high school. Accompanied by her best friend, Oli, the main character goes through all kinds of adventures during her first days in high school. Her worst enemy, Mégane, is also involved in several events.

Through her thoughts, this young, anxious teenager who has a passion for music will charm you and make you laugh.

A great story about friendship, dealing with anxiety and the transition from elementary school to high school.

We wish the series much success.

Don't hesitate to get a copy of the novel that will be available on September 7th in nearby bookstores to support the writer who has worked in our community for several years.



### My Where do I begin? ... and Serge

by Serge Pagé, translation by Susan Fisch

I don't feel well. It hurts. I have pain everywhere. Where do I begin?

I start by eliminating or reducing whatever can be harmful, or is less healthy, or not healthy at all. And then observe myself. I am attentive to how my body feels and how I feel in my thoughts.

Sugar, salt, fat, dairy products  
Dehydration (drink spring water)  
Processed foods  
Refined foods (white flour, white bread, white rice, etc)  
Acidic foods (alcohol, red meats, etc.)  
Foods that are allergens or not well tolerated (wheat, peanuts, etc.)  
Overeating (reduce our quantities)  
Bad food combinations (sugar and flour, etc.)  
Commercial drinks that are sweet, caffeinated, artificially coloured

Beef, pork	Caffeine	Alcohol
Sedentarism	Stress	Sitting for too long
Constipation	Fries	Big meals at supper
Noise	Tobacco	A variety of drugs
Carpets	Deodorants	Microwave ovens
Cell phones	Wi-Fi	Accidental injuries
Overwhelm	Bullying	Polluted environments
Food additives, (particularly monosodium glutamate, E621)		
Beauty products on the skin		
Acrylic, polyester and nylon clothing		
The big stressors of Life: mourning, divorce, etc.		
All forms of abuse		
Physical or psychological violence		
A relationship impasse		
Etc, etc.		
The list could go on.		

Changing your eating habits is an exploit in itself. After that, change what is around us. I allow myself to be tempted; I indulge in idleness!! Or, I discipline myself, I master myself. I condition myself.

Just by removing certain things, we can find that our health is quite satisfactory. We increase our self esteem: Yes, I succeeded... I'm proud of myself... I can go even further.

My sister eliminated sugary drinks and I eliminated beef (red meat) and pork. Since then, we get along better. We have lost weight and we feel better in body and mind.

Try something! Adopt healthy habits in Life. Prevention is a marvelous tool. Beginning early in Life would be a measure of health and a life without pain in a mind that is not constrained by substances that alter our thoughts, our behaviours. Adopt a lifestyle that becomes you.

These are avenues of opportunity that I took into account for my health.

And you, what have you undertaken???

Always inform and consult your doctor before undertaking new approaches to your health.

### Physiothérapie Mylène Leclerc

par Susan Fisch, traduction : Benoît Bleau

Un jour ou l'autre, nous avons tous besoin des services d'un bon physiothérapeute, soit après avoir trop raclé, ou jardiné... ou suite à ce dernier swing sur le court de golf. La physiothérapie aide à la réadaptation des muscles et des articulations. Cette science permet de réduire ou même d'éliminer la douleur, à rééduquer et prévenir les blessures sportives, à gérer les douleurs liées à la croissance des enfants, les maux et les douleurs liées au vieillissement, et bien plus.

Nous sommes privilégiés d'avoir, ici à Hemmingford, une clinique de physiothérapie de haut niveau pour répondre à nos besoins. L'équipe est composée de physiothérapeutes, d'un massothérapeute, d'un ostéopathe et d'un ergothérapeute qui collabore via télé-réadaptation.

Mylène Leclerc a ouvert sa première clinique à St-Rémi en 2014. Plusieurs d'entre vous l'ont connue à la coopérative de santé d'Hemmingford, où elle a débuté en 2016. Elle a maintenant quatre cliniques pour répondre à vos besoins, chacune dotée d'une équipe professionnelle :

- \* Hemmingford, 505, av Champlain – 450 247-2531 (située sur le côté Est de la Caisse Desjardins, avec beaucoup de stationnement.)
- \* St-Rémi, 58, rue Lachapelle Ouest, suite 101 – 450 992-1531
- \* Beauharnois, 497, boul. Cadieux, suite 101 – 450 225-1530
- \* Ste-Martine, 177, rue St-Joseph – 450 498-1531

Bien que l'horaire d'ouverture varie d'une clinique à l'autre, selon les disponibilités du personnel, celle d'Hemmingford est ouverte les mardis, jeudis et vendredis de 8h à 15h30. Ils espèrent être bientôt ouverts cinq jours. Si pour quelque raison que ce soit, vous n'arrivez pas à rejoindre la clinique pour un rendez-vous, vous pouvez contacter n'importe quelles autres cliniques car elles sont toutes inter-reliées.

