




INFOLETTRE MARS 2026

Dates importantes en mars::

- 3 mars : Éclipse lunaire totale, ou « lune de sang », lorsque la lune passe entièrement dans l'ombre de la Terre, prenant une couleur rouge foncé.
- 8 mars : Journée internationale de la femme.

- 8 mars : Changement d'heure. Dimanche à 2 heures du matin, avancez votre horloge d'une heure.



- 14 mars : Journée Pi π 3,14
- 17 mars : Saint-Patrick. 
- 20 mars : Premier jour du printemps et équinoxe de mars à 10 h 46 (heure de l'Est). Ce jour tombe un vendredi et marque le début astronomique du printemps dans l'hémisphère nord et de l'automne dans l'hémisphère sud.



Poisson (19 février au 20 mars)

Si vous cherchiez le mot « psychique » dans le dictionnaire, vous trouveriez certainement une image des Poissons à côté. Les Poissons sont le signe le plus intuitif, sensible et empathique de tout le zodiaque, et cela parce qu'ils sont les derniers. En tant que dernier signe, les Poissons ont absorbé toutes les leçons - les joies et les peines, les espoirs et les craintes - apprises par tous les autres signes. Il est symbolisé par deux poissons nageant dans des directions opposées, représentant la division constante de l'attention des Poissons entre le fantasme et la réalité.

AU CENTRE LA PLUME AU VENT EN MARS

309 rue Principale in Mansonville

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MISSISQUOI-NORD MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE		CENTRE LA PLUME AU VENT		MARS 2026	
		309, Principale Mansonville		* Pour plus d'information / *For more information 450-292-3114 Poste 113 Lucie	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
2 Centre de jour pour aînés Senior day center 8H30 - 14H30 présences: _____	3 BINGO 13H30 - 15H30 présences: _____	4 VIACTIVE 10H00 - 11H00 PRÉSENCE: _____ LA CHOUETTE CHORALE 17H30 - 20H00 présences: _____	5 SCOTTISH COUNTRY DANCE 11H30 - 13H15 PRÉSENCE: _____ BRODERIE , TRICOT, SWITCH 13H30 - 15H30 présences: _____	6 CLUB DE MARCHÉ 10H00 - 11H00 présences: _____ BRIDGE aux appartements Potton 12H30 - 15H30 présences _____	
9 Centre de jour pour aînés Senior day center 8H30 - 14H30 présences: _____	10 BINGO 13H30 - 15H30 présences: _____	11 VIACTIVE 10H00 - 11H00 PRÉSENCE: _____ GROUPE ÉCHANGE ET SOUTIEN proches aidants français 13H - 14H30 Support & Sharring Group for family Caregivers 15H00 to 16H30 LA CHOUETTE CHORALE 17H30 - 20H00 présences: _____	12 DÉJEUNER CAUSERIE (femme seulement) 8H45 - 11H00 présences: _____ réservation obligatoire SCOTTISH COUNTRY DANCE 11H30 - 13H15 présences: _____ CRIBLE / JEUX SOCIÉTÉ 13H30 - 15H30 présences: _____	13 CLUB DE MARCHÉ 10H00 - 11H00 présences: _____ BRIDGE aux appartements Potton 12H30 - 15H30 présences _____	
16 Centre de jour pour aînés Senior day center 8H30 - 14H30 présences: _____	17 BINGO 13H30 - 15H30 présences: _____	18 VIACTIVE 10H00 - 11H00 PRÉSENCE: _____ Café-rencontre SAAQ & SQ Au volant de ma santé 1H30 - 3H30 présences: _____ LA CHOUETTE CHORALE 17H30 - 20H00 présences: _____	19 SCOTTISH COUNTRY DANCE 11H30 - 13H15 présences: _____ BRODERIE , TRICOT, SWITCH 13H30 - 15H30 présences: _____	20 CLUB DE MARCHÉ 10H00 - 11H00 présences: _____ BRIDGE aux appartements Potton 12H30 - 15H30 présences _____	
23 Centre de jour pour aînés Senior day center 8H30 - 14H30 présences: _____	24 BINGO 13H30 - 15H30 présences: _____	25 VIACTIVE 10H00 - 11H00 PRÉSENCE: _____ Café-rencontre Projection: Le Pérou R. Lamontagne 1H30 - 3H30 présences: _____ LA CHOUETTE CHORALE 17H30 - 20H00 présences: _____	26 SCOTTISH COUNTRY DANCE 11H30 - 13H15 présences: _____ CRIBLE / JEUX SOCIÉTÉ 13H30 - 15H30 présences: _____	27 CLUB DE MARCHÉ 10H00 - 11H00 présences: _____ BRIDGE aux appartements Potton 12H30 - 15H30 présences _____	
30 Centre de jour pour aînés Senior day center 8H30 - 14H30 présences: _____	31 BINGO 13H30 - 15H30 présences: _____			info : Bridge Jane:514-688-9331	



