

SOMMAIRE

- 2 Bénédiction
- 3 Catéchèse
- 3 Bénévole au transport
- 4 Chronique familiale
- 5 Carnaval
- 6 Cours de patin
- 7 Lanternes de Noël
- 8 Jeux d'eau
- 9 Proches aidants
- 10 Chronique Yoga
- 12 Budget 2017
- 13 Fonds culturel
- 14 Chronique Notarius
- 16 Chronique Santé
- 18 Prévention aînés
- 19 Calendrier



2017 : L'ANNÉE DE LA PAIX ?

Par Louis-Marie Lavoie

Le nouveau secrétaire général de l'Organisation des Nations Unies, Antonio Guterres, ex-premier ministre socialiste portugais, veut faire de 2017 « une année pour la paix ». C'est le message qu'il a livré lors de son entrée en fonction, le premier janvier dernier.

Voici quelques lignes de son allocution :

« En cette première journée à la tête des Nations Unies, une question me pèse sur le cœur : comment venir en aide aux millions d'êtres humains pris au piège de conflits ? En ce jour de l'an, je vous demande à tous de prendre avec moi cette résolution : engageons-nous à faire de la paix notre priorité absolue. »

« Tout ce que nous valorisons en tant que famille humaine – la dignité et l'espoir, le progrès et la prospérité – dépend de la paix. Mais la paix dépend de nous. Engagez-vous à mes côtés au service de la paix, jour après jour. Faisons de 2017 une année pour la paix, l'année où nous tous, citoyens, gouvernements et dirigeants, aurons tout fait pour surmonter nos différences ».

Il nous demande de vivre cette paix, « de la solidarité et la compassion dans notre vie quotidienne, au dialogue et au respect, quels que soient les clivages sociaux, culturels, politiques ».

De son côté, l'Assemblée générale des Nations Unies avait proclamé 2017, l'Année internationale du tourisme durable. La résolution, adoptée le 4 décembre, constate « l'importance attachée au tourisme international, en particulier à la proclamation d'une année internationale du tourisme durable pour le développement, pour ce qui est de favoriser la compréhension entre tous les peuples, de faire mieux connaître le riche héritage des différentes civilisations et de faire davantage apprécier les valeurs inhérentes aux différentes cultures, contribuant ainsi à renforcer la paix dans le monde ».



BÉNÉDICTION POUR L'ANNÉE 2017

De notre curé Bernard Rouleau

Que Dieu soit près de vous chaque jour.

Qu'il vous garde dans sa paix.

Qu'il vous communique sa joie.

Qu'il vous soutienne dans l'épreuve

Qu'il protège ceux et celles qui vous sont chers.

Qu'il garde vos yeux grands ouverts

sur tout ce qu'il y a de beau et de bon dans la vie.

Qu'il vous donne la santé de l'âme, du cœur et celle du corps.

Qu'il affermissse votre foi et votre espérance.

Et surtout, qu'il vous fasse grandir dans l'amour.

Que le Seigneur te bénisse et te garde!

Que le Seigneur fasse briller sur toi son visage, qu'il se penche sur toi.

Que le Seigneur tourne vers toi son visage.

Que le Seigneur t'apporte la paix.

Que le Seigneur te bénisse!

Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Amen

BÉNÉVOLES au transport

Par Louis-Marie Lavoie

On sait que la population d'Ham-Nord est vieillissante, comme partout ailleurs. Beaucoup de nos aînés ne possèdent plus de permis de conduire ni ne jouissent de voiture; ils ne sont donc plus autonomes dans leurs déplacements. Et ils ne peuvent pas toujours solliciter des

membres de leur famille. D'où la difficulté pour une partie de nos concitoyennes et concitoyens de se rendre à Victoriaville pour effectuer leurs courses ou honorer leurs rendez-vous comme des examens à l'hôpital par exemple. Ceci est malheureusement une réalité pour beaucoup de monde de chez nous.

Il existe pourtant une solution à cette problématique. En effet, le « Carrefour d'entraide bénévole de Victoriaville » offre diverses formes d'aide dont : l'accompagnement-transport. Les gens d'Ham-Nord ont le droit d'utiliser ce service ou bien de faire partie de l'équipe des conducteurs bénévoles; plusieurs municipalités de la région disposent de ces personnes ayant un peu de temps et désirant se rendre utiles. Ne pourrait-on pas envisager que quelques bonnes âmes d'Ham-Nord s'inscrivent à titre de conducteur afin de faciliter la vie des autres...

Cela vous intéresse? C'est simple. Vous communiquez avec l'organisme « Carrefour d'entraide », vous passez une entrevue et après quelques formalités, vous pourrez être accrédité légalement pour devenir accompagnateur au transport pour des gens d'ici. À considérer que tous les frais sont payés : stationnements, 0,40 \$ du kilomètre parcouru, repas quand nécessaires.

C'est un vrai problème pour plusieurs personnes dans notre communauté. Aussi la municipalité d'Ham-Nord et Forum Citoyen vous encouragent vivement à devenir accompagnateur.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Marie-Thérèse Savoie, ici au village, au 819-344-5791. Vous pouvez communiquer directement avec « Carrefour d'entraide bénévole de Victoriaville » par téléphone au 819-758-4188 ou par courriel à carrefour@cebboisfrancs.org.

DEVENEZ

Accompagnateur
bénévole au transport

Carrefour d'entraide
bénévole de Victo:

819-758-4188

CATÉCHÈSES 2017

Calendrier :

Mercredi 25 janvier 19 h

Avec Pierre Picard

L'enfant prodigue : catéchèse préparatoire au sacrement du pardon.

Avec Gérald Lehoux

En route avec... : catéchèse préparatoire à la confirmation, automne 2017, et rassemblement des confirmands avec Mgr Luc Cyr, le samedi 8 avril à la cathédrale de Sherbrooke

Jeudi 26 janvier 19 h

Avec Julie Lapointe

Le bon Samaritain : catéchèse d'éveil à la foi.