En décembre 2021, Mylène était fière d'emménager sa clinique dans de nouveaux locaux magnifiques et spacieux. Elle a donc décidé de célébrer le premier anniversaire de son ouverture en organisant une journée portes ouvertes pour les familles. Tous sont les bienvenus. Les festivités auront lieu le samedi 3 décembre de midi à 16h. Il y aura des activités pour les enfants, un clown, du maquillage ainsi que des surprises. C'est une bonne occasion pour rencontrer les professionnels de la clinique et pour poser toutes les questions sur la physiothérapie ainsi que les autres services offerts et comment ils peuvent vous aider avec vos douleurs tenaces.

Pour plus d'information, visitez leur site web : [www.physiotherapiemyleneleclerc.com](http://www.physiotherapiemyleneleclerc.com); ou suivez les sur Facebook. Vous pouvez aussi communiquer avec eux par courriel : [info@physiotherapiemyleneleclerc.com](mailto:info@physiotherapiemyleneleclerc.com).

**Mylène et son équipe ont hâte de vous rencontrer le 3 décembre. Venez vous amuser!**



### De la nourriture au Bureau de Poste? par Catherine Stratford

Vous avez probablement remarqué le grand congélateur qui est une machine distributrice, au bureau de poste. La machine est maintenant remplie de paquets de fruits et légumes appétissants !

C'est le fruit d'années de travail de quatre groupes régionaux différents qui ont uni leurs forces et obtenu un financement de la Direction de la santé publique du Québec pour atteindre un objectif commun à buts multiples. Le projet "Les Complices Alimentaires" vise à réduire le gaspillage alimentaire, à offrir des fruits et légumes à des prix abordables, à ajouter plus de produits dans l'alimentation des gens, à soutenir les fermes locales, à contribuer à la sensibilisation et au soutien de la communauté et à favoriser l'intégration sociale en offrant des emplois dans la préparation des aliments. Le projet a été décrit pour la première fois dans un article de Rachel Patenaude, paru dans le Gleaner du 23 février 2022 ("Un OBSL local adopte une approche innovante face à l'insécurité alimentaire"). La machine de vente d'aliments congelés est maintenant opérationnelle !

L'une des idées très innovantes de ce projet est le choix entre trois prix. Vous choisissez le prix qui correspond à votre budget. Vous pouvez choisir entre trois tarifs : Jeunes Pousses, Récoltes ou Solidaires. La dernière catégorie est la plus chère, mais elle permet de payer les aliments achetés par d'autres personnes qui ont un budget moins élevé. Les produits sont pour tout le monde !

Pour utiliser le distributeur automatique, vous avez besoin d'une carte de crédit ou d'une carte de débit.

- 1) Choisissez la langue d'utilisation, français/anglais ;
- 2) Sélectionnez les fruits/légumes que vous souhaitez acheter et appuyez ensuite sur l'icône du panier dans le coin supérieur droit ;
- 3) Appuyez sur l'écran pour sélectionner votre catégorie de prix.
- 4) Payez avec votre carte de crédit/débit (case noire sous l'écran) ;
- 5) La porte se déverrouille et vous pouvez sortir les articles que vous avez sélectionnés.

Pour de plus amples informations:

<https://mailchi.mp/6c99b010a065/as-tu-dit-complices?e=796f7d4cf8>

Profitez de ces produits cultivés localement et encouragez ce nouveau projet innovant !

## LOCAL ECONOMY

### Physiothérapie Mylène Leclerc *by Susan Fisch*

We can all use the services of a good physiotherapist sometimes, maybe after too much raking, or gardening...or that last swing on the golf course. Physiotherapy helps with rehabilitation of muscles and joints, It can eliminate or reduce pain, rehabilitate and prevent sports related injuries, manage the growing pains of young children and the aches and pains of growing older. And so much more.

We are blessed here in Hemmingford to have a top-notch physiotherapy clinic to serve our needs. The team includes physiotherapists, a massotherapist, an osteopath and an occupational therapist who works via tele-rehabilitation.

Mylène Leclerc opened her first clinic in St-Rémi in 2014. Some of you may also know her from the Health Coop, where she started in Hemmingford in 2016. There are now four clinics to serve your needs, each one staffed with a professional team:

- \* Hemmingford, 505, av Champlain  
450-247-2531 (located on the east side of the Caisse Desjardins, so there's plenty of parking.)
- \* St-Rémi, 58, rue Lachapelle O, local 101  
450 992-1531
- \* Beauharnois, 497, boul. Cadieux, local 101  
450 225-1530
- \* Ste-Martine, 177, rue St-Joseph – 450 498-1531

While opening hours vary from clinic to clinic, depending on the availabilities of the personnel, Hemmingford is open on Tuesdays, Thursdays and Fridays, from 8am to 3:30pm. They hope to be open 5 days a week very soon.

If you can't reach the clinic for some reason, you can also call any of the other clinics for your appointment, as they are all connected.

