

SOMMAIRE

- 2 Message de l'Archevêque
- 2 Tournant missionnaire
- 4 Alzheimer
- 4 Mot du maire
- 5 Défi Santé
- 6 Chronique familiale
- 8 Voyage autour du monde
- 10 Entraide bénévole
- 11 Chronique santé
- 12 Yoga hormonal
- 13 Fiesta Tropicale
- 14 Subvention réparation
- 15 Programme Hyde-Québec
- 15 Recensement 2016
- 16 Chronique yoga
- 18 Chronique animalière
- 18 Chronique Notarius
- 20 MDJ
- 22 Prévention des chutes
- 23 Calendrier

Défi Santé



Encore et toujours DE L'ACTION !

Par Louis-Marie Lavoie

On peut définir l'action comme étant l'opération par laquelle se produit un effet; en corollaire, il s'agira de l'influence de la personne (ce pourrait être un animal, un séisme...) qui agit. Dans les sociétés humaines, des individus, des groupes, pensent, organisent, et posent les gestes nécessaires, agissent donc, afin d'atteindre leurs objectifs.

C'est remarquable, presque symbolique, qu'un petit village de 830 âmes comme celui d'Ham-Nord ait choisi de s'identifier en brillant par sa vitalité. Plusieurs concitoyennes et concitoyens infusent beaucoup de leur énergie et de leur temps à créer des événements par leurs actions.

C'est comme une personne qui répond aux nécessités de son existence : manger, travailler, élever ses enfants, entretenir sa maison, apprendre, militer... beaucoup de gestes à poser pour assumer ses engagements, et c'est ce qui crée sa vie!

On dirait presque qu'il y a une force dans l'inconscient collectif de notre petite communauté qui pousse à l'action, à la réalisation. Pour rester en vie, pour vaincre le phénomène de l'entropie qui entraîne le chaos, la désorganisation, la morosité, la dépression, le désert. Il y a peut-être comme un esprit qui vibre ici de cette vitalité par laquelle nous nous définissons.

À titre d'exemples, dans les semaines qui viennent, nous serons conviés à la Cabane à sucre de La Maison des Jeunes, à la « Fiesta Tropicana » organisée par Forum Citoyen en l'honneur de la Journée de la Femme, aux soirées dansantes de la Fadoq, à participer à une journée spéciale de yoga. Dans ce journal, on nous proposera aussi un moyen pour économiser l'eau et nous serons appelés à défendre notre double titre de champion provincial en nous inscrivant sans faute au Défi Santé. Tout cela après deux belles fins de semaine de Carnaval...

On peut dire qu'à Ham-Nord, ça bouge, il y a de l'action.

Message de Mgr Luc Cyr Archevêque de Sherbrooke

À nos frères et sœurs musulmans,
Aux catholiques,
À toute personne de bonne volonté,



Profondément touchée par le crime perpétré au Centre culturel islamique de Québec, l'Église catholique du diocèse de Sherbrooke se fait proche d'eux. Bien que sur le plan religieux, des différences distinguent la foi qui nous anime, nous devons miser sur l'humanité que nous partageons, car elle nous appelle à construire un monde pacifique, juste et fraternel.

Rappelons-nous les paroles de l'apôtre Paul « Si nous n'avons pas l'amour, nous ne sommes rien ».

En guise de geste de foi et de solidarité, redisons cette prière de Saint François d'Assise :

Seigneur, fait de moi un instrument de ta paix

Là où est la haine, que je mette l'amour.

Là où est l'offense, que je mette le pardon.

Là où est la discorde, que je mette l'union.

Là où est l'erreur, que je mette la vérité.

Là où est le doute, que je mette la foi.

Là où est le désespoir, que je mette la lumière.

Là où est la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant à être consolé qu'à consoler

À être compris qu'à comprendre, à être aimé qu'à aimer.

Car c'est en se donnant qu'on reçoit,

C'est en s'oubliant qu'on se retrouve,

C'est en pardonnant qu'on est pardonné,

C'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie.