Avec Marylène Morin

La pêche miraculeuse : catéchèse préparatoire à la première communion, Jeudi Saint, 13 avril.

PLAISIRS D'HIVER

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

Qu'on le veuille ou non, l'hiver est bel et bien installé! Pendant que les amoureux de la neige y sautent à pieds joints, les frieux se montrent hésitant à affronter l'hiver. Pourtant, une tonne d'activités hivernales, des plus traditionnelles aux originales, sont accessibles pour toute la famille.

Sports et loisirs

Évidemment, les sports sont à l'honneur en cette saison. Qu'on y joue ou qu'on le regarde avec passion, le hockey fait partie de nos gênes québécois! Pour le plaisir, on profite des périodes de hockey libre à l'aréna ou on s'organise une partie de hockey bottine dans la cour ou dans une rue moins achalandée. Le ski a aussi ses adeptes. On planifie un séjour dans l'une des stations de ski du Québec ou une sortie familiale tout près d'ici, au mont Gleason. Moins dispendieux, le patin, la raquette et la glissade sont de belles activités de plein air à pratiquer en famille. Encore là, pas besoin d'aller bien loin pour en profiter. On retrouve de beaux sentiers en forêt et de belles pentes naturelles aux abords du village.

Jeux enneigés

Créer un Bonhomme de neige ou une sculpture, construire un fort ou un igloo, tant qu'il a de la neige, on peut s'amuser! Vous avez rangé les jouets du carré de sable? Ressortez-les! Pelles, chaudières et camions amuseront encore les petits dans la neige. Au lieu de nous cuisiner des muffins au «sable», ils nous prépareront une bonne soupe à la «neige»! Les jeux de tag, course et parcours dans la neige sont aussi amusants. Les chemins qui se transforment en labyrinthe le sont tout autant.



Blanc coloré

Pour les petits artistes, on prépare de la peinture pour la neige à base d'eau et de colorant alimentaire. Pour colorer l'eau de façon lavable, il est aussi possible de mélanger de la gouache, de la poudre à Jell-O ou du Kool-Aid. On peut aussi récupérer les feutres à l'intérieur des crayons de type Crayola et les laisser tremper dans l'eau. On verse le liquide dans des contenants réutilisés comme des bouteilles d'eau avec bouchon étanche, des bouteilles de ketchup, de savon à vaisselle ou de shampoing. Les bouteilles à vaporisateur font aussi un bel effet sur la neige. Pour ajouter du relief à nos œuvres, on utilise des glaçons colorés de différentes formes et grosseurs selon nos moules.

Beautés de la nature

On l'appelle la saison morte. Pourtant, tant de vie à observer en cette saison froide. Les oiseaux qu'on accueille avec des mangeoires. Des pas de chevreuil ou de lièvre qu'on suit à la trace, juste pour voir où ils mènent. Un arbre grand et fier, blanc et doux, verglacé que le froid fait craquer. La nature est calme. Mais quand elle se déchaîne, que tombent du ciel des nuages de neige et que le vent s'emballe, youppi! C'est jour de tempête! Alors là, on a du temps... pour observer les flocons qui se déposent sur nos mitaines de laine!

Enfin, quel bonheur de se retrouver autour d'un feu, les joues roses, la goutte au nez, les étoiles dans les yeux et un bon chocolat chaud à la main! Toute activité devient un beau prétexte pour sortir, bouger et passer du bon temps ensemble. L'hiver est là pour un bout, profitons-en!

VENEZ FÊTER AVEC NOUS !

Par : Frigolo

Ohé les carnavaleux !

Nous vous attendons les 3, 4, 5 et 11, 12 février avec une super édition du Carnaval !

Comme vous pouvez le voir, nous serons de retour sur deux fins de semaine !

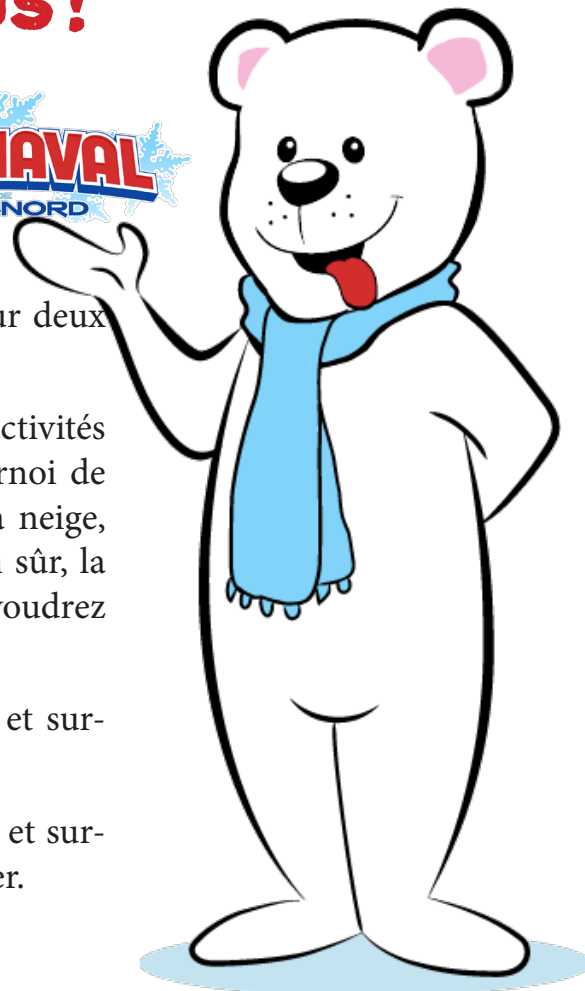
Nous pouvons déjà vous annoncer le retour de vos activités favorites comme la randonnée aux flambeaux, le tournoi de hockey durant tout le premier weekend, la tire sur la neige, le festival de court métrage de la bibliothèque et, bien sûr, la soirée costumée qui sera mémorable et que vous ne voudrez absolument pas rater !

Nous vous réservons également plusieurs nouveautés et surprises !



