Chroniques d'Ogden

70, chemin Ogden, Ogden (Québec) J0B 3E3 • Tél. : (819) 876-7117
Courriel : info@munogden.ca • Internet : www.munogden.ca

Septembre / Octobre 2026



Chères citoyennes, chers citoyens,

Dans cette édition des Chroniques d'Ogden, je souhaite rappeler l'importance de respecter la nouvelle réglementation de notre site central de collecte des matières résiduelles.

Ces règles ont été mises en place afin d'assurer un service sécuritaire, équitable et efficace pour tous, tout en favorisant une meilleure gestion de nos matières résiduelles. Elles permettent notamment de protéger les employés et les usagers, de faciliter le tri des matériaux, de maintenir la propreté des lieux et de réduire notre empreinte environnementale collective.

Le conseil municipal est convaincu qu'une augmentation substantielle des amendes reliées au non-respect des règles était nécessaire afin d'encourager les récalcitrants. La municipalité offre deux collectes de rebuts encombrants, une à l'automne et l'autre au printemps, afin de réduire le dépôt de ces rebuts au site central.

Je vous invite à prendre connaissance des nouvelles consignes avant votre prochaine visite et à les suivre attentivement sur place. Un tri adéquat à la maison, le respect des matériaux acceptés et la collaboration avec le personnel font une réelle différence.

Le site central est un outil précieux pour notre municipalité. En l'utilisant de façon responsable, nous contribuons tous à préserver la qualité de vie et les milieux naturels qui font la richesse d'Ogden.

Merci de votre collaboration.

David Lépine, maire

À LA MAIRIE

MAIRE
David Lépine

CONSEILLERS
Michael Sudlow
Conseiller nº 1

Michel Lesage
Conseiller nº 2

Gilbert Boileau
Conseiller nº 3

Samuel Tremblay-Bonsens
Conseiller nº 4

Claudette Dupras
Conseillère nº 5

Robert Dubois
Conseiller nº 6

L'ÉQUIPE MUNICIPALE
Vickie Comeau
Directrice générale et greffière-trésorière

Geneviève Dubuc
Inspectrice en bâtiment et environnement

Vincent Langlois
Inspecteur en voirie

Justin Frenière
Employé de voirie

Line Latour
Agente de développement / Chargée de projets

Chantal Simard
Commis comptable

BUREAU MUNICIPAL
70, chemin Ogden
Ogden, Québec J0B 3E3

Téléphone : (819) 876-7117

Courriel : info@munogden.ca

Site internet : www.munogden.ca

HEURES D'OUVERTURE
Le bureau municipal est ouvert sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 9h00 à midi et de 13h00 à 16h00.

La réception est ouverte les mercredis et vendredis.

CONCEPTION ET IMPRESSION DU BULLETIN
Les Publications Municipales
1 877 553-1955

ÉCOCENTRE D'OGDEN

DES BRAS, DES SOURIRES ET TROIS CONTENEURS BIEN REMPLIS!

Encore une fois, un immense merci à tous nos bénévoles qui ont donné de leur temps lors de notre écocentre d'Ogden, le samedi 19 septembre. Grâce à votre bonne humeur, votre efficacité et vos bras bien sollicités, cette journée a été un beau succès!

Au total, nous avons accueilli 65 voyages remplis d'un peu de tout… et parfois de choses dont on se demande comment elles ont pu rester aussi longtemps dans un garage!

La Ressourcerie des Frontières est repartie avec de beaux trésors qui pourront connaître une deuxième vie, tandis que nos trois conteneurs sont repartis bien chargés!

Merci également à tous les citoyens qui ont participé à cette belle collecte. Chaque geste compte pour récupérer, réutiliser et disposer de nos matières de façon responsable.

Les dates de nos deux écocentres pour 2027 seront annoncées dans le prochain calendrier municipal.

Encore une fois, MERCI à notre formidable équipe de bénévoles!

Line Latour
Agente de développement/chargée de projet









Vous voulez communiquer avec les membres de votre conseil municipal? Vous pouvez les rejoindre aux adresses courriels suivants :

Maire David Lepine :	maire@munogden.ca
Conseiller Michael Sudlow :	mjsudlow@gmail.com
Conseiller Michel Lesage :	mlesage@munogden.ca
Conseiller Gilbert Boileau :	gboileau@munogden.ca
Conseiller Samuel Tremblay-Bonsens :	stremblaybonsens@munogden.ca
Conseillère Claudette Dupras :	cdupras@munogden.ca
Conseiller Robert Dubois :	rdubois@munogden.ca

RAGE DU RATON LAVEUR : AVIS IMPORTANT!



