

Le Hameau

Année 13 / numéro 2

février-mars

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ

SOMMAIRE

- 2 Chronique familiale
- 4 Film et biscuits
- 6 Pastorale
- 7 Culture Aquaponique
- 8 CLSC
- 10 GYM
- 11 Info-municipales
- 12 Impôts 2017
- 13 Défi-Santé
- 14 Planification Stratégique
- 15 Agriculture Canada
- 16 MDJ
- 19 Chronique Naturo
- 20 Chronique Notarius
- 21 Bonne nouvelle
- 23 Calendrier



De tout cœur

Par Andrée Robert

Même si je vis au cœur de l'écovillage, le village est dans mon cœur. Par «village», j'englobe tous les citoyens de la municipalité de Ham-Nord.

On m'a récemment demandé d'où venait l'image d'en-tête du journal le Hameau. Sa création nous ramène en 2013, alors qu'on m'a proposé de faire le montage du journal municipal. Je suis rapidement tombée en amour avec ce travail... et avec vous, chers concitoyens.

Voici ce que je me suis dit, en toute poésie... ;-))

«Posée en bordure d'une rondeur de la route, au creux des collines, Ham-Nord dresse fièrement silos et clocher. Elle appelle ses fidèles, toutes religions confondues : les sportifs, les agriculteurs, les artistes, les bâtisseurs, les petites familles, les jeunes, les aînés les fermières et les vendeurs. Tous croyants... en l'avenir de ce petit bijou de région. Respect, collaboration, complicité forment à mes yeux l'essence de cette municipalité.»

Puis, dans mon illustration, j'ai choisi de représenter les villageois comme une famille «tissée serrée» avec enfants et aînés. Le choix des couleurs représente leur capacité à créer un lien entre la terre et le ciel, mais aussi le lien qui les unit entre eux.

Le «silo-clocher» évoque la présence centrale de la nourriture, physique et spirituelle. Sa blancheur parle d'ouverture, de respect et de tolérance.

L'oiseau rappelle l'esprit qui règne et harmonise tout ce beau monde. Sa position, au-dessus de l'aîné, suggère la présence invisible des ancêtres qui plane au-dessus des bâtisseurs d'aujourd'hui.

La simplicité d'exécution évoque la pureté de l'enfance.

Cette illustration de Ham-Nord est une lettre d'amour, sans prétention, que je vous dévoile aujourd'hui, en toute sincérité.





CÉLÉBRONS L'AMOUR!

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

Février, mois de l'amour qui réchauffe nos cœurs en cet hiver glacial. Bien que la Saint-Valentin soit derrière nous, pourquoi ne pourrions-nous pas célébrer la fête de l'amour à n'importe quel moment de l'année? Avec les enfants, c'est l'occasion d'aborder l'amour sous toutes ses formes, l'amitié, les émotions, les sentiments, les sensations, comme les papillons dans le ventre! Pour les parents, c'est un beau prétexte pour démontrer son amour à son enfant.

Suggestions de livres

Le loup qui cherchait une amoureuse

(Orianne Lallemand, Eléonore Thuillier, Éditions Auzou)

Description : Il était une fois un gros loup noir, plutôt mignon, plutôt gentil, mais qui n'avait pas d'amoureuse. Un jour, il décida d'en trouver une. Mais comment savoir si c'était bien la louve de sa vie? Facile! Quand il la verra, il aura les jambes flagada, la cervelle en chocolat et le cœur qui bat!



Je suis fou de Vava

(Dany Laferrière, Frédéric Normandin, Éditions de la Bagnole)

Description : Vieux Os aime jouer avec les fourmis. Passer l'après-midi sur le balcon avec sa grand-mère, Da. Regarder vivre les habitants de Petit-Goâve. Mais ce qu'il aime le plus, c'est Vava dans sa robe jaune. Cela lui donne la fièvre, encore plus que la bicyclette rouge qu'il désire tant. Quand on a aimé Vava à dix ans, cela dure... toute une vie!

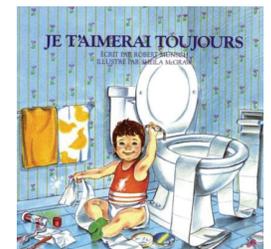


Je t'aimerai toujours

(Robert Munsch, Sheila Mcgraw, Éditions Firefly)

Description : Voici l'histoire de ce petit garçon qui passe par les différentes étapes de l'enfance avant de devenir un homme. C'est aussi l'histoire de la persistance de l'amour parental à travers les changements apportés par le temps.

Confiance : À ce jour, je n'ai pas réussi à raconter cette histoire sans verser une larme!



Amoureux

(Émile Jadoul, Éditions Casterman)

Description : Kiki le cochon est d'humeur amoureuse... À la girafe, à l'abeille, au poisson, au crocodile, il demande : Hé, toi, tu veux bien que je sois ton amoureux?

Pour votre information, les deux premiers titres sont disponibles à la bibliothèque de Ham-Nord. Quant au livre de Robert Munsch, il est possible de le commander.



Surprises à l'heure du lunch

Petites attentions pour signifier à notre enfant qu'on pense à lui...

Dans la Boîte à lunch :

Banane à message : À l'aide d'un cure-dent, on grave un petit dessin ou un mot doux sur la pelure de banane. Au moment de l'éplucher, l'oxydation aura fait son travail pour rendre le message apparent.

Brochette de cœurs : Tomates cerises allongées, coupées en biais, collées ensemble sur le pique. Concombre et fromage taillés à l'emporte-pièce en forme de cœur.

Mots d'amour : Écrits sur des cœurs en papier qu'on glisse dans la boîte à lunch, quand l'envie nous prend.

À la table :

- * Sur le pâté chinois, par exemple, on dessine un cœur ou un bonhomme sourire en Ketchup.
- * On ajoute une goutte de colorant alimentaire rouge dans le verre de lait.
- * Fondue au chocolat en famille. Un classique!
- * On cuisine un gâteau au chocolat, des biscuits en forme de cœur ou des muffins aux canneberges.

Bien sûr, on trouvera sur le net une tonne d'idées d'activités et de bricolages thématiques.