Pour tout savoir, consultez notre page Facebook et surveillez l'arrivée du programme dans votre courrier.

ON VOUS ATTEND !



3-4-5 et 11-12 février 2017

Cours de PATIN pour tous, enfants et adultes!

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité



L'O.T.J de Ham-Nord est fière de vous offrir, pour une cinquième année, un cours de patin pour toutes les personnes intéressées, âgées de 3 ans et plus, enfants et adultes.

Techniques que vous aurez la chance de pratiquer, dans une ambiance amicale de plaisir et de jeux!

- * Équilibre;
- * Freinage de côté;
- * Patin arrière;
- * Croisement;
- * Virage brusque.

MERCREDI de 18 h 30 à 19 h 30 (Groupe des 3 ans à 8 ans)

MERCREDI SOIR de 19 h 30 à 20 h 30 (Groupe des 9 ans et plus)

Au Centre sportif de Ham-Nord : l'Aréna André Larose

Ces cours s'adressent à toutes les personnes de 3 ans et plus, enfants et adultes, intéressées à venir apprendre ou encore améliorer ses techniques de patinage, dans une ambiance de plaisir.

NOTEZ BIEN : Les enfants de 3-4 ans doivent être accompagnés d'un adulte sur la patinoire.

Début et durée des cours : Du MERCREDI 11 janvier 2017, jusqu'en mars 2017 (selon la température)

INSCRIPTIONS : SVP veuillez vous inscrire auprès de M. Patrick Duchaine au 819-344-2424 ou par courriel patrick.duchaine@ham-nord.ca

COÛT : 40 \$ pour la première inscription et 30 \$ une deuxième inscription dans la même famille. GRATUIT pour les autres inscriptions d'une même famille.

Au plaisir de vous retrouver au centre Sportif les MERCREDIS SOIRS! J'y patine...

O.T.J. : Œuvre des Terrains de Jeux... Le saviez-vous ?

C'est à Québec, en 1929, que la première véritable OTJ, l'Œuvre des terrains de jeu, voit le jour grâce à l'abbé Arthur Ferland, qui crée un premier terrain de jeu. La ville fournit les installations, mais c'est l'OTJ qui les administre et organise les activités, orientées vers la formation physique, intellectuelle et morale des enfants.



Ce modèle se répand dans toute la province à compter des années 1940, et subsistera jusqu'à la Révolution tranquille (années 1960), qui verra graduellement les municipalités prendre en charge les terrains de jeu dans les parcs. En 1942, on trouvait au parc de Victoria de Québec « des balançoires à chaînes, à bascule et en bois, des bains de pieds, des piscines, des glissoires, des trapèzes, des jeux de ballon au panier. »

En 1947, l'abbé Alfred Leblond « écrit le premier traité organisationnel complet concernant les terrains de jeu, qui deviendra un classique en la matière et qui sera utilisé à la grandeur du Québec ». Durant cette période, qui a vu les parcs se garnir de divers appareils de jeu, les autorités municipales ont également construit des bâtiments de service (chalets), des pataugeuses et des « vespasiennes » (toilettes publiques).

Depuis, le nombre d'espaces de jeu publics et de terrains sportifs n'a jamais cessé d'augmenter.

www.projetespaces.ca



BRAVO pour le projet « Lanternes de Noël » !

Par Anick Fournier, directrice de l'école primaire

Les élèves de l'école Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours de Ham-Nord ainsi que ceux de la Cité Écologique ont eu la chance de prendre part à un magnifique projet de lanternes de Noël. Sous la supervision d'un artiste membre de RAVIR (regroupement des artistes vivant en ruralité), les enfants ont été invités à peindre sur de grandes toiles qui ont été par la suite transformées en lanternes. Celles-ci sont maintenant accrochées dans le village et elles seront allumées la veille de Noël.

Évidemment, un tel projet n'aurait pu être rendu possible sans l'appui incontestable de la municipalité qui a accepté de supporter les frais du projet en totalité. Mille mercis à M. Mathieu Couture, directeur général de la municipalité. De plus, il faut souligner la précieuse implication de Mme Annie Mercier et de M. Francis Montpetit, deux parents bénévoles qui ont tout organisé et qui ont assisté Mme Erika Eggena, l'artiste, durant l'activité.

Nul doute, l'expression « Ça prend tout un village pour faire grandir un enfant » convient parfaitement à la belle municipalité de Ham-Nord !



 **Alain RAYES**
Député de Richmond-Arthabaska

   alain.rayes@parl.gc.ca
alainrayes.ca
819-751-1375 | 1-877-751-1375 (sans frais)

3, rue de la Gare, C.P. 6, **Victoriaville** (Qc) G6P 6S4
349, boul. Saint-Luc, **Asbestos** (Qc) J1T 2W4
22-A, rue Saint-Georges, **Windsor** (Qc) J1S 2L7



SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
Député de Drummond-Bois-Francs


ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Forum Citoyen Ham-Nord



JEUX D'EAU



Un projet d'envergure pour tous

Par Louis-Marie Lavoie

Forum Citoyen Ham-Nord a un gros projet, que dis-je, un très très gros projet : doter le Parc intergénérationnel de la Relève, sis sur le terrain de l'aréna du village, d'une plate-forme de jeux d'eau. Ce projet sera concrétisé au printemps 2018.



On prévoit l'installation de quatre modules faits sur mesure aux noms évocateurs : l'Érable à bascule, le Champignon bambino, l'Anneau, le Tunnel.

Ce projet d'aménagement de jeux aquatiques profitera aux garderies, aux camps de jour, à l'école primaire du village. Les familles de Ham-Nord et de ses environs de même que les pèlerins du Chemin de Saint-Rémi pourront profiter pleinement de la saison estivale et des éléments qu'offre un lieu pour se rafraîchir.

« Jeux d'eau » nécessitera des travaux d'excavation, de remblayage, de la pose d'une dalle de béton, de l'installation d'un système électrique, de plomberie, de raccord avec l'égoût de la ville, etc. C'est un projet d'envergure et dispendieux.