Last December, Mylène proudly moved her clinic into its own wonderful spacious locale and has decided to celebrate the one-year anniversary of its opening with a Family Day Open House. Everyone is welcome. The festivities will take place on Saturday, December 3rd from noon to 4pm. There will be activities for the children: a clown and face painting, and some surprises. This is your opportunity to meet the professionals of the clinics and find out everything you wanted to know about physiotherapy and all the services they offer and how they can help with that nagging pain.

Visit their website: [www.physiotherapiemyleneleclerc.com](http://www.physiotherapiemyleneleclerc.com) for more information; or follow them on Facebook. You can also send them an email at: [info@physiotherapiemyleneleclerc.com](mailto:info@physiotherapiemyleneleclerc.com).

***Mylène and her team are looking forward to meeting every one of you on December 3rd. Come join the fun.***

### Food at the Post Office? *by Catherine Stratford*

You may have recently noticed a large freezer vending-machine at the post office. And recently it has been filled with all kinds of appealing looking packages of local frozen fruit and vegetables!

This is the product of years of work by four different regional groups who joined forces and got funding from the Direction de la santé public du Québec to reach a common multi-purpose goal. The project, "Les Complices Alimentaires" aims to reduce food waste, offer fruits and vegetables at affordable prices, add more produce to peoples' diets, support local farms, help create community awareness and support, and help with social integration by offering jobs in food preparation. The project was first described in an article by Rachel Patenaude in the Gleaner in February 23, 2022(Local NPO takes a novel approach to food insecurity). The frozen-food-vending-machine is now operable!

One of the very innovative ideas of this project is choice of three prices. You choose the price that fits your budget. There are three possible price rates to choose from: Jeunes Pousses, Récoltes or Solidaires, the last category is the highest in price, but it helps to pay for the food bought by others who have a lower budget. The produce is for everyone!

To use the vending machine, you need a Credit card or a Debit card.

1) Choose French or English; 2) Select the fruit/vegetables you wish to buy and then tap the Cart icon on the upper corner on the right; 3) Tap on the screen to select your price category. 4) Pay with your Credit/Debit card (black box below screen); 5) The door will unlock and you can take out the items you selected.

For more information:

<https://mailchi.mp/6c99b010a065/as-tu-dit-complices?e=796f7d4cf8>

Enjoy these locally grown products and encourage this innovative new project!



### Massanimo – Laëtitia Spada *par Susan Fisch, traduction : Benoit Bleau*

Massanimo est une entreprise qui a été créée pour le bien-être des chevaux, des chiens et des autres animaux dans le besoin. Laëtitia Spada pratique la massothérapie : massage bien-être, massage de préparation et récupération sportive, massage de réadaptation/post opératoire en accord avec le vétérinaire. Elle utilise l'énergie, les huiles essentielles, les pierres, les algues (algotérapie) et la technique de libération émotionnelle (eft), ou Tapotement thérapeutique, pour procurer la guérison ou le bien-être chez les chevaux et les chiens. Ça aide à récupérer plus rapidement, ou pour les problèmes liés au vieillissement.

Elle est aussi compétente en taping kinésiologique, l'application de bandes élastiques thérapeutiques servant à soulager ou à traiter la douleur reliée aux blessures sportives et autres troubles physiques. Elles ont un impact positif sur les muscles en les supportant, stabilisant et relaxant. Elles peuvent aussi aider en cas de lésion. Les plaies se referment plus vite et ça maintient la souplesse de la peau. Ça bénéficie aussi au système lymphatique dans les cas d'œdème, et ça aide même à redresser les jambes croches d'un poulain, si c'est pris à temps. Ces bandes élastiques thérapeutiques sont largement utilisées en Europe, mais au Canada, seulement une dizaine de thérapeutes les utilisent auprès des animaux.

Laëtitia vient de la région bordelaise de la France, où elle a reçu un entraînement intensif dans plusieurs techniques de massage équin et y a bâti une entreprise prospère. Son mari, Xavier, vient aussi de cette région, où il travaillait dans l'industrie vinicole. Ils sont arrivés à Hemmingford il y a neuf mois, avec leur fillette de trois ans. Laëtitia travaille pour le Parc Safari en soins des animaux tout en établissant sa propre entreprise de bien-être animal dans la région. Elle est opérationnelle depuis juin dernier tout en continuant à suivre des cours pour perfectionner ses techniques. Elle espère pouvoir aider de nombreux nouveaux clients.

Son objectif est d'acheter une ferme où elle pourra soigner les chevaux et les chiens, avec de l'équipements spécialisés aux types de traitements dans lesquels elle est compétente pour le plus grand bien-être de l'animal. Les centres professionnels avec lesquels elle a parlé démontrent un grand intérêt pour ses techniques et ses projets.

Actuellement, elle peut recevoir des clients avec leurs chiens sur rendez-vous à leur domicile. Elle aimerait offrir des journées SPA pour les chiens durant lesquelles elle pourrait faire des traitements d'algues et des massages. Une fois les algues enlevées, il faut laver l'endroit à l'eau chaude et sécher. Le bénéfice pour le chien est remarquable.