BINGO!
POUR LE PLAISIR!
FOR FUN!


1\$ la carte / 1\$ per card

Jeux, amusements et petits prix
GAMES FUN AND SMALL PRIZES

Tous les Mardis / Every Tuesday
13h30 à 15h30
"Centre La Plume au Vent"
309, Principale Mansonville

Informations : 450-292-3114
poste 103 / 113

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE



VIACTIVE
Bouger pour mieux vivre

Et surtout... beaucoup de plaisir et de rire!

Qu'est-ce qu'on fait pendant une séance Viactive !

- Échauffements et étirements doux
- Exercices pour améliorer la force, l'équilibre et la souplesse
- Mouvements en musique, dans une ambiance conviviale

Les bienfaits :

- Rester en forme et autonome plus longtemps
- Prévenir les chutes et renforcer les muscles
- Briser l'isolement et créer des liens sociaux
- Retrouver une énergie positive au quotidien

Joignez-vous au groupe Viactive !
Nos séances sont gratuites, encadrées par des bénévoles formés et ouvertes à tous !

Be active, live better

"What do we do during a Viactive session?"

"The benefits:"

- "Stay fit and independent for longer."
- "Fall prevention and muscle strengthening."
- "Overcome loneliness and make social connections."
- "Regain or maintain positive energy every day."

"Join the Viactive group !
Our sessions are free, led by trained volunteers, and open to everyone!"

And above all... lots of fun and laughter!

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE

Tous les mercredis 10:00 à 11:00 Every Wednesday
"Centre La Plume au Vent"
309, rue Principale Mansonville
Informations : 450-292-3114 poste 103 / 113

JEUDI 12 Mars

**Les 1er, 3ème et 5ème jeudis
Maintenant avec tricot et Switch**

Déjeuner-causerie
2026
Venez échanger !
Le deuxième jeudi de chaque mois
de 8h45 à 11h00
Cercle de discussion avec un thème différent à chaque mois.

- 08 janvier : La gestion de mes doutes...
- 05 février : Amours, Amitiés, Âmes soeurs....
- 12 mars : Parle-moi de ton féminisme...

Dejeuner continental pour femmes seulement en français.
Contribution volontaire très appréciée.
Un minimum de 5 personnes présente pour que l'atelier ait lieu.

"Centre La Plume au Vent"
309, Principale Mansonville

Réservation obligatoire
Lucie
450-290-3114 poste 113

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
MISSISQUIOIS NORTH VOLUNTEER CENTRE

Centre des femmes
MEMPHRÉMAGOG

C'est le 5 Fév

Le Tricot et Le Switch se joint au groupe de la
Broderie pour tous...
Knitting and Switch join the group of Embroidery for all...

Madeleine & Gisèle

Deux femmes passionnée des arts, artisanats, tissus, fils à broder, de la réutilisation et embellissement des matières.

Two women with a passion for arts, crafts, fabrics, embroidery threads, reusing and embellishing materials.

Tous les 1er, 3e et 5e jeudi du mois de 1:30 - 16:00 débute le 18 septembre 2025
Every 1st, 3rd and 5th Thursday of each month from 1:30 - 4:00 starting September 18, 2025

Apportez votre projet
Bring your project

Tous participe au montage et démontage de la salle.
Everyone participates in setting up and dismantling the room.