Forum Citoyen ne pourra réaliser « Jeux d'eau » sans aide, sans partenaire. Des démarches ont déjà été entreprises en ce sens. La municipalité du Canton de Ham-Nord nous offre le terrain et des facilités techniques. Les Caisses Desjardins ont accepté de commanditer le projet pour la somme de 7 500 \$ dans le cadre de son programme « Fonds d'aide au développement du milieu ». Qu'elles en soient grandement remerciées.

Nous nous tournerons vers les personnes, les entreprises et les associations locales et régionales, et leur proposerons de se joindre à nous dans le but de rendre possible la réussite de notre projet. Votre contribution sera donc sollicitée; nous espérons votre collaboration financière ou matérielle.



CAFÉ-RENCONTRE : « Déficit cognitif... »

À Victoriaville (40, rue Alice) :
Mardi 14 février, 9 h 15 et 19 h

À Plessisville (1966, Saint-Calixte) :
Mercredi 15 février, 13 h 15
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Thérèse Houle : 819 604-7111

SÉANCE D'INFORMATION Services de soutien à domicile offerts aux proches aidants.

À Victoriaville (40, rue Alice) :
Mardi 28 février, 13 h 15

À Plessisville (1966, Saint-Calixte) :
Mardi 7 février, 13 h 15 [à vérifier]
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Thérèse Houle : 819 604-7111

« DE CHEZ-NOUS À CHEZ-TOI »

Groupe de soutien à
l'hébergement d'un proche

À Plessisville (1966, Saint-Calixte) :
Tous les vendredis, du 10 février au
31 mars,

de 13 h 30 à 15 h 30

Série de 8 rencontres

Groupe fermé de 8 à 10 personnes
Animé par Marie-Pier Gourde, As-
sociation des proches aidants A-É
et Thérèse Houle, Société
Alzheimer Centre-du-Québec

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Thérèse Houle : 819 604-7111

Marie-Pier Gourde : 819 795-3577

Et si un jour ça m'était utile...

« Je vais régulièrement faire un brin de jasette à ma voisine. Je réalise à quel point son quotidien devient de plus en plus difficile, car elle fait appel à moi de plus en plus souvent. Cela me valorise, mais me fait aussi vivre plusieurs émotions. J'ai des craintes, je me sens impuissante par moment et la culpabilité m'envahit parce que j'ai l'impression de ne pas en faire assez. »

Comme le proche aidant a un lien affectif avec la personne aidée, il est normal qu'il vive une gamme d'émotions. Par exemple, il est fréquent que l'aidant s'inquiète pour son proche, qu'il ressent de la frustration et même de la colère face à certaines situations, qu'il vive du stress, qu'il éprouve de la tristesse, etc. Bien qu'il se sente valorisé, le proche aidant doit pouvoir parler de ses émotions afin de vivre son rôle de façon plus harmonieuse.

Voici quelques trucs et pistes de réflexion :

- * Trouvez-vous un moyen pour exprimer ou libérer vos émotions (peinture, écriture, mandala, musique, sport, etc.).
- * Partagez ce que vous vivez à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- * Participez à des groupes d'entraide ou demandez un suivi individuel pour vous permettre d'exprimer ce que vous vivez.

Vous vivez une situation similaire ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Contactez l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable au 819 795-3577 pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé tout au long de votre rôle de proche aidant.

De plus pour connaître les ressources de votre secteur, consultez le www.lappuicdq.org. Nous sommes là pour vous!

Association des
**PROCHES
AIDANTS**
Arthabaska - Érable



CHRONIQUE YOGA

Par Sylvie Tremblay

Bonjour à tous. Je vous souhaite pour cette nouvelle année : santé, paix du cœur, joie, amour, équilibre, et plus encore ! Tout ça dans l'abondance et la lumière ! Pour débiter les chroniques yoga de l'année 2017, je vous propose de lire l'article suivant, écrit par Patrick Vesin.

YOGA ET STRESS

Comment développer une bonne compréhension du stress et de ses effets.

Par Patrick Vesin

« Le stress existe depuis toujours et fait partie de notre vie, que nous le voulions ou non. Il est donc impossible d'éviter le stress. Il est une réponse de notre organisme aux défis ou aux dangers de la vie.

C'est une réaction, sur le plan physique, que nous avons en commun avec les animaux.

Cette réaction consiste à lutter ou à fuir.

– soit nous luttons s'il le faut, si nous devons faire face à un danger : nous choisissons alors de passer à l'action pour nous protéger

— ou nous décidons de fuir la situation si nous percevons que notre bien-être est menacé.

Le stress est une force positive et naturelle qui contribue à notre survie. Il est indispensable à la vie.

Un niveau optimal d'excitation est nécessaire afin de pouvoir réaliser nos objectifs. Trop d'excitation nuit au rendement, provoque des déséquilibres, des maladies et un vieillissement prématuré. Sans stimulation aucune, c'est l'ennui, la déchéance progressive de l'organisme et dans certains cas la mort. Il faut donc éviter de vivre ces deux extrêmes. Le stress devient nuisible lorsque nous n'y arrivons pas. La sagesse consistera donc à ne pas sous-estimer ni surestimer nos propres capacités de résistance.

Il est donc important d'apprendre à nous connaître davantage.

Cela peut se faire de deux façons :

– premièrement : nous découvrons comment nous pouvons faire le plein d'énergie et recharger nos batteries.

– Deuxièmement : nous prenons conscience de ce qui nous fait perdre de l'énergie.

Cela consiste également à regarder comment nous réagissons au stress, à reconnaître nos propres signaux d'alarme.

La fatigue physique, émotionnelle ou mentale s'accompagne de réactions précises qui nous sont personnelles.

Ces réactions ont la même fonction qu'un signal d'alarme dans une maison. S'il se déclenche, il nous renseigne sur un danger possible.