Un citoyen qui remarque un animal domestique errant, abandonné ou dont le propriétaire est inconnu et présentant des signes pouvant évoquer la rage ne doit pas s'en approcher et est invité à le signaler sans tarder à la Société Protectrice des Animaux (SPA) de l'Estrie.

De même, un citoyen qui trouve un animal domestique mort doit éviter tout contact avec sa carcasse et contacter la SPA de l'Estrie.

Pour joindre la SPA de l'Estrie :
Tél : 819-821-4727
Courriel : infos@spaestrie.qc.ca

SITE CENTRAL DE COLLECTE DES MATIÈRES RÉSIDUELLES – NOUVELLE RÈGLEMENTATION

Aux utilisateurs du site central de collecte des matières résiduelles : Le nouveau système de caméras a maintenant été installé. Pour votre information, voici les nouveaux montants pour les infractions et pénalités (Règlement no. 2026.09 modifiant le règlement no 2022.16 relatif à la gestion des matières résiduelles afin d'encadrer l'utilisation du site central de collecte des matières résiduelles) :

Personne physique

- Première infraction : amende minimale de **500 $** et maximale de **2 000 $**;
- Première récidive : amende minimale de **1 000 $** et maximale de **4 000 $**;
- Toute récidive additionnelle : amende minimale de **2 000 $** et maximale de **4 000 $**.

Personne morale

- Première infraction : amende minimale de **1 000 $** et maximale de **4 000 $**;
- Première récidive : amende minimale de **2 000 $** et maximale de **8 000 $**;
- Toute récidive additionnelle : amende minimale de **4 000 $** et maximale de **8 000 $**.

Merci de bien trier vos matières résiduelles!

RAPPEL CONCERNANT LES FEUILLES ET LES FOSSÉS



C'est l'automne et les feuilles sont partout! Nous rappelons aux citoyens qu'il est interdit de mettre les feuilles dans les fossés de la municipalité, car le creusage des fossés est très coûteux et ces fossés sont essentiels au drainage des chemins. Pensez plutôt à composter vos feuilles. Merci.

BONNE NOUVELLE POUR 2027! LA TOURBIÈRE DE MARLINGTON DE NOUVEAU ACCESSIBLE

Il sera de nouveau possible de visiter la tourbière de Marlington dès le mois de mai prochain. On se souviendra qu'il y a 2 ans, SCENE – la Société pour la conservation et l'éducation à la nature – s'était vue retirer le seul accès dont elle disposait pour rallier ce milieu à la fois exceptionnel et très fragile situé au cœur de notre municipalité.

Au terme de nombreuses et longues démarches administratives et juridiques menées avec la précieuse collaboration de la municipalité d'Ogden, toutes les ententes requises ont finalement été conclues le printemps dernier. Dès le mois de mai, nos généreux bénévoles ont donc pu entreprendre les travaux nécessaires à l'aménagement d'un nouveau sentier d'accès à la tourbière. Ceux-ci étant maintenant terminés, les visites pourront reprendre en mai prochain dès l'ouverture de notre saison 2027.

D'ici là, nous vous reviendrons à l'occasion, question de vous tenir au courant des derniers développements concernant nos publications et les événements prévus pour l'année à venir.

Comme toujours, nos guides se feront un plaisir de vous accueillir pour des visites commentées sur ce joyau de notre municipalité. Pour réserver votre visite vous n'aurez qu'à communiquer avec nous à : lascene.conservation@gmail.com.

Au plaisir de vous voir ou de vous revoir.

L'équipe de la Société pour la conservation et l'éducation à la nature (SCENE)



Tourbière de Marlington - photo par Tom Montgomery

PATRIMOINE D'OGDEN HERITAGE OGDEN

Célébration du 150e anniversaire de l'industrie du granit à Ogden.



La carrière Harris et ses tailleurs de pierre.

La première carrière de granit à vocation commerciale de Stanstead, située dans ce qui allait devenir Graniteville, à Ogden, a été mise en service en 1876. En août 2026, Patrimoine d'Ogden a organisé deux jours de festivités pour célébrer le 150e anniversaire de cette industrie qui soutient la communauté depuis sa création.

Au programme de la journée du samedi figurait une visite guidée sur le thème de la nature et de l'histoire le long de l'embranchement ferroviaire de Graniteville, qui reliait la carrière aux voies de la Boston & Maine à Lineboro. Cette visite à pied était animée par Jeff Packard et Serge Mailhot. L'après-midi, des conférences très suivies ont porté sur la géologie, l'histoire, les personnalités et les utilisations architecturales du granit.