"Centre La Plume au Vent"
309, Principale Mansonville
Inscription / Registration :
450-292-3114 113

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUIOIS-NORD
MISSISQUIOIS NORTH VOLUNTEER CENTRE

Mercredi 11 mars

Mercredi 25 mars

Support & Sharing Group for Family Caregivers

Are You a Caregiver Without Even Knowing It?
Do you help someone close to you with transportation, housekeeping, coordinating care, or preparing meals?
Or are you grieving someone you once cared for?

Participants from the fall sessions said after three meetings:

- "I really appreciate these gatherings — they give me hope!"
- "I've realized that caregiving is a marathon!"
- "Now I understand my family members better because I see that there are different ways to be a caregiver."
- "I no longer minimize the importance of resting and preventing burnout."

With Natalia Théoret, Trainer Specializing in Caregiving.

Wednesdays, from 3:00 PM to 4:30 PM in English
February 11, 2026
March 11, 2026
April 22, 2026
May 20, 2026

Free !

Limited spots. Registration required - 450-292-3114 ext. 113 or 103
«Centre La Plume au Vent», 309 rue Principale, Mansonville

Welcome everyone! Mansonville - Bolton-est - Eastman - Stukely - St-Étienne-de-Bois

TCA LA VOIX DES AÎNÉS
TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS
MEMPHRÉMAGOG

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUIOIS-NORD
MISSISQUIOIS NORTH VOLUNTEER CENTRE

CAFÈ RENCONTRE

Le Pérou en image

Robert Lamontagne vous présentera les photos de son récent voyage au pays des Incas, endroit de culture, de couleurs et de traditions au peuple des plus accueillants.

Le mercredi 25 mars à 13:30
au "Centre La Plume au Vent", 309 rue Principale, Mansonville

Vous êtes invités à prendre votre envol au-dessus du Pérou, tout comme le font les condors au-dessus du Canyon de Colca.

Réservation appréciée : 450-292-3114, poste 113 (Lucie)
Café et biscuits servis
Contribution volontaire appréciée
Au plaisir de vous y voir nombreux !

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUIOIS-NORD
MISSISQUIOIS NORTH VOLUNTEER CENTRE

ALBUM PHOTO D'ACTIVITES RÉCENTES

Un petit arrêt à la cabane à sucre de Daniel Bourassa sur Province Hill après une marche de 60 minutes à -21°C le 30 janvier dernier.

*Café Rencontre
SOS Médic avec Natalie Léveillé*

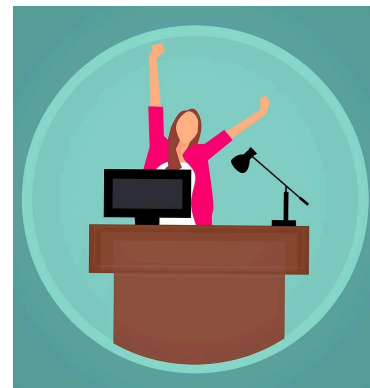


Venez partager votre passion

Nous vous invitons chaleureusement à partager vos expériences et vos passions à travers une courte présentation.

Qu'il s'agisse de voyages, d'expériences de vie, d'un passe-temps ou d'un sujet qui vous tient à cœur, votre histoire est importante et peut inspirer les autres. Aucune compétence particulière n'est requise, juste l'envie de partager et de créer des liens dans un cadre convivial et solidaire.

Rejoignez-nous et faites entendre votre voix ! À La Plume au Vent, cet automne et cet hiver.



Communiquez avec: Lucie Beaudoin. l.beaudoin@cabmn.org De l'aide vous sera fournie si désirée.

QUOI DE NEUF?