Voici quelques exemples de réactions durant des périodes stressantes :

Au plan physique

Nous pouvons ressentir des tensions musculaires, des difficultés respiratoires, une fatigue continue il peut se produire des changements au niveau de la digestion et de l'appétit des éruptions cutanées peuvent apparaître chez certaines personnes une énergie nerveuse excessive les empêche de se détendre, etc.

Au plan émotionnel

On peut devenir impatient, vivre une impression d'isolement, de désenchantement des sentiments de désespoir, d'impuissance peuvent nous habiter on peut se sentir vidé émotionnellement, etc.

Au plan mental

Les pensées peuvent devenir négatives la concentration et les prises de décision peuvent être plus difficiles la créativité peut avoir tendance à diminuer une tendance au pessimisme peut se manifester, etc.

Sur le plan du comportement

Nous pouvons avoir recours à des moyens physiques.

Par exemple : on consomme trop de café ou de nourriture, on fuit dans l'alcool ou la drogue.

On peut avoir tendance à remettre à plus tard, ou à manquer de combativité, etc.»

Développer des stratégies de gestion du stress.

Les stratégies vont graviter autour de deux (2) types d'approches :

- trouver des solutions de type prévention.
- trouver des solutions de type correction qui sont des réponses appropriées données à un agent stressant.»

LES SOLUTIONS seront abordées dans votre prochaine chronique Yoga. Namaste!

COURS de YOGA

Hatha Yoga et Somayog
(nouvelle approche thérapeutique)

Accessible à tous!

Lundi, mercredi, jeudi et vendredi

ESSAI GRATUIT!! En tout temps

Possibilité de cours privé

Sylvie 819-344-2543 sylviat855@yahoo.ca

205 rang des Chutes, Ham-Nord

« Le yoga... un pas vers la liberté »



NOTRE-DAME de HAM HAM-NORD CHESTERVILLE




Aux salles communautaires
LES MARDIS
9H30 à 11H00

MASSAGE

bébé

1-12 mois

- Apprendre les **TECHNIQUES DE MASSAGE** pour bébé
- Profiter d'un moment de **RELAXATION** et **D'INTIMITÉ** avec mon bébé
- Réalisé de façon quotidienne, il aide à renforcer, soulager et **DÉTENDRE LE BÉBÉ AINSI QUE SES PARENTS.**

819 344-5806
Sylvie Turcotte



90\$
6 cours






24 janvier N.D.H.	14 février N.D.H.
31 janvier Ham Nord	21 février Ham Nord
7 février Chesterville	28 février Chesterville

Le service d'entraide des Hauts Reliefs



Municipalité du Canton de Ham-Nord

287, 1^{re} Avenue, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0
Téléphone : 819 344-2424 • Télécopieur : 819 344-2806 • Courriel : info@ham-nord.ca

BUDGET 2017

REVENUS		DEPENSES	
<u>Fonctionnement</u>		<u>Fonctionnement</u>	
Taxation	1,030,217\$	Administration générale	241,132\$
Transferts conditionnels (Subv.)	174,682\$	Sécurité publique	118,651\$
Autres revenus	<u>165,459\$</u>	Réseau routier	
	1,370,358\$	Voirie municipale	173,384\$
		Enlèvement de la neige	159,782\$
		Éclairage public	7,520\$
		Hygiène du milieu	
		Eau potable	26,232\$
		Eaux usées	28,360\$
		Matières résiduelles	131,243\$
		Cours d'eau	13,294\$
		Aménagement, urbanisme et développement	121,442\$
		Loisirs et culture	109,688\$
		Frais de financement	
		Intérêts	41,495\$
		Remboursement en capital	<u>135,635\$</u>
			1,307,858\$
		<u>Investissements</u>	
		Réseau routier	1,000,000\$
		Travaux TECQ 2014-2018	220,000\$
		Réseau d'aqueduc/égout	270,000\$
		Autres	<u>285,000\$</u>
			1,775,000\$
TOTAL DES REVENUS	<u>3,082,858\$</u>	TOTAL DES DEPENSES	<u>3,082,858\$</u>

Explicatif du budget : En 2017, vos élus ont confectionné le budget en ayant toujours comme priorité le maintien des services en place et l'amélioration de la qualité de vie de notre municipalité. Pour ce faire, le présent budget a été conçu en augmentant le plus minimalement possible les revenus de taxation, ceux-ci subissant une légère fluctuation à la hausse de 1.4%, et ce, dû à l'effet combiné des facteurs suivants:

- Augmentation de 0.01\$ du 100\$ d'évaluation sur la « Taxe foncière générale »
- Augmentation de 1% des taxes de services d'Ordures, Aqueduc et Égout

En ce qui a trait aux investissements prévus en 2017, ceux-ci se composent de l'avancement du projet pour la mise sur pied d'une clinique médicale, des travaux d'amélioration en voirie selon les subventions disponibles et de la réfection du réseau d'aqueduc et d'égout de la 4e Avenue.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes questions sur le présent budget. Il me fera énormément plaisir de répondre à vos interrogations!

Mathieu Couture, Directeur général et secrétaire-trésorier

Participez au 9e Fonds culturel arthabaskien

Par Véronique Audy, agente de développement culturel



La MRC d'Arthabaska invite les organismes à but non lucratif situés sur le territoire, ainsi que les comités incorporés ou dûment constitués par le Conseil municipal et les établissements du milieu de l'éducation à participer en grand nombre au 9e Fonds culturel arthabaskien.

« Ce fonds sert en premier lieu à soutenir le développement culturel au sein du territoire. Afin que les projets soient admissibles, ces derniers doivent correspondre aux axes d'intervention du Fonds, se dérouler sur le territoire de la MRC d'Arthabaska et être mis de l'avant au courant de l'année 2017 », précise le préfet de la MRC d'Arthabaska, monsieur Lionel Fréchette.

Toute personne qui désire également participer à ce Fonds culturel arthabaskien doit s'assurer que son activité favorisera des retombées culturelles, éducatives, promotionnelles, sociales ou encore économiques, contribuera au développement culturel de la région et se déroulera dans l'une ou l'autre des municipalités admissibles de la MRC.