Dimanche matin, deux groupes ont visité la carrière Polycor à Graniteville et l'atelier de finition Rock of Ages à Beebe. Le directeur de la carrière, Cédric Begin, a donné une conférence très instructive sur les techniques modernes d'exploitation des carrières. À l'atelier de finition, Gabriel Ouellet, directeur des opérations, a animé une visite guidée très instructive de l'usine, dont la production principale est constituée de monuments funéraires et de pierres tombales.

Des animations pour les enfants étaient prévues dans l'après-midi, et le week-end s'est terminé par un méchoui, un concert et une soirée dansante.

Quelques photos des événements du week-end:



Monter la grande tente.



Il a fait beau tout le week-end.



Dans le bus scolaire de Normand Vermette, en route pour la visite guidée. Photo: Scott Delange.



Jeff Packard (à droite) anime la visite guidée à pied. Photo: Scott Delange.



Par ici! Photo: Scott Delange.



Près de l'inukshuk des Mueller. Photo: Scott Delange.



C'est Jeff Packard qui a lancé cette série de conférences.



Les conférences de l'après-midi ont attiré un public nombreux.



Écouter attentivement!

Photos et texte par Tom Montgomery.



Philippe Danton a décrit les anciennes méthodes d'exploitation des carrières.



Samuel Gaudreau-Lalande, du musée Colby-Curtis, a abordé l'utilisation du granit en architecture.



Bob Sheldon a évoqué avec nostalgie l'engagement de longue date de sa famille dans l'industrie locale du granit.



Tom Archer s'occupe de faire chauffer le méchoui et de le faire fumer.



Parmi les activités proposées aux enfants, il y avait la peinture sur pierres avec Carole Rediker.



Jeff Packard a initié les enfants à la géologie et aux méthodes d'analyse des roches.



Line Latour donne le coup d'envoi de la soirée.



Jeff Packard, président de Patrimoine d'Ogden, a souhaité la bienvenue.



Remise à Mary Haselton d'une plaque commémorative en l'honneur de son arrière-grand-père, Jonathan Haselton, fondateur de la carrière de Graniteville.



Une plaque en granit a également été remise à la famille Rediker, représentée par Carole Rediker.



Bob Sheldon, personnalité bien connue du secteur local du granit, s'est également vu remettre une plaque.



Marianne Dandurand, notre députée fédérale, s'est adressée aux 220 invités.



Jody Stone, maire de Stanstead, s'est également adressée à la foule.



David Lépine, maire d'Ogden, a évoqué l'importance de l'industrie locale du granit.



Toujours très appréciés, Mike Goudreau et son trio ont diverti le public.
Photo: Scott Delange.



Et c'est là que la fête a commencé!

Merci à nos commanditaires! Thank you to our sponsors!

COMPTON—STANSTEAD
MARIANNE DANDURAND
DÉPUTÉE—MEMBER OF PARLIAMENT

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
M. GILLES BELANGER
DEPUTE D'ORFORD

OGDEN

BMR

Lepitre GRANITE

ROCK OF AGES

Stanstead

ROULEAU GRANIT

mexuscan cargo

POLYCOR
PIERRE NATURELLE

GRANIT C.O.M. INC. EST. 1972

EMILIE DUPONT
RE/MAX

Desjardins
Caisse du Lac-Memphrémagog

DERUSHA SUPPLY

Memphrémagog
MRC

PG MEMORIALS
PICTURE THIS ON GRANITE

GranQuartz
Canada Inc.

COLT MEMORIAL INC

OGDEN GRANITE

PATRIMOINE D'OGDEN HERITAGE OGDEN

Nous vous remercions de votre soutien.

Memphrémagog
MRC

LA MRC DE MEMPHRÉMAGOG LANCE SON PROGRAMME DE RÉHABILITATION DE L'ENVIRONNEMENT PAYSAGER : AGIR AUJOURD'HUI POUR PRÉSERVER LES PAYSAGES DE DEMAIN

Préserver les paysages qui font la richesse de Memphrémagog est un engagement collectif. C'est dans cet esprit que la MRC de Memphrémagog met en œuvre son Programme de réhabilitation de l'environnement paysager (Programme paysager) une initiative qui permettra aux propriétaires admissibles de contribuer activement à la protection et à la mise en valeur des panoramas de la région.

Qui peut participer?

Les propriétaires d'un terrain situé le long d'une route pittoresque ou panoramique sur le territoire des municipalités participantes - Austin, Bolton-Est, Canton de Hatley, Hatley, Ville de Magog, Ogden et Sainte-Catherine-de-Hatley - pourraient être admissibles au programme. Une aide financière est offerte pour la réalisation de certains travaux admissibles permettant notamment de rétablir des percées visuelles tout en respectant les caractéristiques naturelles du milieu.