Pour ce qui est des chevaux, lorsqu'elle est contactée par un propriétaire, elle se rend à l'étable où se trouve le cheval. Elle commence par une évaluation visuelle pour voir comment le cheval bouge avec tout son corps, comment il tourne à droite et à gauche.

S'il lève les jambes correctement. Elle regarde le cheval aller et venir pour déceler s'il y a des mouvements dysfonctionnels en avant ou en arrière. Puis elle fait un scan avec ses mains de la tête aux pieds. Elle peut alors déterminer si les muscles sont souples ou raides et quels pourraient être les problèmes qu'elle a observés lors de son examen visuel. Elle partage ensuite ses observations avec le propriétaire. Puis, si les algues peuvent être utilisées, elle enveloppe la région pour 45 minutes. Si elle applique des algues chaudes, ça aidera à assouplir les muscles. Le traitement d'algues froides permettra de diminuer les inflammations. Après l'enveloppement avec des algues, la zone doit être lavée à l'eau chaude. Puis elle commence le massage. Sans les algues, un rendez-vous peut durer autour d'une heure. Avec les algues, ce sera de deux heures. Puis il y aura une période pour étirer tous les muscles, ensuite l'animal remarche pour observer les améliorations de sa condition. D'autres techniques peuvent aussi être employées si nécessaire. Après le traitement, le cheval doit se reposer deux ou trois jours, pour permettre au corps de faire son travail et éliminer les toxines. Habituellement, après deux jours le cheval est en pleine forme.

Si vous rendez visite au marché équestre à St-Jean-sur-Richelieu le 5 et 6 novembre, vous pouvez rencontrer Laëtitia en personne pour poser toutes vos questions sur ses méthodes.

Pour plus d'informations, ou pour un rendez-vous, vous pouvez rejoindre Laëtitia au 438-458-4369 ou à [massanimo.spada@gmail.com](mailto:massanimo.spada@gmail.com) et vous pouvez la suivre sur Facebook. Sa page web sera accessible bientôt.

Nous lui souhaitons le meilleur des succès dans la région de Hemmingford auprès de ses futurs clients.



## LOCAL ECONOMY

### Massanimo – Laëtitia Spada by Susan Fisch

Massanimo is a business created for the well being of horses and dogs, and other animals in need. Laëtitia Spada performs massotherapy: wellness massage, massage in preparation for sporting activities and recovery from sports injuries, readaptation and post surgery, in accordance with the veterinarian. She works with energy, essential oils, stones, seaweed (algotherapy), and techniques like EFT – Tapping, to bring about healing and well-being in horses and dogs. It helps with faster recovery for an injury, or age-related issues.

She is also proficient in the use of Kinesiology taping – therapeutic elastic bands used to relieve and treat pain due to sports related injuries or other physical disorders. They have a positive impact on the muscles by supporting, stabilizing and relaxing. They can also help in case of a lesion. The wound closes faster and maintains a more supple skin. It can also benefit the lymphatic system in the case of oedema, and even help redress the crooked legs of a foal without surgery if caught in time. While these therapeutic tapes are widely used in Europe for equine treatment, only about ten or so therapists use them in Canada.

Laëtitia comes from the Bordeaux region of France, where she had extensive training in various techniques of equine massage and where she had built a successful business. Her husband, Xavier, is also from Bordeaux, where he worked in the wine industry. They came to Hemmingford 9 months ago with their three-year-old daughter. Laëtitia currently works at Parc Safari in animal care while she establishes her own animal wellness business in the area. She has been operational since June of this year and continues to take courses to perfect her techniques. She is looking forward to meeting many new clients.

Her goal is to buy a farm where she can treat horses and dogs, with specialized areas to do the kind of treatments she is proficient in and that focuses on the greatest well-being of the animal. Professional centres she has talked with have shown great interest in her techniques and her plans.

Currently, she can receive clients with dogs by appointment, at their home. She would like to set up spa days for dogs where she can do seaweed wraps and massages. Once the seaweed wrap has been removed, the area has to be washed well with hot water and dried. The benefit to the dogs is remarkable.

As for horses, once she has been contacted by the owner, she will come to the stables where the horse is located. First, she will do a visual evaluation, to see how the horse moves with its whole body - how it turns right and left. Does it lift its legs properly. She watches the horse walk back and forth to see if there are any dysfunctional movements in front and back. Then she does a scan with her hands from head to feet. Thus, she can determine if the muscles are supple or hard and what may have been the problems that she had observed during the visual evaluation.



She shares her observations with the owner. Then if seaweed is to be used, she wraps the area for about 45 minutes. If it's warm seaweed, it will help to loosen the muscles. And if it's cold, it will help reduce inflammation. After the seaweed, the area needs to be washed well with hot water. And then she begins her massage. Without the seaweed, her appointment lasts about an hour. With seaweed, it's more like two hours. Then there is a stretching period to stretch out all the muscles, and the animal walks around again to see if there is improvement in its condition. Other techniques are also implemented as required. After the treatment, the horse is required to rest for two or three days to allow the body to do its work and to eliminate toxins. Generally, after two days the horses are in great shape.