On peut aussi s'aimer simplement. Un câlin, un bisou, une caresse dans les cheveux, un sourire, un clin d'œil, un pouce dans les airs, une tape dans la main, tout ça pour dire « Je t'aime! »

N'attendez pas la Saint-Valentin pour vous aimer!



Besoin de vous détendre? Besoin de rire?
Besoin d'alléger votre vie? Il vous semble qu'une
vie plus heureuse ce n'est pas trop demander?
Alors cette invitation est pour vous!

La paroisse Sts-Anges, vous invite à la conférence :

**<< Faites-vous plaisir,
soyez heureux! >>**

Lundi 12 mars à 19 h

Réservez votre place auprès de Marylène Morin

819 344-2048

À l'entrée : 10 \$ par personne

Lieu : Sous-sol du centre communautaire,
porte sur le côté (Fadoq)

La conférencière, Jacinthe St-Onge, nous parlera des circuits neurologiques des plaisirs qui activent et renforcent la volonté, vous donnant le goût de vous réaliser, de créer et d'améliorer votre vie et le monde.

**Une conférence dangereuse puisqu'elle
accroît le désir de vivre dans la joie!**





Film et Biscuits

Par Louis-Marie Lavoie

Il est dans les habitudes de Forum Citoyen d'organiser un événement spécial en mars pour souligner la Journée internationale de la Femme, ici à Ham-Nord. Au fil des années, on a eu droit la plupart du temps à des soupers et des soirées dansantes, voire un petit concert. Cette année, nous vous proposons une tout autre chose.

Historiquement, on sait que les femmes ont eu plusieurs rôles à jouer, et qu'elles ont été souvent sous-estimées, que ce soit socialement, culturellement ou familialement. Il est difficile de comprendre qu'il existe encore de nos jours des inégalités entre elles et leurs partenaires masculins. Heureusement, beaucoup d'entre elles se sont levées, ont fait reconnaître leurs droits et réussi à gagner liberté, indépendance et pouvoir.

Nous sommes tous conscients que leur combat est loin d'être terminé : il y a encore trop d'arrogance, d'injustices et de violence à leur égard. Mais il n'est pas dans notre intention de discourir sur le sujet ici. Beaucoup d'émissions d'information, de publications, de clips et de films en témoignent.

Il est un aspect particulier de la vie des femmes que nous voulons souligner cette année. Nous célébrerons non pas la scientifique, l'auteure célèbre, la star, la politicienne, la travailleuse, la revendicatrice, ou la guerrière, mais la femme qui fut à l'origine de nos vies, à chacun : la maman.

Aussi, Forum Citoyen invite les grands-mamans, les mamans avec leurs enfants, petits et grands, avec leurs conjoints, à passer un après-midi ensemble avec nous au Centre communautaire du village. Au programme, atelier de biscuits, et cinéma dont le sujet, on s'en doute, concernera... une maman.

On vous demande de bien vouloir réserver à l'avance en indiquant le nombre d'enfants, pour bien préparer l'atelier de biscuits.



Les pays dans lesquels les femmes sont traitées sur un pied d'égalité avec les hommes jouissent d'une meilleure croissance économique. Les entreprises qui comptent des femmes parmi leurs dirigeants affichent de meilleurs résultats. Les accords de paix qui font intervenir des femmes s'avèrent viables à plus long terme. Les parlements où siègent des femmes adoptent davantage de lois portant sur des questions sociales fondamentales comme la santé, l'éducation, la non-discrimination et les allocations familiales.



Message du Secrétaire général de
l'ONU, Ban Ki-moon 2014

Après-midi Film et Biscuits de la journée des dames samedi 10 mars

Pour cette année Forum Citoyen invite les grands-mamans, les mamans avec leurs enfants, petits et grands, avec leurs conjoints, à passer un après-midi ensemble avec nous au Centre communautaire du village. Au programme, ateliers de biscuits, et cinéma dont le sujet, on s'en doute, concernera... une maman.



Informations :
Au Centre Communautaire de Ham-Nord
Samedi le 10 mars à 14:00h
Admission au film : entrée libre
Atelier de biscuits : 3\$ par enfants
Chocolat chaud, café et jus en vente sur place

Réservation : Louis-Marie (819) 344-5791





Concours de photo

Félicitations à Martin Yelle pour sa photo «La 7e trompette» qui se retrouve finaliste du mois de janvier pour le concours organisé par la Faculté de Théologie de l'Université Laval, dans le cadre des festivités de son 350e anniversaire.

Ce concours vise à regarder le religieux sous des visages inédits. La thématique est alimentée par trois grands thèmes : hériter, penser, s'engager. Une photo est sélectionnée chaque mois.

Finaliste du mois de janvier, Martin Yelle se retrouve donc éligible au grand concours de clôture des festivités.

Osons ensemble vivre la Confiance

Par Gérald Lehoux

Dans l'amour du Père, en présence de Jésus et de tous nos frères et sœurs, soit toute notre communauté, «Osons ensemble vivre la Confiance».

Nous débuterons très bientôt le temps du «Carême», quarante jours que l'Église nous propose pour nous rapprocher de Dieu, pour nous convertir à Dieu.

Quarante jours, certains trouveront que cela est bien long, d'autres trouveront que cela est bien court pour opérer un véritable changement. Cependant, si nous faisons le compte de tous les moments que nous pourrions consacrer à la prière et à la réflexion, nous avons largement le temps d'agir.

Pour se convertir il faut d'abord nous reconnaître tels que nous sommes, fragiles, instables... chacun trouvera les qualificatifs qui le concernent. C'est un cheminement personnel qui ne peut être authentique que dans la discrétion. «Ton père voit ce que tu fais en secret : il te le revaudra».

Des actions courageuses et discrètes à la fois : L'aumône, la prière, le jeûne, non pas pour nous féliciter de renoncer provisoirement à quelques plaisirs, mais parce que dépouillés de l'accessoire, nous discernons et accédons plus facilement à l'essentiel.

L'essentiel est d'accepter de rompre avec tout ce qui fait obstacle en nous et à notre conversion. «Voici la vie qui renaît de nos cendres». Là est notre foi.

Cette année, le carême débute par le mercredi des Cendres le 14 février et se termine par la grande fête de la Résurrection du Christ, Pâques, le 1er avril.