Selon Mable Hastings notre Directrice générale dans le Sherbrooke Record "THE SCOOP"

- **Two day programs come together**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/02/2026_02_16_Two_day_programs_come_together_for_special_day_of_activities.pdf
- **Mansonville Elementary School at Massey Vanier's Science**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/02/2026_02_02_Mansonville_Elementary_School_shares_pride_in_student_participating_in_Massey_Vaniers_science.pdf
- **SOS Medic and PAIR information session on February 4th**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/01/2026_01_26_SOS_MEDIC_and_PAIR_program_to_offer_information_session_in_Potton.pdf
- **Collective kitchens successful event**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/01/2026_01_22_Collective_Kitchens_Bouchee_double_Memphremagog_celebrates_a_successful_event.pdf
- **Series of tourist videos launched by Potton**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/01/2026_01_19_Municipality_of_Potton_launches_new_series_of_tourist_videos.pdf
- **Artist Claude Lacroix exhibit at library**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/01/2026_01_12_Artist_Claude_Lacroix_exhibit_at_Potton_Municipal_Library.pdf
- **Sports, art, music and discussions in Potton**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/01/2026_01_05_Sports_art_music_and_discussion_Pottons_got_it_covered.pdf
- **There is a quiet understanding when women get together**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/01/2025_12_23_Theres_a_quiet_understanding_when_women_gather.pdf

To find more information on our services go to : <https://cabmn.org/>

SERVICE OFFERT PAR LE CABMN



Service D'aide en Impôt – Programme des bénévoles

Des bénévoles formés par Revenu Canada et Revenu Québec sont disponibles pour remplir vos formulaires d'impôt 2025.

Ce programme est réservé aux personnes :

- Personne seule ayant un revenu annuel inférieur ou égal à 40 000\$
- Une personne seule avec un enfant OU aux couples ayant un revenu annuel inférieur ou égal à 55 000\$

Entre le 1 mars et le 15 avril, **vous devez appeler pour prendre rendez-vous au 450-292-3114** votre appel sera dirigé vers Jennifer, qui se fera un plaisir de vous aider. Notez que ce service est offert sans frais.

NOUVEAU



Guide CEMU Cellule d'Entraide Médicale d'Urgence

Si vous vivez dans une région isolée, loin des services d'urgence, il peut être judicieux de former une équipe locale d'intervention d'urgence avec vos voisins.

Savez-vous où se trouve le défibrillateur (DEA) le plus proche ?

Il pourrait s'avérer très utile en cas d'arrêt cardiaque soudain ou d'arythmie cardiaque potentiellement mortelle. Un défibrillateur délivre un choc électrique à haute énergie au cœur, ce qui peut sauver une vie. Ces défibrillateurs externes automatisés (DEA) sont portables et faciles à utiliser. Ils sont installés dans des lieux publics afin de permettre une intervention immédiate et potentiellement vitale de la part des témoins.

S'ils sont utilisés dans les premières minutes suivant l'arrêt cardiaque, les chances de survie sont de près de 90 %, ce qui rend une intervention immédiate et rapide cruciale. Les taux de survie diminuent de 7 % à 10 % pour chaque minute qui passe sans défibrillation, ce qui rend les chocs immédiats administrés par les témoins essentiels à la survie.

Notre service d'incendie local et notre équipe d'intervention d'urgence organisent occasionnellement des formations sur l'utilisation de ces DEA.

Voici un lien pour vous donner une idée. <https://www.youtube.com/watch?v=BPxgFPdGpKE>

Danielle Melanson, avec l'aide de Lucie Maurer, a rédigé un guide pour ces situations. Il contient des informations utiles pour faciliter le travail des premiers intervenants afin de vous aider le plus rapidement possible. Des conseils, des astuces et des informations utiles pour vous guider.

Communiquez avec: Danielle Melanson danielle.melanson@videotron.ca ou Lucie Maurer l.maurer@cabmn.org ou Lucie Beaudoin l.beaudoin@cabmn.org pour une copie du Guide.



The Record e-edition

There for you
24-hours-a-day
7-days-a-week.
Wherever you are.

Access the full edition of the Sherbrooke Record as well as special editions and 30 days of archives. Renew or order a new 12-month print subscription and get a 12-month online subscription at no additional cost or purchase the online edition only for \$137.50

Record subscription rates (includes Quebec taxes)

For print subscription rates, please call 819-569-9528 or email us at billing@sherbrookecord.com

12 month web only: \$137.50
1 month web only: \$12.37

Web subscribers have access to the daily Record as well as archives and special editions.