If you plan on visiting the Marché Équestre (Equestrian Market) in St-Jean-sur-Richelieu on November 5th and 6th, you can meet Laëtitia in person and can ask her all your questions about her methods.

For more information, or for an appointment, you can reach Laëtitia at 438-458-4369 by phone, or at [massanimo.spada@gmail.com](mailto:massanimo.spada@gmail.com) by email and you can follow her on Facebook. She is currently working on her webpage, which should be available soon.

We wish her much success in the Hemmingford area, with its many prospective clients.

 <b>VARIÉTÉS</b> HEMMINGFORD Martin Tremblay Faith Gower • 247-2088 • 504 Champlain Hemmingford <small>variétéshemmingford@hotmail.com</small>	<b>MAGASIN GÉNÉRAL</b> <i>plein de choix!</i> internet café dépot CHATEL NETTOYEUR meubles refaits vieux style bijoux Caroline Néron papeterie / articles de fêtes saisonnier cadeaux & jouets ballons hélium vêtements & bottes nourriture pour animaux
---	---

<b>RÉSIDENCE LA BELLE ÉLÈNA</b>  7, Montée Saint-Louis St-Bernard de Lacolle 579 298-0065 <a href="http://www.labelleelena.ca">www.labelleelena.ca</a> Catherine Michaud
---

## Le « Great Cycle Challenge » du Canada Levée de fonds pour la fondation SickKids.

par Susan Fisch, traduction : Benoît Bleau

Le « Great Cycle Challenge » du Canada est une levée de fonds pan-canadienne encourageant les personnes de tout âge et de toutes conditions physiques à enfourcher leur vélo au cours du mois d'août et à lever des fonds pour la recherche sur le cancer des enfants. Cette initiative a été lancée en 2016 par la Fondations SickKids de Toronto. En six ans, les cyclistes de partout au Canada ont parcouru un total de 16 333 667 kilomètres et ont ramassé \$30 858 245.

Il y a cinq ans, Sally Meyer et son époux, Jim, incitèrent Nadaena Tanahill et son conjoint, James McAdam, à joindre le mouvement et ils y ont été fidèles jusqu'à maintenant. Cet été, ils ont été rejoints par Sally Meyer, Arley White et Wendy Giroux et ont parcouru plus de 1 500 kilomètres.

Nadaena a vraiment à cœur cette levée de fonds venant en aide aux enfants atteints du cancer. En plus, c'est une très belle activité pour toute la famille et vous pouvez la faire à votre propre rythme. Vous pouvez explorer des paysages connus ou nouveaux, après le travail ou les fins de semaines, quand cela vous adonne.

Quand vous amassez \$500 ou plus en dons, vous recevez un maillot avec le logo du défi. Nadaena et Jimmy essaient de ramasser leurs fonds avant le mois d'août afin d'obtenir leurs maillots à temps pour leur randonnée cycliste. Évidemment, ils collectent plus de 500\$ car cette levée de fonds les passionne vraiment.

Rien de plus facile pour participer, vous n'avez qu'à vous enregistrer en ligne avant le mois d'août sur le site (<https://greatcyclechallenge.ca/Pages/how-it-works/about-the-challenge/how-the-challenge-works>)



et vous vous fixez un objectif de kilométrage que vous ferez au cours du mois. Si vous planifiez des vacances, allez-y et continuez à votre retour. Vous pouvez même continuer en septembre si votre objectif n'a pas été atteint. Trouvez des commanditaires qui vont donner à votre nom et/ou vous pouvez faire un don personnel. Inscrivez votre progression sur votre page personnelle. Planifiez des excursions extérieures ou pédalez sur votre vélo d'exercice selon votre préférence. Selon Nadaena, plus que \$8 000 000 ont été amassés à travers le Canada en 2022. Aider les enfants atteints du cancer est si important!

Même si le défi 2022 est maintenant terminé, vous pourriez dès maintenant planifier cette activité pour 2023. C'est pour une bonne cause!

### Propriétaires agricoles et fonciers recherchés

Avez-vous pensé à un **transfert non apparenté?**

Possédez-vous des **parcelles de terre** ou des **bâtiments inexploités?**

**Cherchez-vous un partenaire d'affaires?**



Bénéficiez d'une banque de candidatures en ligne gratuite!



## L'ARTERRE

Accompagner · Jumeler

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre de ces questions, le service **L'ARTERRE** est pour vous!

Profitez d'une **approche personnalisée** et d'une entente sur mesure par l'entremise de votre agente de maillage.