Osons la confiance et bon Carême!

Culture aquaponique

Par Léah Vaillant et Marc-Antoine Falardeau



Le problème de l'agriculture conventionnelle

L'utilisation abusive des produits chimiques dans l'industrie agroalimentaire est aujourd'hui devenue une dépendance globalisée. La plantation de semences génétiquement modifiées résistant à l'utilisation de pesticides industriels permet aux cultivateurs de travailler moins en maximisant les profits et s'assurer une récolte... mais à quel prix ?

Cette méthode d'agriculture est efficace à court terme, mais au bout de quelques années, les produits chimiques auront détruit plus de 80 % de la vie dans les sols aspergés, sans oublier le déséquilibre de l'écosystème environnant. Juste les semences modifiées pourront y résister. Le surplus de nitrate se retrouve aussi dans les nappes phréatiques menaçant notre santé et celle d'autres êtres vivants. En procédant de cette manière : la monoculture est dépendante des fertilisants et pesticides généralement fournis par la même compagnie, ce qui engendre en premier lieu un monopole sur le marché de l'alimentation. De plus, nous observons la destruction environnementale (et sociale) causée par l'utilisation de pesticides chimiques. Et que penser de tous ces produits chimiques se retrouvant dans nos assiettes ? Différentes recherches et plusieurs reportages relatent ces effets notamment en Inde où un mouvement se met en marche pour sortir les agriculteurs de ces cultures OGM.

Au moment où l'on réalise tout cela, il devient clair qu'il faut révolutionner nos techniques de production alimentaire. Il y a bien sûr l'agriculture biologique qui gagne du terrain, la permaculture qui fait tranquillement ses preuves, l'agriculture bio-intensive et l'aquaponie qui fait de plus en plus d'adeptes !

Quel est le but de la production aquaponique ?

Le but ultime de l'aquaponie est de produire notre nourriture sans avoir à déstabiliser la nature environnante en créant et entretenant notre propre écosystème fermé. De plus, cette production nous permet de bénéficier des récoltes des légumes certes, mais également de bons poissons. Ce type d'agriculture peut également être fait à la verticale pour nous aider à minimiser le territoire requis. Parfois installée dans une bâtisse, une serre ou un conteneur, cette culture peut produire de la nourriture à longueur d'année.

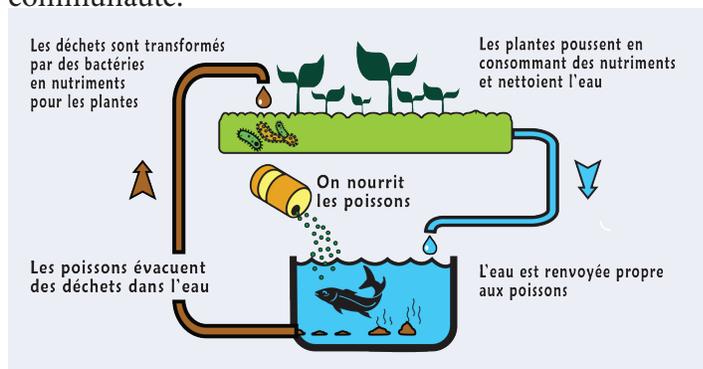
- La culture aquaponique est un écosystème en soi ; à la fois un défi, mais également une solution adéquate aux besoins constamment grandissants de nourriture.

- Dans un système aquaponique, nous ne pouvons pas utiliser de produits chimiques, car cela risquerait de déséquilibrer l'écosystème que nous avons mis sur pied.

- L'aquaponie, contrairement à l'aquaculture (hydroponie), prévient le déversement des déchets produit dans l'environnement et ne requiert que 5 % de l'eau utilisée dans la production agroalimentaire conventionnelle.

- Ce système de culture nous permet la création d'un écosystème contrôlé qui reproduira les mêmes cycles d'interactions physiques, chimiques et biologiques qu'on retrouve dans la nature. Il pourra ainsi être installé en villes, sur des toits ou autres terrains moins propices à la culture en sol.

- Ce type de production favorise la croissance socio-économique équitable en utilisant les ressources locales tout en distribuant les résultats dans une même communauté.



Avis à tous les citoyens de Ham-Nord et des environs

Ouverture d'un CLSC pour des soins courants à Ham-Nord
au 285, 1^{re} avenue (à même l'édifice de la Caisse Desjardins)
dès le 7 février 2018

Présence d'une infirmière sur place
le mercredi entre 8 h 30 et 15 h 30

Sur rendez-vous seulement

- Injection de médication
- Traitement de blessures mineures
- Soins de plaies
- Retrait de points de sutures et agrafes
- Lavage d'oreilles
- Enseignement à l'auto-administration de médication
- Etc.

**Pour obtenir un
rendez-vous
avec ou sans prescription :**

819 357-2030
poste 2971



Dans notre municipalité

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

CLSC pour soins courant à Ham-Nord, C'EST PARTI!



C'est le 7 février dernier que le projet de CLSC pour soins courants à Ham-Nord a pris son envol. Cette initiative du CIUSSS Mauricie et Centre-du-Québec vise à mettre en place la présence d'une infirmière 1 jour/semaine, soit le mercredi entre 8 h 30 et 15 h 30 afin de permettre à la population (sur rendez-vous en appelant au 819-357-2030, poste 2971) de bénéficier de certains soins courants à proximité.

Voici donc une photo prise lors de l'ouverture du point de service. Sur cette photo, on retrouve : Mme Stéphanie Morin (infirmière clinicienne), Mme Denise Aubert (1^{re} utilisatrice du service), M. François Marcotte (maire) et M. Gilles Gauvreau (conseiller responsable du projet).

—CONSULTATION—

SANTÉ-VOYAGE

MÉDICAMENTS – CONSEILS – TROUSSE D'URGENCE

Disponible sur rendez-vous à
votre



familiprix

Soyez à l'affût: Prescription de vaccins bientôt disponible!
Une conférence sur la santé voyage sera offerte en mars 2018,
surveillez nos communications!

847 route 161
Ham-Nord
Tél: 819-344-2249

ABONNEMENT AU GYM DE HAM-NORD



Aubert & Morency
NOTAIRES



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

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.