Subscribing is as easy as 1,2,3:
1. Visit the Record website: www.sherbrookecord.com
2. Click e-edition.
3. Complete the form and wait for an email activating your online subscription.

Weather



TODAY:
SUNNY
HIGH OF -9
LOW OF -17



TUESDAY:
SUNNY
HIGH OF 3
LOW OF -6



WEDNESDAY:
CLEARING
HIGH OF 6
LOW OF -6

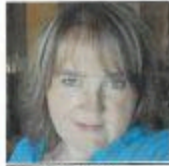


THURSDAY:
SHOWERS
HIGH OF 2
LOW OF -2



FRIDAY:
PERIODS OF
SNOW OR RAIN
HIGH OF 8
LOW OF 2

Welcome to "La Casa d'Art" featuring the creative works of two local Potton artists



THE SCOOP
MABLE HASTINGS

This week's Scoop shines a spotlight on local painter Daniel Dufresne, whose passion for intuitive, emotionally driven art has found a permanent home in Potton. Alongside his partner, mosaic artist Steve-Éric Picard, Dufresne has transformed their residence into La Casa d'Art, a home gallery that celebrates texture, light and human expression.

At La Casa d'Art, visitors encounter two distinct yet complementary artistic voices. Dufresne's paintings explore the depth of human emotion and atmosphere, while Picard's mosaics — composed of meticulously assembled fragments of colored glass — shimmer and shift when illuminated by sunlight. While Picard's creations come alive when kissed by the sun, Dufresne's canvases aim to capture something less tangible: the silent exchange between subject and viewer. If the eyes are a mirror to the soul, Dufresne positions himself as the messenger, using his brush to reveal what words cannot.

A self-taught artist, Dufresne approaches each piece without rigid structure, guided instead by instinct.

"I paint from the heart, as I believe that my painting will first touch the hearts of those who pay attention to it," he said. "I am inspired by what I feel when I see a subject. What matters to me is creation — the pleasure of discovering what is revealed under the brushstrokes. I let myself be guided by textures and color combinations to create a play of light and shadow."

Dufresne began exhibiting in galleries in 2008, initially working in small formats inspired by landscape photographs captured in his travels. His artistic path continued to evolve, and in 2015-2016 he was featured in *Magazin'art-Repertoire*, a biannual directory showcasing Canadian artists.

Over time, his focus shifted from

landscape toward figurative art. The change marked a deeper exploration into human expression — an effort to capture the essence of emotion, the sparkle in someone's eyes, and preserve those fleeting moments on canvas.

In 2022, the couple joined the *Tour des Arts* in the Eastern Townships, opening their studio to art enthusiasts touring the region. The annual event allows visitors to step inside artists' workspaces, witness demonstrations and engage directly with creators.

Today, La Casa d'Art stands not only as a gallery but as an invitation — to slow down, observe closely, and connect with art born from intuition and light.

A quick dive into the story behind La Casa d'Art reveals that the man behind the brush, Dufresne, is far from a casual hobbyist. His portraits are not merely paintings; they are studies in character. Each face seems to carry a quiet narrative — weathered hands folded in thought, eyes that hint at laughter or loss, expressions suspended somewhere between vulnerability and strength.

La Casa d'Art itself has become something of a creative haven tucked into the landscape of Potton. It is the kind of place you might pass without realizing the stories unfolding inside. Yet within its walls, colour and texture are carefully layered, and everyday people are transformed into subjects' worthy of a gallery in any major city.

What makes Dufresne's work particularly compelling is his ability to draw out authenticity. There is no sense of pretense in his subjects. Farmers, neighbours, elders, young dreamers — all are rendered with the same dignity. Through brushstrokes and palette choices, he captures not only likeness but spirit. The result is a body of work that feels both deeply local and universally human.

It raises the question: in a region celebrated for its painters and potters, have we overlooked one of our most powerful visual storytellers?