Les personnes intéressées sont invitées à vérifier leur admissibilité à l'aide de la carte interactive disponible sur le site Web de la MRC, où les routes pittoresques et panoramiques sont identifiées dans la section « Territoire d'intérêt ».

Parce que les paysages de Memphrémagog appartiennent à toute la collectivité, leur préservation repose sur l'engagement des citoyens, des municipalités et des partenaires. Ensemble, il est possible de protéger ce patrimoine qui distingue notre région.

Pour en savoir plus

Tous les détails concernant le programme, les critères d'admissibilité, les travaux admissibles, l'aide financière offerte, la foire aux questions ainsi que la séance d'information sont disponibles dans la section « Participation citoyenne » du site Web de la MRC de Memphrémagog.

Les citoyens peuvent également communiquer avec Lyne Desnoyers au 819 843-9292, poste 322, ou par courriel à l.desnoyers@mrcmemphremagog.com.

LA MRC INVITE LA POPULATION À PARTICIPER AUX CONSULTATIONS SUR SON PREMIER PLAN CLIMAT

La MRC de Memphrémagog invite les citoyens à venir échanger sur le projet de plan climat 2027-2037 et son plan d'action lors de trois rencontres qui se tiendront les 15, 17 et 20 octobre prochains.

Fruit de près de deux ans de travail, le plan propose des mesures visant à mieux préparer le territoire aux réalités climatiques déjà observées, notamment les pluies intenses, les périodes de sécheresse, les redoux hivernaux et les épisodes de chaleur. Il prévoit également des actions pour réduire les émissions de gaz à effet de serre lorsque cela est pertinent. Les mesures pourront être adaptées aux réalités propres à chaque municipalité et à chaque milieu de vie. L'objectif : agir en amont pour réduire les risques, les dommages et les coûts associés aux changements climatiques.

Ce qui est soumis lors des consultations

Les rencontres permettront de recueillir les besoins et les commentaires de la population à l'égard de cet outil de planification qui guidera les actions de la MRC et des municipalités au cours des prochaines années.

Le projet de plan d'action rassemble une cinquantaine de mesures réparties en différents volets, notamment le verdissement, la sensibilisation, l'adaptation du cadre bâti, la sécurité publique et la mobilité durable.

La population sera invitée à se prononcer sur les priorités proposées, sur les actions à mettre en œuvre en premier et sur les conditions qui permettront leur réalisation.

Comment participer?

Date	Heure
Jeudi 15 octobre	18 h 30 à 21 h
Centre communautaire de Magog / Salle Ovila-Bergeron	
Samedi 17 octobre	9 h 30 à 12 h
Complexe Saint-Édouard, Eastman / Rez-de-chaussée	
Mardi 20 octobre	19 h à 21 h
En virtuel / https://us02web.zoom.us/j/82540899230	

Bien que l'inscription ne soit pas obligatoire, la MRC invite les citoyens à s'inscrire afin de faciliter la planification et l'animation des activités. Les rencontres sont gratuites et ouvertes à tous.

Une démarche déjà bien amorcée

Ces rencontres s'inscrivent dans un processus déjà bien entamé. Au printemps dernier, quelque 365 personnes avaient répondu au sondage visant à cibler les secteurs où il est prioritaire d'agir et à recueillir des pistes d'actions. Un atelier de travail réunissant des élus, des employés municipaux et des organisations locales a ensuite permis de poursuivre la réflexion et de travailler une série de mesures proposées dans le plan.

Prochaines étapes

Les commentaires recueillis lors de ces trois rencontres seront analysés et pris en considération pour la version finale du document. L'adoption du plan climat 2027-2037 par le conseil de la MRC est prévue en février 2027, pour une mise en œuvre démarrant au printemps.

SÉCURITÉ CIVILE

OGDEN *La Sécurité civile C'est sérieux*

IL FAIT ENCORE BEAU DEHORS, MAIS L'HIVER ARRIVE À GRANDS PAS ET IL EST TEMPS DE PRÉPARER VOTRE TROUSSE D'URGENCE POUR L'AUTO!

Pour affronter l'hiver ou en cas de panne ou d'accident, vous trouverez utile d'avoir les articles suivants dans votre automobile :

- Pelle, grattoir et balai à neige
- Sable ou sel
- Bandes de traction
- Lampe de poche et piles de rechange
- Trousse et manuel de premiers soins, ciseaux pour couper les ceintures de sécurité
- Fusées éclairantes ou lanterne d'avertissement
- Bouteilles d'eau et aliments non périssables
- Câbles de survoltage
- Allumettes et bougies dans une boite de métal ou un sac de plastique - utiles pour se réchauffer, réchauffer une boisson ou s'éclairer
- Couvertures
- Vêtements chauds et bottes de rechange
- Cartes routières
- Quelques pièces de 25 cents et d'un dollar ou une carte d'appel — si vous n'avez pas de cellulaire
- Constat amiable.