- **DISRAELI**
846 avenue Champlain
T 418.449.2955
- **THETFORD MINES**
1197 rue Notre-Dame Est
Suite 400
T 418.755.0812
- **WEEDON**
225 2^e avenue
T 819.877.3233

✉ laubert@notarius.net
catherinemorency@notarius.net
sbernard@notarius.net



Le centre d'entraînement de Ham-Nord « Le GYM » connaît un grand succès grâce à vous, très chers membres.

L'an passé, en 2017, la municipalité de Ham-Nord a décidé de modifier sa politique d'abonnement au GYM afin de faciliter la gestion annuelle des cartes de membres. Le renouvellement des cartes de membres se fait désormais à chaque début d'année. Donc, votre abonnement annuel est valide du 1er janvier au 31 décembre de chaque année.

CECI EST UN RAPPEL POUR LE PAIEMENT DE VOTRE ABONNEMENT ANNUEL

Nous demandons votre collaboration afin d'acquitter le paiement d'ici le 28 février sans quoi votre abonnement sera malheureusement désactivé jusqu'au paiement du renouvellement.

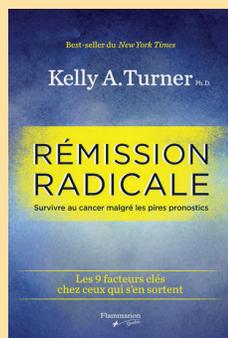
Le coût d'abonnement demeure inchangé pour 2018 :

INDIVIDUEL : 50 \$

FAMILIAL : 90 \$

Nous vous invitons à passer au bureau municipal, renouveler votre abonnement pour l'année 2018.

Merci beaucoup et au plaisir de vous voir au GYM!



RÉMISSION RADICALE

Survivre au cancer malgré les pires pronostics

Un livre écrit par Kelly A. Turner Ph.D.

Un livre à lire !

Par Noëlline Veilleux

Une écriture facile à lire qui nous entraîne dans plusieurs expériences vécues. Cette docteure a voyagé à travers

Dans notre municipalité...

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

SAVIEZ-VOUS QUE...

1

Nouveau système téléphonique au bureau municipal

Afin d'améliorer le service aux citoyens, la municipalité a mis en place un nouveau système téléphonique de sorte que lorsque vous appelez au 819-344-2424, ce n'est plus Patrick ou Mathieu qui répond, mais bien un message vocal enregistré qui vous accueillera. Ce message vocal vous redirigera vers l'option à sélectionner, tout dépendant à qui vous aimeriez parler et à qui s'adresse votre question. Donc, vous n'avez qu'à écouter le court message d'accueil et à sélectionner par la suite l'option de votre choix.

2

Rappel : La municipalité adhère à l'entente intermunicipale SPORT ET CULTURE avec la ville de VICTO

Afin de permettre à ses résidents de fréquenter à moindre coût les services Loisirs et Culture offerts à Victoriaville, la municipalité du Canton de Ham-Nord est heureuse de vous annoncer qu'elle vient de signer une entente de 5 ans (2018 à 2022) avec Victo. Cette entente permettra à nos résidents de ne pas avoir à payer de taxe de non-résident lors des inscriptions aux activités Sports et Culture suivies à Victo. Concrètement, cela signifie qu'avec cette entente, vous n'avez pas à payer une somme de 350 \$/inscription! Nous espérons que cette adhésion vous sera bénéfique! N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus de détails.

3

Déneigement : Positionnement des bacs à poubelles/récupération

Petit rappel, nous vous demandons de bien vouloir positionner vos bacs à déchets et à récupération dans vos entrées de cours (et non pas devant le fossé), et ce, bien sûr, dans la mesure du possible. Cela offrira plus de stabilité à vos bacs et évitera que le camion de déneigement ne les pousse par mégarde dans le fossé ou dans le banc de neige.

le monde à la recherche de gens qui ont survécu au cancer avec des diagnostics terminaux que la médecine conventionnelle avait prononcés.

À partir des témoignages de ces personnes, elle a sorti neuf facteurs communs à tous ceux qui s'en sortent. Je vous laisse les découvrir.

Ce livre apporte beaucoup d'espoir et tient compte de notre pouvoir personnel tout en ne négligeant pas la

médecine conventionnelle.

Nous pouvons le commander à notre bibliothèque municipale même s'il appartient à une autre bibliothèque.

J'ai lu beaucoup de livres sur ce sujet, mais je n'ai jamais, avant celui-ci, trouvé un livre aussi bien structuré et accessible à notre langage de gens « ordinaires » qui ne font pas partie du corps médical. Bonne lecture!

PRODUCTION DE VOS DÉCLARATIONS D'IMPÔTS 2017

Le Regroupement des Sans Emploi de Victoriaville (RSE) est heureux d'annoncer qu'il offrira, de nouveau cette année, le service de production de déclarations d'impôts pour les gens à faible revenu. Le RSE précise qu'il est indispensable d'effectuer cette démarche afin de ne pas être privé du droit de bénéficier de certains crédits d'impôt.

Prenez note qu'il s'agit d'un service provenant du Programme des bénévoles des agences de revenus du Canada et du Québec et que certaines conditions s'appliquent.

Ainsi, les agences de revenus respectives autorisent la production de déclarations de revenus à la clientèle suivante :

- a) Un adulte seul ayant un revenu annuel de 25 000 \$ et moins.
- b) Un couple sans enfant ayant un revenu annuel de 30 000 \$ moins.
- c) Un adulte et un enfant ayant un revenu annuel de 30 000 \$ et moins.
- d) Chaque enfant additionnel ajoute 2 000 \$ au revenu annuel.

En contrepartie, les agences de revenus précisent que le programme des bénévoles ne permet pas les déclarations d'une personne décédée, d'une personne en faillite ou d'un travailleur autonome.

Vous êtes éligibles et intéressés ?

1. Téléphonnez dès maintenant au 819-758-6134 afin de prendre rendez-vous.
2. Présentez-vous, par la suite, à la date et à l'heure prévue au 59, rue Monfette, Victoriaville (Place Rita-St-Pierre) local 210.
3. Une contribution de 10 \$, payable sur place, vous sera exigée.
4. Votre déclaration sera complétée en votre présence et acheminée immédiatement via internet, vous n'aurez donc pas à vous déplacer de nouveau.