Perhaps the beauty of communities like Potton lies precisely in these discoveries. Around any corner, behind any unassuming door, artistry thrives. And sometimes it takes a moment of curiosity — a visit to a website, a pause before a striking portrait — to remind us that extraordinary talent often lives quietly among us.

If you haven't yet encountered La Casa



A mosaic piece by artist Steve-Éric Picard



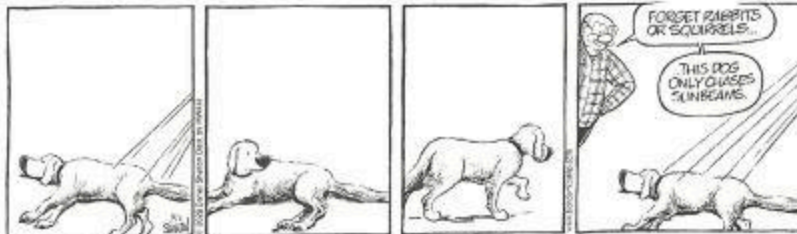
PHOTOS COURTESY

Petit Samson, one of the paintings that will appear in the upcoming Sutton show by artist Daniel Dufresne

d'Art, consider this your invitation. You may just find yourself, as I did, standing before a painted face and recognizing something profoundly familiar. Located at 30 Chemin des Muriers in Potton, lacasadart.ca visits to the studio can be made through reservations at 1 514-233-7480

Daniel and Steve-Éric will present a collective exhibition at the Centre d'art-arts Sutton from March 5 to April 5, 2026 — a perfect opportunity to experience their beautiful works in person.


Ben by Daniel Shelton



pressreader

POTTON ACTIVITÉS ET SPORTS

Pour plus d'information consultez [Potton en bref](#)




HORAIRE SEMAINE DE RELÂCHE


Spring Break Schedule


1 – 7 MARS

Dimanche Sunday	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
8 h à 15 h Patinage libre <i>Free Skating</i>	8 h à 15 h Patinage libre <i>Free Skating</i>	8 h à 15 h Hockey libre <i>Open Hockey</i>	8 h à 15 h Patinage libre <i>Free Skating</i>	8 h à 15 h Hockey libre <i>Open Hockey</i>	8 h à 15 h Patinage libre <i>Free Skating</i>	8 h à 15 h Hockey libre <i>Open Hockey</i>
15 h à 21 h 30 Hockey libre <i>Open Hockey</i>	15 h à 21 h 30 Hockey libre <i>Open Hockey</i>	15 h à 21 h 30 Patinage libre <i>Free Skating</i>	15 h à 21 h 30 Hockey libre <i>Open Hockey</i>	15 h à 21 h 30 Patinage libre <i>Free Skating</i>	15 h à 21 h 30 Hockey libre <i>Open Hockey</i>	15 h à 21 h 30 Patinage libre <i>Free Skating</i>


 **Hockey libre ouvert à tous les âges et tous les niveaux d'habileté**
Hockey time slots open to all ages and skill levels.

Cet horaire est sujet à des changements. Vérifiez l'horaire sur notre site web : potton.ca/patinoire



 **Obligatoire pour hockey libre : casque, protecteur facial et protège-cou**
Required for open hockey: Helmet, face guard and neck protector

Loi sur la sécurité dans les sports - Règlement sur les équipements protecteurs requis pour le patinage de hockey sur glace (RLRQ, c. 5-31, s. 55 et 55.2)



Aucun bâton ni rondelle dans les blocs horaires de patinage libre
No sticks or pucks allowed during free skating time.

Enregistrement pour l'atelier de pistage faunique:

14 mars

<https://forms.office.com/r/x4P8BNDBej>

Atelier de pistage faunique

Wildlife Tracking Workshop

7 MARS 13h30-16h

Observation de la faune locale et de ses traces avec Jessica Adams, pisteuse et spécialiste en éducation par la nature.
Observation of local wildlife and their tracks with Jessica Adams, tracker and nature education specialist.