### Aspirants-agriculteurs recherchés

Vous avez un projet **d'établissement en agriculture** et souhaitez acquérir **une entreprise agricole?**

Vous recherchez **une terre ou une ferme** pour développer **votre projet?**



Accompagnement individualisé tout au long du processus de jumelage

[arterre.ca](http://arterre.ca)

Visitez le site de L'ARTERRE pour connaître tous les détails ou contactez Maude St-Jean au 450 779-8379 ou par courriel: [mstjean@arterre.ca](mailto:mstjean@arterre.ca)





**The Great Cycle Challenge Canada  
Fundraising for SickKids Foundation** by Susan Fisch

The Great Cycle Challenge Canada is a country-wide fundraising challenge for people of all ages and all fitness levels to get on their bikes during the month of August and raise money for cancer research for children. It was launched in 2016 by the SickKids Foundation of Toronto. In six years, the community of riders from all across Canada have ridden a total of 16,333,667kms and raised \$30,858,245.

Five years ago, Sally Meyer and her husband, Jim, inspired Nadeana Tanahill and her partner, James McAdam, to join the fun and they have been participating ever since. Just this summer, they biked over 1500kms.

This fundraiser is very dear to Nadeana’s heart because it helps kids with cancer. As a bonus, It’s a great summer activity for the whole family

This year Nadeana and Jimmy “were joined” by Sally Meyer, Arley White and Wendy Giroux. Although, it’s an individual thing and depends on your own schedule. You can be on a bike exploring new and old vistas, after work, on weekends -- whenever you have the time.

If you raise \$500 in donations, you receive a jersey with the logo on it. Nadeana and Jimmy try to get their sponsorship donations in before August, to have their jerseys for their bike rides. Although, they usually raise more than \$500. They are very passionate about this fundraiser.

It is easy to participate, you register with the Great Cycle Challenge Canada on-line before August (<https://greatcyclechallenge.ca/Pages/how-it-works/about-the-challenge/how-the-challenge-works>) and set yourself a target of how many kilometers you intend to do during the month. If you have vacation plans, go for it. Pick up when you get back.



You can even overflow into September if you haven’t completed your target. Find sponsors who will donate on your behalf, and/or you can make a donation yourself. Track your progress online on your personal page. Plan wonderful outdoor excursions, or participate on your spin bike, if that’s your preference.

Helping kids with cancer is so important.

Although this year’s challenge has now come to an end, this is something you might want to consider for next year. It’s all for a good cause.



**L'ARTERRE**  
Support · Pairing

**A networking service that opens doors  
to the world of farming**



Looking for  
a successor  
or partners?



Want to start  
a farm business  
and make  
a career of  
farming?

**L'ARTERRE can help you!**

L'ARTERRE provides support in the transfer and transition of farm businesses and farmland. With L'ARTERRE, you'll receive personalized assistance from a networking agent throughout the process.

**arterre.ca**

For more information, contact Maude St-Jean  
mstjean@arterre.ca | 450 779-8379



## SERVICES À LA COMMUNAUTÉ

Changements possibles résultant de la COVID-19  
Vérifiez avec chacun des organismes.

### SERVICE DE TRANSPORT : LOCAL / LONGUE DISTANCE

Organisé par le Service d' Action Bénévole  
«Au Cœur du Jardin» inc. Contactez Anne Healey  
du point de Service Hemmingford, 450 247-2893.

**POPOTE ROULANTE** : Sandra Dauphinais 450 247-3330  
Debbie Beattie 450 247-2977 Janice Greer 450 247-2376

### Nouvelles du Comptoir Familial St-Romain de Hemmingford

544 rue Frontière, en face de l'église catholique St-Romain

Nous avons de bonnes nouvelles à vous communiquer : nous vous présenterons divers vêtements sur de nouvelles penderies métalliques, encore plus de spéciaux sur plusieurs items.

La fête de l'Halloween est tout près. Vous trouverez divers vêtements près à être modifiés pour créer, selon votre imagination, un costume des plus extraordinaires.

L'été est déjà fini, et nous voilà en automne. Le temps froid arrive et les feuilles colorées tombent, en attendant l'arrivée de la neige blanche afin d'éclaircir et de mettre de la joie dans vos déplacements vers le comptoir. Bottes, manteaux chauds, mitaines, foulards seront de mises pour les prochains mois.

Nos bénévoles travaillent fort pour vous. Ils (elles) se réjouiront si vous leur communiquez un mot d'encouragement qui exprime votre appréciation, par écrit ou de vive voix, pour le temps qu'elles ou qu'ils mettent pour rendre votre expérience de magasinage des plus agréables.

Vos suggestions d'améliorations sont toujours les bienvenues.

*Bienvenue, on vous attend!*

Suivez-nous sur Facebook :  @Comptoir Familial St-Romain



### VENTE DE GARAGE par Serge Pagé

Plusieurs ont publicisé leurs ventes de garage, et plusieurs consommateurs se sont souvenus de la troisième fin de semaine de septembre pour venir se promener et parcourir les ventes de garages à Hemmingford. Samedi fut une magnifique journée ensoleillée. Les gens ont défilé de façon continue d'un voisin à l'autre toute la journée. La majorité des exposants ont bien vendu. Vêtements, jouets et d'autres articles intéressants pour nos coureurs d'aubaines. Pour ma part je me suis bien amusé, fait de belles rencontres, le sourire et la bonne humeur étaient au rendez-vous.