Tout l'équipe est prête à vous recevoir !

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :

Lucie Forand

Directrice générale du Regroupement des sans-emploi de Victoriaville

(819) 352-9740

DÉFI-SANTÉ

**Faites votre
inscription
dès
maintenant!**



Au cours des trois dernières années, la municipalité de Ham-Nord a remporté le Défi Santé avec le plus haut taux d'inscriptions au QUÉBEC, 48,7 %.

Cette année, la période d'inscription au Défi Santé se tient du 22 février au 31 mars 2018.

La participation extraordinaire des trois dernières années prouve que chaque inscription est importante et que les EFFORTS INDIVIDUELS sont indispensables au rayonnement COLLECTIF!

TIRAGE POUR LES PARTICIPANTS INSCRITS :

Afin de remercier les résidents qui s'inscrivent et de les encourager à adopter de saines habitudes de vie, la municipalité procédera à plusieurs tirages parmi tous les résidents s'étant inscrits au Défi Santé. Pour participer au tirage, vous n'avez qu'à vous inscrire au Défi Santé et à nous apporter une preuve de votre inscription que vous pouvez imprimer à partir du site internet www.DEFISANTE.CA. Une autre façon bien simple est de venir nous voir directement au bureau municipal et nous effectuerons sur place votre inscription et vous pourrez par la suite compléter un billet de tirage pour chaque personne de votre famille inscrite.

PLUSIEURS PRIX À GAGNER :

- * Équipements sportifs variés : raquettes de tennis, ballon de soccer, ballon de basketball, bâton de hockey, etc.
- * Chèques-cadeaux
- * Abonnements annuels, individuels ou familiaux, au gymnase.
- * Locations du centre sportif, etc.

Aidez-nous à conserver notre titre de CHAMPION QUÉBÉCOIS!

À vous de jouer... Dès le 22 février, inscrivez-vous au www.defisante.ca

La municipalité entre en mode: « Planification stratégique »

Au cours des prochaines semaines, la municipalité débutera un processus de « Planification stratégique », initiative et projet au cours duquel vous aurez l'occasion de participer et de partager vos idées.

Comme plusieurs autres petites municipalités rurales, Ham-Nord fait face à de nombreux défis et c'est pourquoi la municipalité désire se doter d'un plan stratégique, afin de prendre des décisions cohérentes avec la vision de la population, le tout dans une logique de développement durable. L'approche de planification stratégique permettra d'aider les élus à identifier les éléments-clés à moyen et long terme au niveau du développement socio-démographique, du développement économique et du développement communautaire, tout en impliquant la participation citoyenne.

Pour que cette « Planification stratégique » donne des résultats concrets, nul doute que la participation citoyenne est primordiale. En effet, le développement de la communauté doit reposer sur un parfait équilibre entre l'implication des citoyen(es), des élus(es) et du personnel administratif de la municipalité. La démarche et le plan stratégique reposent en grande partie sur la participation citoyenne et sur une collecte d'informations provenant de la population. Cette démarche a pour objectif de mobiliser tous les acteurs autour d'une vision commune des grandes orientations de la municipalité.

Donc, au menu au cours des prochaines semaines, voici les étapes pour lesquelles votre participation serait très appréciée :

Sondage web (vers la mi-février)

* Un sondage WEB destiné à l'ensemble des résidents qui permettra de réaliser un portrait général de la situation. Celui-ci visera principalement à identifier les forces et faiblesses de la municipalité, de l'environnement communautaire et des problématiques.



Consultation publique volontaire (en avril)

* Suite au sondage et aux résultats obtenus, une soirée de consultation publique et volontaire permettra d'approfondir certains enjeux spécifiques. Ce sera également l'occasion de cibler des pistes de solutions.

C'est donc dans un esprit de grande concertation, impliquant la population, que ce projet de planification stratégique sera approché.

Vous aurez donc la chance de participer activement à cette démarche et nous vous tiendrons au courant des différentes étapes par envoi postal, message téléphonique, diffusion d'information sur notre Site internet (www.ham-nord.ca) et sur Facebook.

Nous vous remercions à l'avance de votre participation à cette initiative.

« Tout seul on va plus vite, ensemble en va plus loin ! » – Proverbe africain

Programme Agriculture et Agroalimentaire Canada

Au nom de l'honorable Marie-Claude Bibeau, députée de Compton-Stanstead et ministre du Développement international et de la Francophonie, nous souhaitons vous aviser qu'il est maintenant possible de soumettre une demande dans le cadre de l'Initiative en agroenvironnement qui aide à financer des stages pour les jeunes dans le secteur agricole.

Deux volets sont offerts encore cette année :



1. À la ferme

Ce volet offre jusqu'à 10 000 \$ afin d'aider les agriculteurs à embaucher des jeunes de 30 ans et moins, y compris des élèves du secondaire, pour exercer des activités bénéfiques pour l'environnement à la ferme.

2. Organisations

Ce volet offre jusqu'à 16 000 \$ afin d'aider les organisations du secteur agricole à embaucher de jeunes diplômés postsecondaires pour des activités, des services ou des travaux de recherche en environnement qui profitent au secteur agricole.

Les demandes seront acceptées et approuvées selon le principe du premier arrivé, premier servi, jusqu'à l'épuisement des fonds. Ne tardez pas à présenter une demande afin d'augmenter vos chances d'obtenir du financement.

Les projets peuvent débuter à partir du 1er avril 2018 avec la possibilité de commencer plus tôt selon la disponibilité des fonds. Les projets doivent être complétés pour le 31 mars 2019.

Pour plus d'informations et pour savoir comment présenter une demande, visitez le site web d'Agriculture et Agroalimentaire Canada.

Déboisement

Les arbres jouent un rôle essentiel pour la faune, la flore et le paysage unique qui fait la renommée de notre région.

Pour s'assurer de leur santé et de la pérennité du couvert forestier, la MRC d'Arthabaska s'est doté d'un règlement relatif au déboisement et d'un ingénieur forestier à titre de personne ressource.

un appel avant d'agir!