Inscription obligatoire
Registration Required



 Parc Missisquoi-Nord, secteur André-Gagnon

Gratuit / Free





Initiation au patin

ICE SKATING INTRODUCTION

avec/with **Marie-Lyse Jacques (coach certifiée PNCE)**

Samedis, 13 h 30

 Patinoire municipale

SATURDAYS, 1 PM AT THE MUNICIPAL ICE RINK

→ 24 JAN → 28 FÉV → 14 MAR



Inscriptions
Registration

Apportez vos patins. Le port du casque est fortement suggéré.
Bring your skates. Wearing a helmet is strongly recommended.



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE
Exposition de mars

bibliotheque@potton.ca



La bibliothèque est ouverte du mardi au jeudi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 15 à 16 h (fermée de 12 h 30 à 13 h 15), le vendredi de 9 h à 12 h 30 et le samedi de 10h à 13h.

Vous pouvez également réserver vos livres par téléphone au 450 292-3313, poste 23.

EXPOSITION · EXHIBIT

Potton Valley Quilters

Courtepointières de Potton

3 – 30 MARS

Bibliothèque municipale
Municipal Library
2, rue Vale Perkins (2^e étage / 2nd floor)

La bibliothèque est fière de promouvoir les artistes locaux. Des expositions d'art y sont organisées à tour de rôle. La bibliothèque invite également un large éventail de conférenciers à animer des ateliers intéressants, dont la plupart sont proposés gratuitement.

MISSISQUOI NORD
CINÉMA - MARS
à 16:00h à Potton et
à 19:00h au Rucher,
Bolton-est

Mars 2026

Vendredi 6
Mansonville

Vendredi 13
Bistro du Rucher

Vendredi 20
Mansonville

Jeudi 26
Bistro du Rucher

CINÉMA
MISSISQUOI-NORD

Région de développement des entreprises carterville
Québec

ASSOCIATION DES CINÉMAS PARALLÈLES DU QUÉBEC

RÉSEAU PLUS

POTTON

RUCHER

CONCERTS ET ÉVÉNEMENTS DANS LA RÉGION

Pour votre information, nous avons le plaisir de partager les liens suivants pour faciliter vos recherches de concerts et activités dans notre région



- **ROUTE DES CONCERTS** pour les amateurs de musique classique. [Home – Route des concerts](#)
- **À Bolton Est:** [Rucher Boltonnois](#) Visitez leur site web [Le RUCHER Boltonnois](#) pour la liste de spectacles et autres activités. Vous pouvez aussi magasiner des aliments locaux et spécialités en ligne en cliquant sur l'icône **Marché Public**.
- **À Austin:** [Lapéa](#)
- **Théâtre Lac Brome** [Programmation | Théâtre de Lac-Brome](#)
- **Le Vieux Clocher de Magog** [Vieux Clocher de Magog](#)
- **Centre Culturel de L'université de Sherbrooke** [Programmation - Centre culturel de l'Université de Sherbrooke](#)
- Découvrez la vitalité culturelle de notre région grâce à un large éventail d'événements spéciaux. Vous aimez la musique, la danse, le théâtre ou l'humour? Consultez la liste des événements et réservez vos billets pour les spectacles à ne pas manquer qui se déroulent **dans les Cantons-de-l'Est**. D'une saison à l'autre, la région inspire de nombreux événements, qu'ils soient culinaires, culturels, sportifs ou simplement festifs. À vous de choisir !
[Événements | Cantons-de-l'Est \(Estrie\)](#)
- **La Coop du Grand Bois à Saint-Étienne-de-Bolton** [Le bistrot-épicerie](#)
- **À Cowansville.** [Espace Diffusion](#) .
- **The thirsty boot: Knowlton** [thethirstyboot | Instagram, Facebook | Linktree](#)

Le Comité Bientraitance Memphrémagog vous invite à une pièce de théâtre sur la prévention de la fraude chez les aînés.

EN QUÊTE DE VOTRE ARGENT



Date : Lundi 23 mars à 14h
Lieu : Espace Culturel de Magog
90, rue St-David

Accueil dès 13h15 avec kiosques d'information, café et biscuits.

Accessibilité par ascenseur et stationnements disponibles au 15 et au 90, rue St-David.