ACTIVITÉS, CULTURE ET LOISIRS

INTRODUCTION AU YOGA SUR CHAISE AVEC CINDY CLEARY



Quand : Les mardis du 6 octobre au 15 décembre 2026
Heure : 9h
Où : Hôtel de ville d'Ogden
Pour s'inscrire : cdupras@munogden.ca

CE COURS EST OFFERT GRATUITEMENT AUX CITOYENS D'OGDEN

Le yoga sur chaise incorpore des éléments tels que des poses physiques, de la méditation et des techniques de respiration, tout en adaptant les poses à une posture assise ou soutenue par une chaise.

Les bienfaits du yoga sur chaise peuvent vous permettre non seulement de soulager vos douleurs physiques, mais aussi d'apaiser votre esprit. Un petit pas vers une meilleure santé.

Le nombre de places étant limité, réservez votre place dès maintenant ! Les participants suivront un cours de yoga sur chaise d'une heure.

Cette activité est organisée par le Comité Culture et Loisirs de la municipalité d'Ogden.

RÉSERVEZ LA DATE!

Le maire et ses conseillers vous invitent à une rencontre festive et amicale

Samedi, 5 décembre 2026
14h À 16h
HÔTEL DE VILLE D'OGDEN
70, chemin Ogden



Bouchées et rafraîchissements seront servis. Une occasion pour les résidents de fraterniser avec vos élus et le personnel de votre municipalité à l'occasion des Fêtes.

Nous vous attendons en grand nombre.

Organisé par le Comité Culture et Loisirs de la municipalité d'Ogden.

VENEZ ESSAYER *le curling*

PORTES OUVERTES
SAMEDI 17 OCTOBRE 2026
de 13 h à 16 h

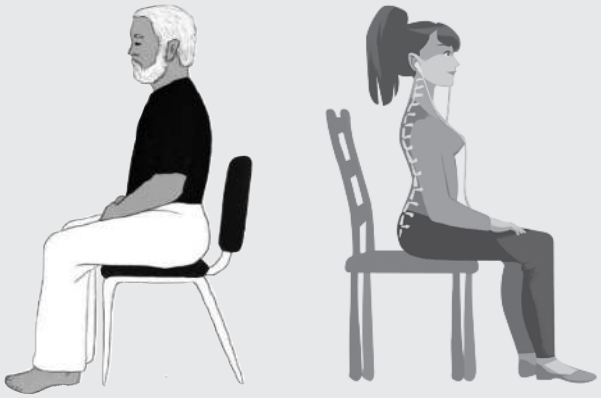


Rejoignez nos 21 membres d'Ogden pour une saison de curling.
Cours gratuits de *Curling 101* pour les nouveaux membres!

CLUB DE CURLING BORDER
26, rue Principale, Stanstead, Québec
https://bordercurling.com

ATELIERS À OGDEN :

GUÉRIR ET RENFORCER SON PLANCHER PELVIEN



La faiblesse ou la tension excessive du plancher pelvien provoque des problèmes que l'on ne peut ignorer. Nous vous présentons ici 3 ateliers de 1h chacun pour démystifier votre plancher pelvien, le plancher de vos viscères et la racine de votre colonne vertébrale. Présenté par Marie Florence - Instructrice dévouée de yoga, Pilates, Qi Kong -Tai Chi, Essentrics, etc.

Quand : les mardis 20 et 27 octobre et 3 novembre 2026
Heure : 10h30
Lieu : Hôtel de ville d'Ogden
Pour s'inscrire : cdupras@munogden.ca

La priorité sera accordée aux personnes qui figuraient déjà sur la liste d'attente pour la première série d'ateliers.

Si le nombre de places le permet, les personnes ayant déjà participé à la première série d'ateliers pourrontêtre autorisées à y participer à nouveau en communiquant avec cdupras@munogden.ca.

CES ATELIERS SONT OFFERTS GRATUITEMENT AUX CITOYENS D'OGDEN

NOTE IMPORTANTE :

20 octobre : Le premier atelier se déroule en position assise sur une chaise: POUR HOMMES ET POUR FEMMES

27 octobre : Le second atelier se déroulera sur une chaise ainsi que sur un tapis couché sur le dos: POUR FEMMES SEULEMENT

3 novembre : Le troisième atelier se déroulera sur une chaise ainsi que sur un tapis couché sur le dos: POUR HOMMES ET POUR FEMMES

(Au besoin, tout peut être pratiqué en position assise sur une chaise.)