CONTACTEZ LE PROFESSIONNEL AVANT D'ENTREPRENDRE DES TRAVAUX

Avant d'entreprendre des travaux de déboisement ou de débroussaillage sur votre terrain, contactez-le pour connaître les mesures essentielles à suivre pour respecter les règles en vigueur sur le territoire.

Via l'application de la réglementation en vigueur, ce professionnel a le mandat d'encadrer les opérations de déboisement effectuées sur le territoire de la MRC afin que celles-ci intègrent tous les aspects d'un aménagement forestier durable.

M. Luc Traversy | ingénieur forestier
C luc.traversy@mrc-arthabaska.qc.ca
T 819 752-2444, poste 4254
www.mrc-arthabaska.qc.ca

CONCOURS MORDU DU BÉNÉVOLAT du 5 mars au 6 avril 2018

Le Carrefour d'entraide bénévole est heureux de lancer la 18^e édition du concours « Mordu du bénévolat », qui aura lieu du 5 mars au 6 avril prochain. Le concours vise à reconnaître et souligner l'implication exceptionnelle de ces milliers bénévoles qui œuvrent sur le territoire de la MRC d'Arthabaska. Merci de reconnaître l'apport des bénévoles de votre communauté en contribuant au succès de ce concours annuel.

Plus de 1000 \$ en prix !

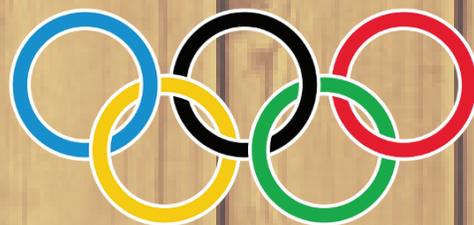
À GAGNER : Un forfait Escapade pour 2 personnes, offert par le Manoir du Lac William, une paire de billets de spectacle offerte par le Carré 150, un chèque cadeau et des produits de beauté du salon de coiffure La Kabosh et un chèque cadeau du restaurant Le Luxor. De plus, un cadeau sera remis à la personne qui aura soumis la candidature gagnante !

COMMENT PARTICIPER ? Complétez et déposez le coupon de participation disponible au www.cebboisfrancs.org et chez les commanditaires participants. Les reproductions sont acceptées ! Vous pouvez également poster ou déposer vos coupons avant le 6 avril 2018 au 40, rue Alice, Victoriaville (Québec) G6P 3H4. Sont admissibles les personnes qui demeurent et qui font du bénévolat sur le territoire de la MRC d'Arthabaska. Écoutez Plaisir 101,9 du 12 au 18 avril pour connaître les noms des cinq finalistes. Le nom du gagnant sera dévoilé en direct le 19 avril à 7 h 40. Information : 819 758-4188.



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs

Mélanie Barbeau, coordonnatrice



1er place aux Olympiques



2e place aux Olympiques



Cabane des JEUNES!

17 MARS 4^e édition

Billets: 25 \$ adultes

15 \$ enfants (11 ans et moins)



Entrée

Verdure et mousseline de saumon fumé à l'érable sur croustillant au parmesan et suprême d'orange.

Plat principal

Ossobuco de porc de Saint-Rémi mijoté à l'érable et au gingembre avec duo de purée et ratatouille aux herbes.

Dessert

Himalaya au chocolat enneigé de sucre d'érable et fruits frais.

Amis, voisins et partenaires,

Nous sommes heureux de vous inviter à cette 4^e édition de notre activité de financement annuelle «La cabane des jeunes». Cette année, une petite touche irlandaise s'ajoute puisqu'elle se tiendra le 17 mars, jour de la St-Patrick!

Comme chaque année, la MDJ, grâce à la générosité de ses partenaires et fournisseurs principaux, vous offre un repas gastronomique à saveur de cabane à sucre, concocté par notre chef d'honneur, M. Stéphane Martin de La Table dans les Nuages.

Au nom de la gang, la MDJ tient à remercier chaleureusement La Table dans les Nuages, La Moulière, La Jambonnière, L'Érablière des Chutes et La Brulerie des Cantons qui nous permettent de vous offrir ce repas unique et toujours apprécié. Nous tenons aussi à remercier Andrée Robert de Artlittéra qui nous concocte le visuel de l'événement depuis toutes ces années.

Procurez-vous les billets, en vente dès aujourd'hui, auprès de l'équipe d'animation, des membres du Comité de Jeunes (Roseanne, Jasmine et Kaïmy) et des administrateurs (Marylène, Marie-Ève, Amélie et Karina) ou en réservant votre place ou votre table au 819-344-5530.

Merci de faire de cette activité l'événement le plus sucré et le plus festif de l'année! Au plaisir de vous y retrouver! ...«Allons, Messieurs, Mesdames»... 



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs





Groupes de cuisines collectives

Pour Chesterville, Ham-Nord, Notre-Dame-de-Ham et Saints-Martyrs-Canadiens

**Joins-toi à un
groupe et cuisine
pour ta famille!**

Pour vous inscrire aux
groupes de cuisine ou
obtenir de l'information :

Patricia Joyal
819 382-9990

Une cuisine collective c'est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'il rapporte chez eux. Elle s'adresse à toutes les personnes avec ou sans expérience.

Vous aimez cuisiner, vous voulez sortir de la maison, faire des rencontres et tisser des liens d'amitié, c'est ce que vous offre une cuisine collective!



La santé dans votre assiette.

Par Louise Caron, Naturopathe diplômée

La Santé est une richesse, un trésor précieux qu'on tient souvent pour acquis. En vieillissant, on prend de plus en plus conscience de sa valeur et, parfois, de sa fragilité. Il importe donc de redoubler d'ardeur afin de la préserver et de la conserver.

Voici quelques conseils pour vivre bien heureux et en santé!