« Nous désirons soutenir le milieu culturel, mais également favoriser une vie artistique et culturelle riche et diversifiée sur l'ensemble du territoire. Nous reconnaissons que la culture est un élément essentiel à l'épanouissement des citoyennes et citoyens et qu'elle contribue à la création et à l'affirmation d'une identité territoriale. La MRC se reconnaît une responsabilité dans le renforcement de cette identité et c'est pourquoi nous en sommes, entre autres, rendus au 9e Fonds culturel arthabaskien », ajoute monsieur Fréchette.

Afin de soumettre un projet, il suffit de consulter la description du programme, de remplir le formulaire et de le retourner d'ici le lundi 6 février 2017. Lesdits formulaires sont disponibles au bureau administratif de la MRC d'Arthabaska, situé au 150, rue Notre-Dame Ouest, à Victoriaville, ou encore par le biais du www.mrc-arthabaska.qc.ca/les-services/fonds-culturels. Pour obtenir plus d'information, contactez madame Véronique Audy, agente de développement culturel, au 819 752-2444, poste 4271 ou par courriel : veronique.audy@mrc-arthabaska.qc.ca.

Afin de soumettre un projet, il suffit de consulter la description du programme, de remplir le formulaire et de le retourner d'ici le lundi 6 février 2017. Lesdits formulaires sont disponibles au bureau administratif de la MRC d'Arthabaska, situé au 150, rue Notre-Dame Ouest, à Victoriaville, ou encore par le biais du www.mrc-arthabaska.qc.ca/les-services/fonds-culturels. Pour obtenir plus d'information, contactez madame Véronique Audy, agente de développement culturel, au 819 752-2444, poste 4271 ou par courriel : veronique.audy@mrc-arthabaska.qc.ca.



Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Lignes d'intervention **24 heures/24, 7 jours/7**
MRC d'Arthabaska
819 751-2205
MRC de l'Érable
819 362-8581
Partout au Québec
1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

Testez vos connaissances avec Notarius : SUCCESSION

Par Louise Aubert, notaire

En cette période des fêtes et du Nouvel An, je ne sais pas pourquoi, mais beaucoup de gens vivent le décès de l'un de leurs proches. Après survient le règlement de la succession et ce n'est pas toujours évident. Alors, j'ai pensé vous transmettre ce petit questionnaire qui répondra peut-être à quelques-unes de vos questions.



- 1) Suite au décès de votre père, la lecture de son testament doit être faite par le notaire en présence de tous les héritiers. Vrai Faux
- 2) Les conjoints sont toujours héritiers l'un de l'autre. Vrai Faux
- 3) Suite au décès de votre mère, votre père, seul légataire universel, peut se présenter à l'institution financière où faisait affaire votre mère avec le testament et la preuve de décès de cette dernière et faire libérer le compte. Vrai Faux
- 4) Votre sœur est décédée laissant un dernier testament aux termes duquel tous ses biens sont dévolus à son ex-époux. Elle est divorcée depuis de nombreuses années. Ce dernier recueillera tous ses biens. Vrai Faux
- 5) Votre frère est décédé laissant un testament écrit et signé de sa main vous désignant comme son seul héritier. Ce testament est valable. Vrai Faux
- 6) Votre fils est décédé et ce dernier vous devait 20 000 \$. La succession du défunt comprend une seule résidence laissée par testament à sa conjointe. Vous venez de perdre votre créance. Vrai Faux

RÉPONSES

1) **Faux** — Jusqu'au début des années 60, la lecture du testament par le notaire était la première étape du règlement de la succession. Il s'agissait d'un moment solennel où tous les héritiers étaient convoqués par le notaire pour entendre les dernières volontés du défunt. Avec le temps, cette pratique a été abandonnée. Les notaires proposent à leurs clients de la rétablir pour assurer un règlement de la succession dans un climat harmonieux. Des héritiers mieux informés et un liquidateur (exécuteur) qui comprend bien son rôle et ses responsabilités assurent le respect des dernières volontés du défunt.

2) **Faux** — S'il n'y a pas de testament, le conjoint de fait n'hérite pas de son conjoint. Seul le conjoint marié ou uni civilement recueille une partie de la succession de son conjoint décédé. Ce dernier devra partager la succession avec les enfants, ou les proches parents, selon le cas. Quant à sa part, tout dépend. Par exemple, il recueillera 1/3 si le défunt laisse des enfants et des petits-enfants et 2/3 si le défunt laisse père et mère ou l'un d'eux.

3) **Faux** — Même si votre père croit que le testament de votre mère est bien le dernier qu'elle a fait chez son notaire, il devra se présenter à l'institution financière avec la recherche testamentaire qui prouve que ce testament est bien le dernier testament de votre mère. Cette recherche s'effectue auprès de la Chambre des Notaires du Québec, ainsi qu'au Barreau du Québec.

4) **Faux** — Depuis 1994, le jugement de divorce révoque le legs en faveur de l'ex-époux et il révoque également la désignation de bénéficiaire de ce dernier sur une police d'assurance. Donc, les biens composant la succession de votre sœur seront dévolus à ses autres légataires nommés à son testament et à défaut de stipulation dans ce sens, sa succession sera dévolue selon les dispositions de dévolution légale prévues au Code civil du Québec.

5) **Vrai** – Le testament olographe entièrement écrit et signé de la main du défunt est valable. Il devra faire l'objet d'une vérification devant le tribunal. Un jugement en vérification sera rendu. Il faudra également faire la recherche testamentaire pour s'assurer que le défunt n'a pas laissé un testament plus récent.