Avec des images et des exercices vous serez introduit et guidé à travers les approches à la fois occidentales modernes et orientales anciennes de la musculation du plancher pelvien. Vous apprendrez comment introduire cette musculation à vos activités quotidiennes ou sportives. Vous apprendrez aussi des exercices de rajeunissement taoïstes qui vous permettront de créer un rituel matinal de renforcement du périnée en synergie avec vos abdominaux profonds.

Tout ceci permettant de venir en aide ou de régler définitivement la plupart des problèmes liés aux organes reproducteurs et aux glandes sexuelles (gonades). Il sera utile pour soulager la constipation, les douleurs abdominales, redonner de l'énergie et pour la santé du corps en général!

Selon les taoïstes, il est absolument indispensable de maîtriser la contraction des muscles du plancher pelviens autant pour la santé que pour la méditation.

Selon les yogis, c'est au moment où l'on comprend ces principes (les bandhas) que les exercices de yoga deviennent vraiment du YOGA.

Cette activité est organisée par le Comité Culture et Loisirs de la municipalité d'Ogden.

SAISON 2026 – 2027 : HEURES DE PATINAGE GRATUIT POUR CITOYENS À L'ARÉNA PAT BURNS

(* = BÂTON RONDELLE, LE RESTE EST DU PATIN LIBRE)

SEPTEMBRE
Samedi 19 Sept : 19h00 à 21h00)

OCTOBRE
Samedi 3 octobre : 19h00 à 21h00
Lundi 12 octobre (action de grâces) : 15h00 à 17h00
*Samedi 17 octobre : 18h30 à 20h30

NOVEMBRE
Samedi 7 novembre : 19h00 à 21h00
*Samedi 14 novembre : 18h30 à 20h30
Dimanche 15 novembre : 15h00 à 17h00

DÉCEMBRE
Samedi 5 décembre : 18h30 à 20h30
Dimanche 6 décembre : 11h00 à 13h00
*Samedi 12 décembre : 18h30 à 20h30
Dimanche 13 décembre : 15h00 à 17h00
Lundi 28 décembre (congé des fêtes) : 14h00 à 16h00
Mercredi 30 décembre (congé des fêtes) : 14h00 à 16h00

JANVIER
Dimanche 3 janvier : 15h00 à 17h00
*Samedi 9 janvier : 15h00 à 17h00
Samedi 16 janvier : 19h00 à 21h00
Samedi 23 janvier : 18h30 à 20h30
Dimanche 31 janvier : 15h00 à 17h00

FÉVRIER
*Samedi 13 février : 18h30 à 20h30
Dimanche 14 février : 15h00 à 17h00
Samedi 20 février : 19h00-21h00

MARS
Lundi 1 mars (relâche scolaire) : 13h00 à 15h00
*Mercredi 3 mars (relâche scolaire) : 13h00 à 15h00
Jeudi 4 mars (relâche scolaire) : 13h00 à 15h00
*Samedi 27 mars : 18h30 à 20h30
Dimanche 28 mars : 15h00 à 17h00



RAPPEL : ESSENTRICS



Les cours d'Essentrics sont un programme d'étirements dynamiques adapté à tous les âges et à tous les niveaux de condition physique.

Essentrics a lieu chaque jeudi matin de 9h à 10h à l'hôtel de ville d'Ogden, jusqu'au 5 novembre. Gratuit pour les citoyens d'Ogden et organisé par le Comité Culture et Loisirs d'Ogden.

Pour information : cdupras@munogden.ca

PROCHAINE CONFÉRENCE GRATUITE POUR LES CITOYENS D'OGDEN

Citoyens et citoyennes d'Ogden : voici la prochaine conférence gratuite destinée aux municipalités engagées. Ces conférences en ligne sont animées par des spécialistes passionné(es) et abordent différentes facettes des pratiques éco-responsables faciles à intégrer au quotidien.

Mercredi 18 novembre 2026, de 12h à 13h
Je mange de façon durable

Pour s'inscrire, écrire à info@munogden.ca
et nous vous ferons parvenir le lien d'inscription.



BANQUE ALIMENTAIRE
Memphrémagog
Parce que personne n'est à l'abri ...
La faim peut frapper à tout moment
819-868-4438, poste 1
www.banquealimentaire.ca
info@banquealimentaire.ca

PARCOURS DE RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE (CONFÉRENCE D'INTRODUCTION)

26 novembre à 10h30 - Hôtel de Ville d'Ogden

Une initiation inspirée du programme MBSR de Jon Kabat-Zinn

Contexte

Créé en 1979 par **Jon Kabat-Zinn à l'Université du Massachusetts**, le programme **MBSR *(Mindfulness-Based Stress Reduction)*** est aujourd'hui reconnu internationalement comme l'une des approches les plus éprouvées pour la gestion du stress, de l'anxiété et des défis du quotidien. Il combine méditation de pleine conscience, exercices corporels doux et apprentissage de nouvelles façons de répondre aux situations stressantes.