- * Cuisiner ses plats soi-même permet d'éviter les additifs alimentaires.
- * Diminuer sa consommation de viande et préférer les viandes d'animaux élevés en pâturage et non du commerce industriel... oui ça existe encore.
- * Manger des fruits frais et beaucoup de légumes frais ou légèrement cuits à la vapeur donnera beaucoup d'antioxydants. L'important est de bien les nettoyer en les trempant dans un peu de vinaigre de cidre de pomme et de l'eau.
- * Manger de petites portions à chaque repas apportera beaucoup d'énergie.
- * Prendre le temps de mastiquer les aliments assurera une meilleure digestion.
- * Boire de l'eau et des tisanes d'herbes biologiques.
- * Éviter le blé le plus possible (pains, pâtes et pâtisseries) vous y trouverez de grands bienfaits. Il y a d'excellentes recettes de biscuits et muffin sans blé de « Madame Labriski ».
- * Éviter toute forme de friture préservera vos artères.
- * L'ennemi numéro un pour notre corps est bien entendu le « sucre raffiné ». Chaque fois que vous avez une occasion de le couper... faites-le par amour pour vous! Nous mangeons beaucoup trop de glucides... lisez vos étiquettes, vous serez étonné.

* Légumineuses, laits végétaux, noix, graines, œufs, avocats, kéfir, quinoa, chanvre, sarrasin, yogourt nature de chèvre, huile d'olive, huile de tournesol, chocolat noir à 70 % et plus, s'avèrent de très bons choix!

* Faire des exercices relaxants comme le yoga, la méditation ou la marche en forêt et favoriser un bon sommeil apportera un grand bien-être à votre système nerveux.

* Pratiquer la compassion chaque jour apportera l'harmonie avec soi-même et les autres.

* Prendre le temps de rire et s'amuser! Saisissez les occasions de rire un bon coup!

Ce sont quelques pistes intéressantes pour demeurer en santé. Mais, il en revient à vous de trouver les aliments qui vous gâchent l'existence et ceux qui vous font du bien.

Comme vous êtes la seule personne à demeurer dans votre corps, vous êtes la mieux placée pour le savoir. Si vous êtes attentif et que vous voulez bien entendre ce que votre corps vous dit.

Exemple :

- * Si on a de la difficulté à déplier ses articulations le matin... on va penser à arrêter le blé, les produits laitiers et diminuer les sucres raffinés.
- * Si on a des problèmes de peau... on va penser à couper les produits laitiers et les sucres raffinés de notre alimentation.
- * Si on a des problèmes de système nerveux, on va penser à éviter les additifs alimentaires (glutamates), manger des bons gras, diminuer les sucres raffinés le plus possible et remplacer le café par des tisanes de camomille, mélisse et basilic sacré.

Le fait d'arrêter les aliments suspects pendant un à deux mois vous fera constater les bienfaits que ça apporte à votre organisme et ainsi, vous trouverez la motivation nécessaire pour continuer. Quel que soit le régime... Trouvez les aliments qui vous permettent une vie pleine de santé et de vitalité! À vous de jouer maintenant! Bon succès!



Chronique Notarius: MODIFIER VOTRE TESTAMENT

Par Louise Aubert, Notaire

Votre conjoint et vous avez fait vos testaments lors de la naissance de votre premier enfant. Vous avez dernièrement fait la lecture de vos testaments et vous constatez que, selon le cas :



Testament

- 1) vos volontés ont changé;
- 2) votre situation familiale est différente;
- 3) les liquidateurs nommés ne sont plus les personnes adéquates étant donné que vos enfants sont maintenant des adultes responsables;
- 4) votre situation financière a évolué;
- 5) la loi a changé depuis la rédaction de votre testament.

Comment modifier votre testament :

Vous avez deux options :

- 1) vous faites un codicille :

Le codicille est une modification faite à votre testament pour annuler, corriger, compléter ou ajouter une ou plusieurs clauses. Bien qu'un codicille puisse être fait à la main ou devant deux témoins, cela n'est pas recommandé puisque cela entraînera des frais (+ ou - 1 000 \$) et des délais. En effet, un codicille non notarié devra être fait l'objet d'une requête en vérification auprès du notaire ou du tribunal. Aussi, un codicille fait à la main ou devant témoins pourrait entraîner des problèmes d'interprétation. Donc, veuillez consulter votre notaire et ce dernier s'assurera de voir avec vous les changements à apporter à votre testament et il se chargera également de publier votre codicille auprès des registres appropriés (Chambre des notaires du Québec et Barreau du Québec).

- 2) vous faites un nouveau testament :

Quand les changements sont majeurs et nombreux, il est préférable de refaire le testament qui annulera le précédent. Naturellement, il est tout indiqué de le faire devant votre notaire pour les raisons invoquées ci-dessus. Ce nouveau testament sera enregistré aux registres appropriés et la référence à l'ancien testament n'apparaîtra plus.

Je recommande toujours à mes clients de revoir leurs testaments quand leur situation a changé et spécialement quand les enfants sont en âge d'agir comme liquidateurs. Dans la plupart des cas, les testaments faits avant les années 1990 ne prévoient pas que ce sont les enfants du testateur qui agiront comme liquidateurs s'ils ont atteint l'âge de requis au jour du décès (exemple : la majorité, 21 ans ou 25 ans). De plus, ces testaments écartent souvent la représentation en faveur des petits-enfants si l'un de vos enfants est décédé.

Le fait que la loi ait changé depuis la rédaction de votre testament est rarement la raison première de refaire votre testament. En effet, bien que le nouveau Code civil du Québec ait été adopté le 1er janvier 1994, cela ne fait pas que le testament fait antérieurement soit à refaire. Souvent, il sera refait parce qu'il ne répond plus à votre réalité et non parce que la loi a changé. Naturellement, le notaire pour y inclure toutes les clauses pertinentes en regard du nouveau Code civil du Québec.

fadoq

La soirée de danse aura lieu le samedi 17 mars

au centre communautaire de Ham-Nord.

Bienvenue à tous!

La sortie de cabane à sucre aura lieu le 5 avril.

Pour plus d'information, contactez Céline Grimard.

BONNE NOUVELLE !

Par Axel Leclercq

DES DRONES QUI PEUVENT PLANTER 100 000 ARBRES PAR JOUR

Mis au point par une entreprise britannique, ce redoutable système permet de reboiser des zones préalablement identifiées.

La technologie, ça a du bon. Surtout quand elle permet de réparer les erreurs du passé. Vous en doutez? Alors, jetez un œil à ces drones. Agissant par paire, ils seraient capables de planter jusqu'à 100 000 arbres... par jour! Lumière sur une innovation spectaculaire et efficace, mais surtout, utile.