Ma vente de garage de septembre est un événement extraordinaire que je pourrais qualifier de festival des ventes de garage. Encourageons la municipalité à s'y joindre et en faire un événement provincial. À l'année prochaine.

### SCIERIE CARSON NOUS EMBAUCHONS!

POSITION À TEMPS PLEIN  
MANOEUVRE - SCIEUR - DÉBROUILLARD  
QUI VEUT APPRENDRE.  
Salaire à discuter - Eric - 514 923-4918

## LEGION DE HEMMINGFORD

Poulet BBQ - 29 octobre - 17h -18h

Karaoke - 29 octobre - 19h

Thème : "Halloween"

Cérémonie communautaire du Jour du Souvenir  
devant le Cénotaphe - 6 novembre - 11h

Cérémonie du jour du Souvenir de la Légion  
devant le Cénotaphe - 11 novembre - 11h

Poulet BBQ - 26 novembre - 17h -18h



### Exposition & vente d'art vin & fromage

22 octobre à 10h

Église St. Luke

Forrest Figsby Memorial Hall

pour plus d'info, contactez  
Nadeana Tannahill  
via Facebook Messenger

Suivez les pages locales suivantes :  
Here are some local pages to follow :

 infohemmingford

 ENSEMBLE HEMMINGFORD TOGETHER

 Bibliothèque de Hemmingford

 Centre Récréatif de Hemmingford

 Comptoir Familial St-Romain

 Archives Hemmingford

 Hemmingford's Treasures Buy and Sell

 Hemmingford Community Events -  
Activités Communautaire

## COMMUNITY SERVICES

Please check with each organization for any changes to services

### LOCAL & LONG DISTANCE TRANSPORTATION SERVICE

Organized by the Service d'Action Bénévole  
Au Cœur du Jardin inc. Please contact Anne Healey  
at the Hemmingford office tel. 450 247-2893

### MEALS ON WHEELS

Janice Greer 450 247-2376 Debbie Beattie 450 247-2977  
Sandra Dauphinais 450 247-3330

### News from Hemmingford's St Romain Thrift Store

544 Frontière Street, across from St-Romain Catholic Church

We have good news for you. Various clothing items will now be hanging on brand new metal hangers, and what's more, many items are on sale.

Hallowe'en is almost here. You will find a variety of clothing items ready to be modified to create the most extraordinary costumes, guided by your imagination.

Summer is already over, and here we are in autumn. Cold weather is upon us and the beautifully coloured leaves are falling, awaiting the arrival of the white snow to light your way and bring joy to your trips to the Thrift Store. Boots, warm coats, mittens, scarves will be at the forefront for the next few months.

Our volunteers work hard for you. They would be gratified by a word of encouragement expressing your appreciation, written or in person, for the efforts they put in to make your shopping experience most delightful.

Your suggestions on how to improve the Thrift Store are always welcome.

Welcome. We look forward to seeing you.

Follow us on Facebook :  @Comptoir Familial St-Romain

### HEMMINGFORD GARAGE SALES by Serge Pagé

Many people advertised their garage sales this year, and plenty of buyers remembered that the third weekend of September is the time to visit Hemmingford and hunt for bargains. Saturday was a beautiful sunny day; the perfect weather for walking around the village and checking out all the sales. People came and went, all day long. Most of the exhibitors sold well : clothing, toys and other interesting items for our dedicated garage sale aficionados. I had a great time, met some very nice people; smiles and good moods were the order of the day.

My September garage sale is an extraordinary event that I could call a garage sale festival. Let's encourage the municipality to join and make it a provincial event. See you next year!

### SCIERIE CARSON - WE'RE HIRING!

FULL-TIME POSITION  
SAWMILL WORKER - SELF-STARTER  
INTERESTED IN LEARNING  
Salary to be discussed  
Eric - 514 923-4918