De nombreuses recherches ont démontré les bienfaits de cette approche sur le bien-être psychologique, la santé physique, la qualité du sommeil, la concentration et la capacité d'adaptation face aux défis de la vie.

Une formule condensée sur 4 semaines

Ce parcours de **4 semaines**, à raison d'une rencontre hebdomadaire de 1 h 30, s'inspire directement des principes fondamentaux du programme MBSR tout en étant adapté à la réalité des personnes souhaitant découvrir la pleine conscience dans un format plus accessible.

<u>À NOTER</u> : Le programme de quatre semaines aura lieu en avril 2027 (dates à confirmer).

Bien qu'il soit plus court que le programme original de huit semaines, il conserve les éléments essentiels qui ont fait la renommée du MBSR :

- Développement de l'attention au moment présent
- Observation des pensées, émotions et sensations corporelles
- Compréhension des mécanismes du stress
- Apprentissage d'une réponse plus consciente et plus bienveillante aux défis du quotidien
- Intégration de pratiques simples pouvant être utilisées dans la vie personnelle et professionnelle

Chaque rencontre comprendra des enseignements, des exercices pratiques, des méditations guidées et des échanges favorisant l'intégration des apprentissages.

Pour s'inscrire à la conférence du 26 novembre :
<u>cdupras@munogden.ca</u>

Cette conférence est gratuite et pour les citoyens d'Ogden. Organisée par le comité de Culture et Loisirs d'Ogden

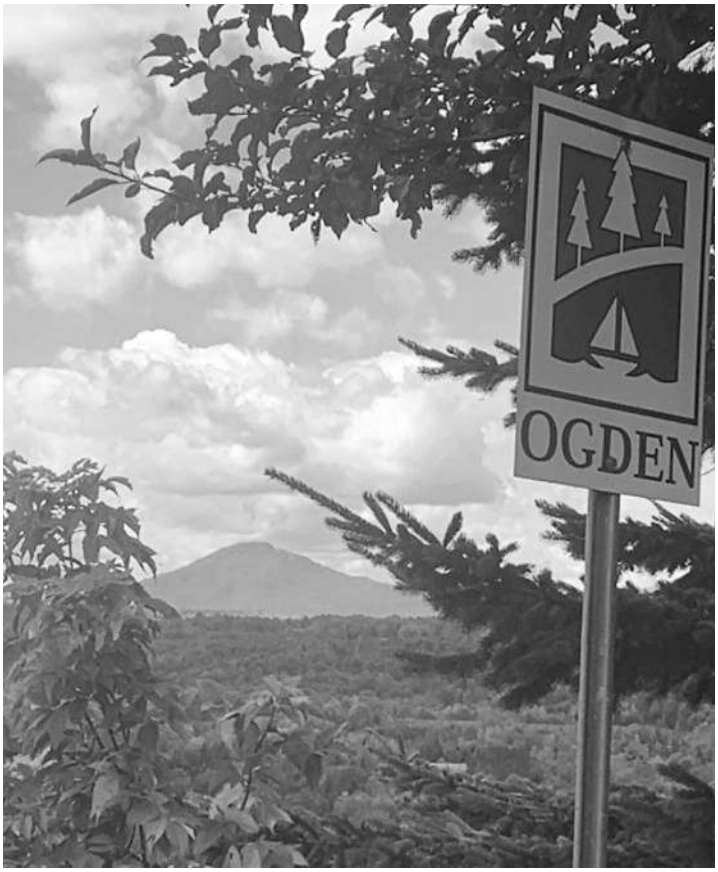


Photo par Michael Sudlow, conseiller siège no. 1 de la municipalité d'Ogden.



Sabot de Vénus – photo par Janet Cowan-Weber.

OPTIONS D'ADHÉSION AU CSVM

ADHÉSION COMPLÈTE

Adhésion complète **390$/an** (taxes incl.)
Accès aux services des infirmières praticiennes (IPS) et des infirmières cliniciennes

Services : soins urgent, renouvellement d'ordonnances, consultations IPS, références médicales, examens diagnostiques, etc.

ADHÉSION DE BASE

Adhésion de base **250$/an** (taxes incl.)
Accès UNIQUEMENT aux services d'infirmières cliniciennes

Services : prises de sang, symptômes du rhume et de la grippe, dépistage et traitement des infections urinaires, strep, et otites, soins des plaies, suivis pédiatriques, etc.

Achat unique de 5 parts sociales la coopérative à 10 $ chacune (50 $), plus la cotisation annuelle.