On doit ces drôles d'engins à Biocarbon Engineering, une entreprise britannique spécialisée dans les drones. Le principe? À la fois très simple et très élaboré. Le premier drone survole une région pour y repérer les zones à reboiser tandis que le second parachute des sacs biodégradables contenant des graines.

Cette bonne nouvelle provient du site www.positiv.fr En cliquant sur le lien, vous pouvez retrouver l'article original et voir une vidéo sur le sujet. Pour ce faire, retrouvez la version PDF de ce journal sur le site web de la municipalité de Ham-Nord.

Alzheimer Centre-du-Québec

Groupes d'entraide pour les proches-aidants

Informez-vous!

Café-rencontre 20 mars

Que faire lors d'un décès?

Café-rencontre 20 février

L'aide au masculin

Conférence web 28 février 13 h 30

Mandat de protection

Conférence web 28 mars 13 h 30

Stimulation cognitive

Musique et chansons

Du 1er février au 1er mars

Pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer accompagnées d'un proche.



Pour plus de détails sur les nombreux services offerts par Alzheimer Centre-du-Québec, ou pour réserver votre place, joignez Thérèse Houle au 819 604-7711

J'annonce ici !



Pat parreur d'onglons
819 344 2978
Patric Létourneau

Centre de prévention **Suicide** Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante !

Sème la vie!

Vous pensez au suicide ?
Vous êtes inquiet pour une personne de votre entourage ?
Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE 819 362-8581
MRC D'ARTHABASKA 819 751-2205
PARTOUT AU QUÉBEC 1 866 APPELLE (1 866 277-3653)

www.cpsae.ca

Maintenant à Asbestos!



Paul-André **Picard**
Masso-kinésithérapeute

Torticolis
Migraine
Maux de dos
Nerf sciatique
Hernie discale
Douleur musculaire



Massage sportif Orthothérapie Kinésithérapie

819 828-0249

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCÉLLEMENT 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 RBC: 6327-6683-50



Alain RAYES
Député de Richmond-Arthabaska

alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca

1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375

3, rue de la Gare, C.P. 6, **Victoriaville** (OC) G6P 6S4
349, boul. Saint-Luc, **Asbestos** (OC) J1T 2W4
11, rue St-Georges, local 200, **Windsor** (OC) J1S 1J2
362, rue Principale, **Daveluyville** (OC) G0Z 1C0



SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
Député de Drummond-Bois-Francs



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

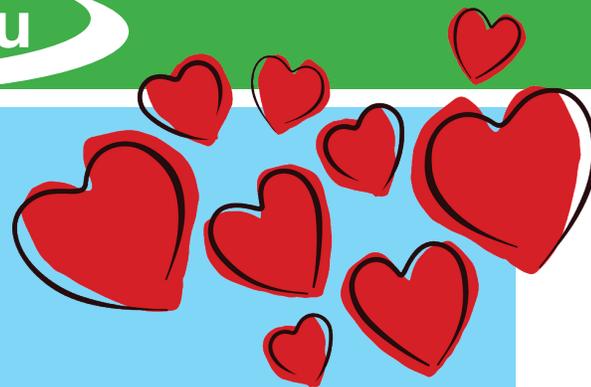
VIVACO UN GROUPE COOPÉRATIF ENCORE PLUS FORT.

BMR 827, route 161 819 344-2521

MARCHE BONICHOIX 445, rue principal 819 344-2422

VIVACO.COOP

PRENEZ NOTE...



| JANVIER 2018 | | | | | | | MARS 2018 | | | | | | |
|--------------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|-----------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|
| D | L | M | J | V | S | | D | L | M | J | V | S | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 29 | 30 | 31 | | | | |
| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
| | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

FÉVRIER

- 7 : Ouverture CLSC p. 8
- 14 : Mercredi des Cendres p. 6
- 22 : Inscription Défi-Santé p. 13
- 28 : Date limite GYM p. 10

| FÉVRIER 2018 | | | | | | | AVRIL 2018 | | | | | | |
|--------------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|------------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|
| D | L | M | J | V | S | | D | L | M | J | V | S | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 28 | 29 | 30 | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | |
| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
| | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

MARS

- 5 : Concours Bénévolat p.16
- 10 : Film et biscuits p.4-5
- 12 : Conférence sur le Bonheur p. 3
- 17 : Cabane des Jeunes p. 17
- 17 : Soirée de danse FADOQ p. 21

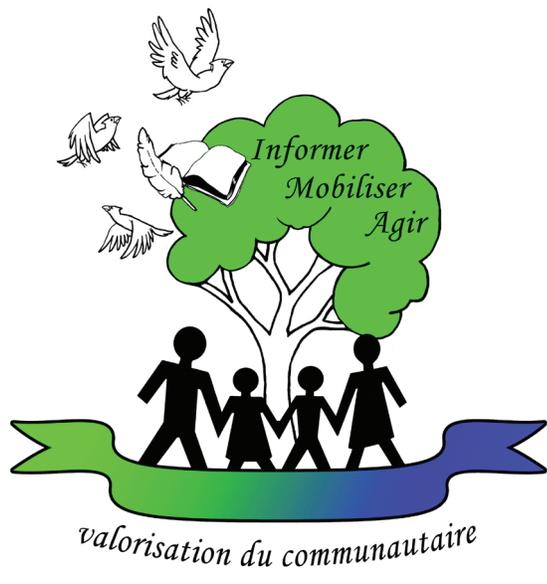
LE CHÊNE BLANC

logements à louer

3 1/2 - 4 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: Émilie Lapointe, Trésorier: Benoit Charbonneau; Administrateur: Claude Lapointe.

Forum Citoyen 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: 26 mars

Date de tombée: 15 mars

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@arittera.com

Choisir Desjardins c'est aider des milliers de jeunes à gérer leur budget

Et c'est possible grâce à
Mes finances, mes choix.

C'est ça la différence Desjardins.

desjardins.com/ladifference

 819 758-9421 • 1 866 758-9421

 facebook.com/caissedesboisfrancs



Desjardins
Caisse des Bois-Francs