6) **Faux** – Le légataire universel qui recueille les biens de la succession et qu'il l'accepte doit d'abord payer les dettes du défunt ainsi que les frais funéraires et les impôts. Il recueille donc l'ACTIF NET après paiement des susdites sommes. Donc dans l'exemple ci-dessus, si le seul bien est la résidence du défunt, la conjointe peut la vendre et ainsi payer les dettes. Si elle désire la conserver, elle devra s'assurer de voir aux paiements des dettes. Elle pourra donc contracter elle-même un emprunt et donner la résidence en garantie et ainsi payer les dettes du défunt, dont la créance du père.

Samedi 21 janvier, 20 h

Soirée dansante

Centre communautaire : 5 \$

VISIOCONFÉRENCES :

Mercredi 15 février, 10 h

Conseils pour bien dormir

Mercredi 22 février, 10 h

Alimentation saine

Samedi

18 février

Souper/Danse

ST-VALENTIN

Centre
communautaire

18 \$



fadoq



**Aubert
& Morency**
NOTAIRES



ASSOCIÉES DANS LA MÊME TRADITION
D'EXCELLENCE ET DE QUALITÉ DE SERVICES.

Louise Aubert LL.B., D.D.N.
Catherine Morency LL.B., D.D.N.

Notaires et conseillères juridique



laubert@notarius.net
catherinemorency@notarius.net

Spécialistes en droit immobilier
traditionnel, droit des affaires, droit
corporatif et droit agricole.

Sans oublier les régimes de protection,
mandats d'inaptitude, testaments
et successions.

TROIS PLACES D'AFFAIRES,
MÊME SERVICE D'EXCELLENCE.

■ **DISRAELI**

846 avenue Champlain
T 418.449.2955 | F 418.449.1681

■ **THETFORD MINES**

1197 rue Notre-Dame Est - Suite 400
T 418.755.0812 | F 418.755.0382

■ **WEEDON**

225 2^e avenue
T 819.877.3233



L'importance de la flore intestinale, maintenant nommée: « Le microbiote »

Par Louise Caron, Naturopathe diplômée

Un tube digestif mal entretenu, peuplé de bactéries, de champignons et pollué par des aliments mal digérés risque de se retrouver encombré par des matières fécales nauséabondes et toxiques. Un intestin malpropre, risque une immunité déficiente. Vous êtes alors plus vulnérable aux maladies infectieuses et inflammatoires touchant les sphères digestives, respiratoires, urogénitales, etc.

Quels sont les signes d'un déséquilibre du microbiote : constipation, ballonnements, diarrhée, diverticulites, polypes, inflammations diverses, odeur nauséabonde, altération de la peau, instabilité d'humeur ou de maladies plus graves, comme une diarrhée sanglante ou un cancer du côlon.

De plus, un côlon « malade » est aussi un facteur déclenchant de troubles émotionnels : peu de gens le savent, mais ce sont les cellules de l'intestin qui produisent 80 % de la sérotonine (l'hormone du bonheur) qui se trouve dans notre corps. D'une certaine façon, votre intestin est votre « deuxième cerveau », car il possède le même nombre de neurones.



MERCI ♥



« Un petit mot pour remercier les organisateurs de la journée de Noël qui a eu lieu le dimanche 4 décembre. Louanne aime bien son cadeau. »

Sarah-Ève Dubé

Entretenir votre tube digestif

Une armée de microbes appelés «microbiote» peuple votre côlon pour le protéger, le nettoyer, et empêcher les bactéries et les levures nuisibles de se développer.

Notre microbiote est aussi personnelle que nos empreintes digitales. Il ne tient qu'à nous d'entrettenir ce jardin, de le réensemencer régulièrement, d'éliminer les mauvaises herbes, de lui apporter de l'engrais... ou alors de le laisser à l'abandon. Dans ce second cas, le joli parc à l'anglaise peut vite se transformer en affreux dépotoir nauséabond, refuge d'espèces nuisibles qui déclenchent des maladies.

En cette belle année qui débute, je n'ai pas le goût de vous faire des souhaits, mais j'ai plutôt envie de vous dire : « Profitez pleinement du Moment Présent ! »

Louiselle

Les chercheurs appellent le microbiote, « nouvel organe » ou encore « deuxième cerveau »



Entretenir et améliorer sa flore intestinale

- * Consommer des Probiotiques, ils stimulent le système immunitaire, réduisent les allergies, apaisent les inflammations de l'intestin, améliorent le transit intestinal, réduisent les flatulences, préviennent les troubles du transit (constipation ou diarrhée).
- * Réduire votre consommation d'aliments concentrés (viande, fromages, les gras et les sucres) ces aliments favorisent les troubles cardiovasculaires, digestifs, métaboliques, nerveux, ostéoarticulaires, etc.
- * Accorder une priorité aux fruits, légumes et céréales complètes, baies, noix, poissons
- * Manger plus de fibres, ce sont des « prébiotiques » ils régénèrent la muqueuse intestinale et stimulent la croissance des bactéries.
- * Redécouvrir les produits lactofermentés (Kéfir, choucroute, lait fermenté de chèvre ou de brebis)
- * Bien mastiquer !



Une flore intestinale équilibrée joue un rôle essentiel pour votre santé et votre résistance aux maladies.

VIVACO
GRUPE
COOPÉRATIF

La Coop
Ham Nord

Notre Société coopérative agricole 819 344-2521

Être en sécurité chez soi : une résolution pour la nouvelle année !

Par Geneviève Frigon

L'espérance de vie ne cesse d'augmenter, et plusieurs aînés souhaitent rester à domicile aussi longtemps que possible. Au fil des années par contre, la santé se fragilise et le corps s'affaiblit... En cas de chute ou de malaise, en combien de temps la personne âgée sera-t-elle secourue? Il existe heureusement quelques façons de sécuriser le quotidien des personnes fragiles qui habitent seules.

Installer (ou transporter avec soi) un téléphone dans toutes les pièces de la maison (incluant la salle de bain et le sous-sol) est un bon départ pour augmenter la sécurité au quotidien. Aussi, plus l'entourage est présent, meilleures sont les chances que quelqu'un s'inquiète d'une absence. Des appels téléphoniques fréquents, des voisins attentifs ou des visites régulières d'amis ou de famille contribuent à assurer une certaine vigie sur l'état de santé de la personne âgée.