### HEMMINGFORD LEGION

Chicken BBQ - **October 29** 5 - 6 pm

Karaoke at the Legion - **October 29** - 7 pm  
Theme - *Hairy Scary Halloween*

Community Legion Remembrance Day Service  
at Cenotaph - **November 6** at 11 am

Legion Remembrance Day Service  
**November 11** at Cenotaph - 11 am

Chicken BBQ - **November 26** - 5 - 6 pm

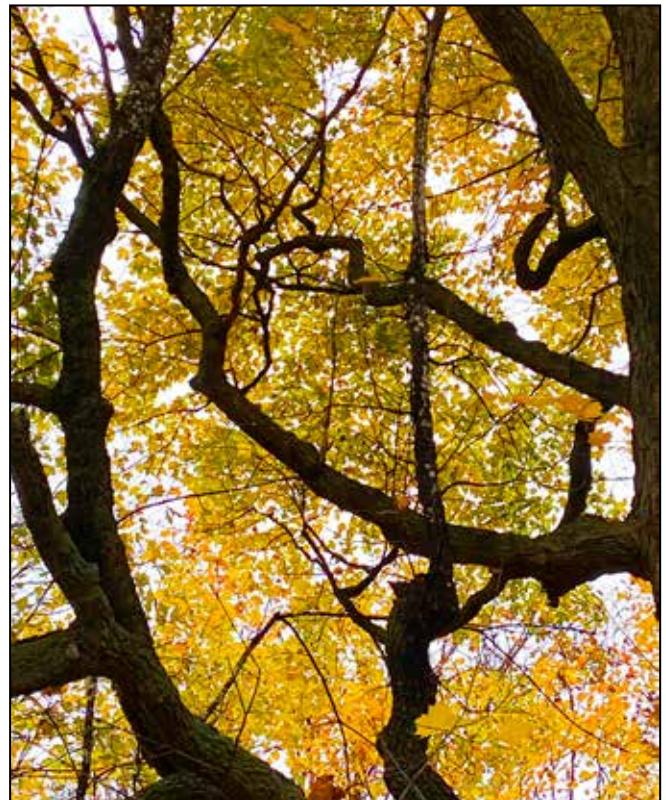


### Art Exhibition and Sale with local wines & cheese Between the Borders & Rivers

Saturday **October 22** - 10am

St. Luke's Church - Forrest Figsby Memorial Hall

for more info, contact Nadeana Tannahill  
via Facebook Messenger





**LUCKYSEVEN STEAKHOUSE & GRILL**  
313, route 219 Sud, Hemmingford, QC J0L 1H0 | 450 247-0000 | www.golfhemmingford.com

**CHAUFFAGE SPC CLIMATISATION** ESTIMATION GRATUITE

**S. PLANTE CHAUFFAGE INC.**  
• depuis 1989 •

**PASSEZ DU MAZOUT AU CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE**  
ÉLIMINE LES ODEURS | ÉNERGIE PROPRE | ÉCOLOGIQUE ET 100% EFFICACE

**SWITCH FROM OIL TO ELECTRIC HEATING**  
ELIMINATES ODOURS | CLEAN ENERGY | ECO-FRIENDLY & 100% EFFICIENT

PROFITEZ DES SUBVENTIONS PROVINCIALES & FÉDÉRALES  
FINANCEMENT DISPONIBLE  
TAKE ADVANTAGE OF PROVINCIAL & FEDERAL GRANTS  
FINANCING AVAILABLE

**CHAUFFEZ VERT**

**CMMTG** Montréal 514 626-5141 | chauffagespc.com  
Rive-sud 450 638-7815 | info@chauffagespc.com

**AHi**

**NOUS EMBAUCHONS**  
Nous recherchons des employés fiables et minutieux. Formation offerte.

**POSTES DISPONIBLES :**  
Machiniste, ouilleur, opérateur, polisseur.  
Quarts de jour, de soir et de fin de semaine.

**NOS VALEURS :**  
Respect, esprit d'équipe, persévérance, innovation et responsabilité.

**AÉROSPATIALE HEMMINGFORD INC**  
447 Rte 202, Hemmingford, Qc • 450 247-2722 • arohemm.com

**L'Ambiance Poêles & Cheminées**

**hearthstone**

Poêles à Bois, gaz, granules  
Ramonage, Cheminées, Gaines

Masonry Heater  
Wood, gas, pellet Stoves  
Chimney sweep, Liners, Chimney

890 Route 219 - Hemmingford - 450 247-2131  
ramoneurpatrick.com ramoneurpatrick@gmail.com

**TARGO**

LA PUISSANCE DE LA FIBRE

FOURNISSEUR 100% LOCAL

514.448.0773 | TARGO.CA

A PARTIR DE **49<sup>95</sup>** /mois

**RE/MAX RE/MAX Platine**  
Agence immobilière

FRANCHISÉ INDÉPENDANT et AUTONOME de RE/MAX Québec inc.

**PATRICK WILTSHIRE COURTIER IMMOBILIER INC.**

3, rue Saint-Pierre  
Saint-Constant, Qc J5A 2E1  
Bur. : 450 638-0000  
Cell : 514 922-1199  
www.remax-quebec.com  
patrick.wiltshire@remax-quebec.com

**Animalerie du village**  
Chez **Cath**  
mademoiselle

**TOILETTAGE POUR CHIENS**  
450 636-8813 \* 514 706-0630  
528, rue Frontière, Hemmingford

**APPRENDREEE**

En cotisant tôt dans un REEE, vous permettez à votre enfant d'apprendre son métier de rêve. Parlez-en à un conseiller ou visitez [desjardins.com/reee](http://desjardins.com/reee)

**A RESPLENDENT FUTURE**

Contributing early to an RESP sets your child up for a bright tomorrow. Speak with an advisor or visit [desjardins.com/resp](http://desjardins.com/resp)

450 245-3391 | 1 877 245-3391

**Desjardins**