Billets 5 \$
En vente au Centre d'action bénévole (CAB) de Magog
344, rue St-Patrice Est

Qu'est-ce qui fait que les fraudeurs réussissent à piéger autant de personnes ?
Ces histoires de fraude vous démontreront comment vous protéger, et vous aideront à reconnaître les signaux d'alarme.



VOIR SORTIE SPÉCIALE À LA PAGE SUIVANTE

🍷 Sortie spéciale – Lundi 23 mars 2026

⚠️ Seulement 12 billets disponibles (pour notre sortie)- Réservez rapidement !

📍 Départ : 10 h 30

Stationnement de l'église St-Cajetan à Potton

🍴 11 h 00 – Dîner au La Falaise d'Orford

Nous dînerons ensemble sur place. (à vos frais)

🚗 12 h 55 – Départ du restaurant

En direction de l'Auditorium des Tisserands

(90, rue St-David, Magog)

Arrivée prévue à 13 h 15.

🍪 Dès 13 h 15 Auditorium des Tisserands

Biscuit et café seront servis sur place.

Des kiosques d'information seront également accessibles avant le spectacle :

- ✓ Information sur les droits des aînés
- ✓ Soutien en cas de maltraitance
- ✓ Ressources communautaires et d'aide

Des intervenants psychosociaux seront aussi présents sur place pour les personnes qui souhaiteraient se confier après la pièce.

🎭 14 h 00 – Pièce de théâtre « En quête de votre argent »

Présentée par la Théâtre Parminou

💎 Coût du billet : 5 \$

Vous pouvez :

✓ Participer au covoiturage (contribution minimale suggérée de 5 \$)

ou

✓ Acheter simplement votre billet et vous présenter directement à 14 h pour la pièce.

☎️ Réservation pour le restaurant et/ou achat de billet :

Lucie – 450-292-3313 poste 113

👉 Avant le 17 mars 2026

Au plaisir de partager cette belle sortie avec vous !

Le Comité Bientraitance de Memphrémagog vous présente la pièce:

Lundi 23 mars 2026 de 14h à 15h

Portes ouvertes à 13h15 : kiosques d'information, café, biscuits.
À l'Auditorium des Tisserands : 90, rue Saint-David à Magog.

5,00 \$
(Une valeur de 18,00 \$)



Français

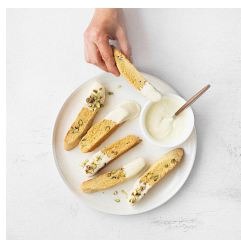
**CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE**

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

5 GESTES QUI AIDENT À VIVRE PLUS LONGTEMPS

Hassan Vally, Deakin University

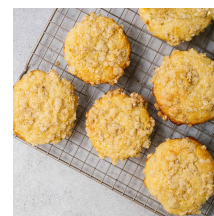
[5 gestes qui aident à vivre plus longtemps - Virage - Le magazine en ligne](#)



Biscottis orange, chocolat blanc et pistaches

Avec leur parfum d'orange, leurs éclats de pistaches et leur enrobage de chocolat blanc, ces biscottis croquants à souhait ont tout pour ajouter une touche de magie à nos pauses sucrées. À offrir, à croquer ou à tremper dans un bon café!

[Biscottis orange, chocolat blanc et pistaches | TOUGO](#)



Muffins au citron et yogourt

Ces muffins au citron et au yogourt feront une heureuse collation pour les lunchs ou la maison. En plus d'être faciles à congeler, ils séduiront toute la famille! Une recette parfaite!

[Muffins au citron et au yogourt | TOUGO](#)

PENSÉE DU MOIS

Accueillez le mois de mars comme un mois de renouveau, de transition et de résilience, qui équilibre la fin de l'hiver et les promesses du printemps. C'est le moment idéal pour « aller de l'avant » avec une énergie nouvelle, se débarrasser des anciennes limites et cultiver l'espoir, en sachant que même les efforts modestes et constants favorisent la croissance et la beauté, tout comme les premières fleurs.



Editing and publishing by Lucie Maurer in collaboration with the CABMN team
l.maurer@cabmn.org