Lorsque le réseau social est plus limité, le programme PAIR peut prendre la relève. Il s'agit d'un service gratuit d'appels automatisés qui joint les abonnés à des heures prédéterminées pour s'assurer de leur sécurité. Pour information ou connaître l'organisme local où s'inscrire, vous pouvez composer le 1-877-997-PAIR (7247).

Finalement, les boutons d'alerte, vous connaissez? Il s'agit d'un bouton sous forme de bracelet ou pendentif, porté en tout temps, sur lequel on appuie en cas d'urgence. Le système communiquera immédiatement avec une téléphoniste ou une personne-ressource. Il s'agit d'une solution efficace pour obtenir de l'aide rapidement. Des dizaines de compagnies offrent ce genre de service, et comme les prix varient beaucoup (frais d'installation, frais mensuels, etc.), il est avantageux de magasiner afin de choisir le meilleur prix selon les options désirées (détecteur de chute, branchement à une centrale téléphonique, etc.).

Il est possible, par certaines mesures adaptées à la situation et au budget, d'augmenter la quiétude des aînés et leurs proches. À vous de trouver la méthode qui vous convient!

Service de prévention des chutes (Groupes d'exercices et ateliers de sensibilisation)

Service gratuit

Téléphone : 819-751-8555



NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION
FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCÉLÈMENT AU ROC
MEILLEUR QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACT ET PLUS LÉGÈRE

100%
fait au
Québec

819-758-6468 OU 1-800-567-5829

Puitbec GROUPE
www.puitbec.com

RBQ: 8327-6683-50

Pat parreur d'onglons
819 344 2978
Patric Létourneau

JANVIER							2017
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
						1 Le Jour De L'an	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

FÉVRIER							2017
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
30	31	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28						



Torticolis
 Migraine
 Maux de dos
 Nerf sciatique
 Hernie discale
 Douleur musculaire

Massage sportif Orthothérapie Kinésithérapie

819 828-0249

JANVIER 2017

- 11 janv: début cours de patin p. 6
- 21 janv: soirée dansante FADOQ p. 15
- 24 janv: massage bébé NDH p. 11
- 25-26 janv: catéchèse p. 3
- 31 janv: massage bébé HN p. 11

FÉVRIER 2017

- 3-4-5 fév: carnaval HN p.5
- 6 fév: date limite pour fonds culturel p. 13
- 7 fév: massage bébé Chesterville p. 11
- 11-12 fév: carnaval HN p. 5
- 14 fév: massage bébé NDH p. 11
- 15 fév: visioconférence FADOQ p. 15
- 18 fév: souper/danse St-Val p. 15
- 21 fév: massage bébé HN p. 11
- 22 fév: visioconférence FADOQ p. 15
- 28 fév: massage bébé Chesterville p. 11

LE CHÊNE BLANC

logements à louer

4 1/2 - 3 1/2

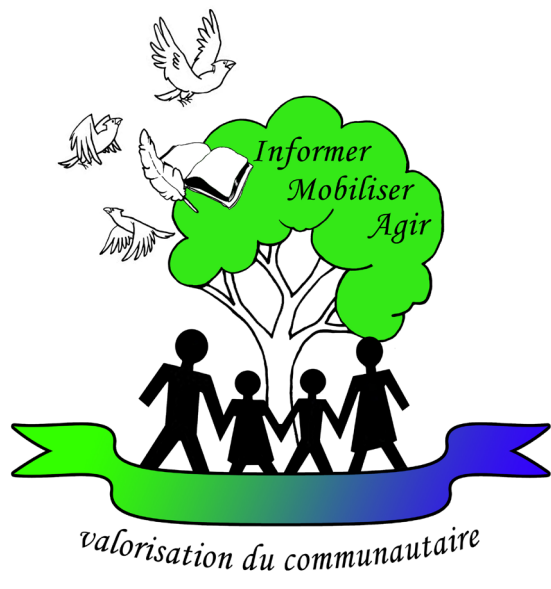
Couple ou personne seule

Info: (819) 464-0032 ou 382-2471

chauffé, éclairé, eau chaude, salon communautaire, salle à diner, buanderie, stationnement extérieur avec prise de courant



Forum Citoyen Ham-Nord



Président: Louis-Marie Lavoie; Vice-présidente: Nébesna Fortin; Secrétaire: Catherine Lachance; Trésorier: Benoit Charbonneau; Administrateurs: Émilie Lapointe, Claude Lapointe et Clément Savoie.

Froum Ciroyen est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser le développement de projets structurants dans la municipalité de Ham-Nord.

Nous travaillons pour vous et avec vous!

Pour une cotisation unique de 15 \$ (Chèque au nom de Forum Citoyen Ham-Nord):

Devenez membre à vie de Forum Citoyen!

474, rue Principale, Ham-Nord, QC, G0P 1A0

819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

Devenir membre ne vous engage à rien et vous procure la satisfaction d'appuyer votre organisme communautaire, en plus des nombreux avantages réservés aux membres lors des événements, tout au long de l'année.

Impliquez-vous!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou participer aux différents comités? Vous êtes bienvenu!

Prochaine parution: 20 février

Date de tombée: 9 février

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes pour le journal et profitez de nos pages pour faire paraître vos petites annonces. Faites-vous connaître à Ham-Nord !

hameau@arlittera.com



TOUTE UNE GAMME D'AVANTAGES POUR SARAH



Delisle

MEMBRE SEREINE



AVANTAGES EXCLUSIFS
AUX MEMBRES

**DES RABAIS,
DES REMISES,
DES PRIVILÈGES**

Profitez de plusieurs privilèges réservés aux jeunes membres Desjardins: pour le voyage, votre assurance auto, votre carte Visa Desjardins...

Découvrez-les tous:
desjardins.com/avantages



Desjardins
Caisse des Bois-Francis

Coopérer pour créer l'avenir

819 758-9421