Les membres peuvent passer de l'adhésion de base à l'adhésion complète **à tout moment** en payant la différence de frais annuels (140$, taxes incluses).

Les membres inscrits à l'adhésion complète peuvent passer à l'adhésion de base **à leur date de renouvellement annuel.**

Pour devenir membre, veuillez nous appeler au: **819-838-1082 poste 3**

CENTRE DE SANTÉ
Vallée Massawippi

ATELIER
GRATUIT SUR MICRO-POUSSES ET GERMINATIONS

QUAND :
Dimanche 1er novembre 2026
à 14h

LIEU :
HÔTEL DE VILLE,
70 chemin Ogden

Venez découvrir quelques techniques faciles pour faire pousser de la verdure à la maison.

En plus d'être économiques, les germinations et micro-pousses sont nutritives et ajoutent de la fraîcheur, saveur et vitalité à vos repas.

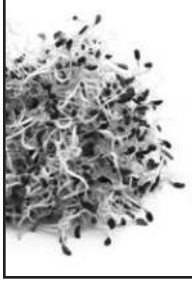
LES PLACES SONT LIMITÉES.

INSCRIPTION :
cdupras@munogden.ca

TIRAGE DE 2 PRIX DE PRÉSENCE.

Cette activité est réservée aux citoyen(nes) d'Ogden.

Organisée par le Comité Culture et Loisirs de la Municipalité d'Ogden.







Saviez-vous que?

Pour rejoindre directement le centre d'appel de la Sûreté du Québec, vous pouvez composer le **819-868-3666.**

Vous pouvez également composer le **911 en cas d'urgence.**

MEMPHRÉMAGOG EST
INCENDIE

FEUX À CIEL OUVERT

ENSEMBLE, PRÉVENONS LES INCENDIES!

AVEZ-VOUS VOTRE PERMIS?

Les permis sont disponibles du
lundi au jeudi de 8h à 16h
et le vendredi de 8h à 12h,
AU **873 389-5886**

Vous pouvez aussi faire votre demande de permis via notre site internet : www.regieincendieest.ca

UN PERMIS EST OBLIGATOIRE POUR LES FEUX À CIEL OUVERT

IL EST PERMIS DE BRÛLER :
- Branches
- Bois (bûches, billots)



IL EST INTERDIT DE BRÛLER :
- Feuilles
- Herbes
- Bois de construction
- Déchets
- Etc.



N'OUBLIEZ PAS!
- Un adulte responsable doit être présent en tout temps.
- Ayez toujours vos moyens d'extinction à proximité (boyau d'arrosage, seau d'eau, etc.).
- Le vent ne doit pas dépasser 20 km/h.
- Vérifiez l'indice de danger d'incendie de la SOPFEU.
- Votre feu doit être complètement éteint avant de quitter les lieux.

Merci de votre collaboration!

LA PRÉVENTION, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS!

873 389-5886 | www.regieincendieest.ca

DE RETOUR DÈS SEPTEMBRE À MAGOG

Groupe d'échange et de soutien pour les personnes proches aidantes



Échangez avec d'autres proches aidants qui vivent une réalité similaire à la vôtre.

LES VENDREDIS DE 2026 DE 10H À 12H	LES VENDREDIS DE 2027 DE 10H À 12H
18 septembre	15 janvier
16 octobre	19 février
20 novembre	19 mars
18 décembre	16 avril
	21 mai
	18 juin

- **GRATUIT**- Inscription obligatoire
- **PLACES LIMITÉES (12)**- Admission en continu
- **COLLATIONS ET BREUVAGES FOURNIS**
- **POUR TOUTE LES PERSONNES PROCHES AIDANTES (enfant, conjoint, aînés, etc)**

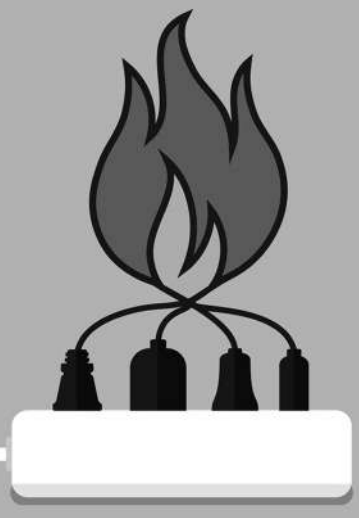
Au Centre l'Élan au 209 Rue de Hatley

Pour inscription ou pour plus d'informations: Martine Chiasson au 819-349-8333 ou direction.centrelelan@gmail.com

Fondation proches aimants Pétro-Canada
TCA Memphrémagog
Centre l'Élan

Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !



Québec.ca/prévention-incendies

Bâtir l'avenir

Québec