Fraternellement,

+ Luc, Archevêque de Sherbrooke

TOURNANT MISSIONNAIRE des communautés chrétiennes

Par l'équipe pastorale

Un grand vent secoua la maison, l'envahit tout entière... tous furent remplis de l'Esprit saint! Le miracle de la Pentecôte provoque un retournement spectaculaire : les onze qui étaient retranchés, silencieux, sortirent sur la place publique et ont parlé selon ce que le Souffle leur donnait de dire. « Un grand vent a secoué la maison, l'a envahie et les voilà enflammés, animés de ce Souffle saint ».

Le miracle de la Pentecôte peut-il se reproduire? Le Souffle saint peut-il encore venir animer les Églises du Québec, les Églises de notre grande paroisse, notre Église de Ham-Nord, et nous pousser de nouveau à sortir, à aller vers l'autre?

Ce n'est peut-être pas la peur qui nous emprisonne comme les Apôtres au Cénacle, mais comme le mentionne « La Joie de l'Évangile » (exhortation apostolique du pape François) le pessimisme, le fatalisme, la méfiance, car elles croient que rien ne peut changer. Pourquoi devrais-je me priver de mon confort et de mes plaisirs si je ne vois aucun résultat important?

Aujourd'hui, en regardant nos immenses bâtisses, églises, couvents, nous pensons que la christianisation était chose faite, nous pensons que tout cela était éternel. Ce qui est important, ce n'est pas de permettre à l'Église de retrouver sa place centrale dans la société ou de retrouver des masses de chrétiens pour remplir nos églises; ce qui est important, c'est de réaliser la conversion missionnaire de l'Église.

L'Église vise le bonheur des hommes, des femmes, des enfants. L'Église se doit de ma-

nifester l'immense amour de Dieu pour l'humanité. L'Église se doit de faire redécouvrir la mission comme activité de Dieu qui envoie le Fils et l'Esprit saint pour l'humanité.

On ne peut pas dire que l'annonce de l'Évangile est devenue aujourd'hui presque impossible, à comparer à la situation d'autrefois. Il nous faut nous rappeler de ceux et celles qui ont ensemencé l'évangile sur cette terre d'Amérique : Saint-François-de-Laval, Sainte Marie de l'Incarnation, Sainte Marguerite Bourgeois et tant d'autres...

Dans notre «monde nouveau», nous avons à reprendre avec la même audace, le même goût d'aventure, la même foi et partir au large et devenir une Église en sortie, une Église qui retrouve son caractère missionnaire.

(Nous reviendrons dans les prochains articles sur ce que signifie la conversion missionnaire).



Rendez-vous des générations

Les nouvelles technologies de l'information
et de la communication

Samedi 18 mars 2017

13 h à 15 h 30

Bibliothèque de Victoriaville
(2 rue de l'Ermitage)

Gratuit | Collation sur place

Recherchées : Personnes de 12 à 100 ans

Mini-conférence et échanges entre les générations sur les nouvelles technologies de l'information et de la communication!

Inscription : FADOQ Centre-du-Québec (819 752-7876)



DEUIL ET ACCOMPAGNEMENT

« Une invitation à aller plus loin »

Vous vivez un deuil, ou bien vous accompagnez une personne endeuillée ?

Je vous invite à une soirée d'information sur une démarche de réflexion et de discussion sur ce thème.

Mardi 21 février à 19 h
au sous-sol du Centre Communautaire Ham-Nord (entrée FADOQ)

Information : Hélène Lapointe Bc.sc.inf.
et accompagnatrice de personne en deuil
819-344-5775

fadoq

VISIOCONFÉRENCE

22 février, 10 h, local
FADOQ : Alimentation saine.
GRATUIT : Bienvenue à tous!

SOIRÉES DE DANSE

18 mars, 20 h,
centre communautaire, 5 \$

15 avril, 20 h
centre communautaire, 5 \$

DINER CABANE À SUCRE

du mont Si-Michel :
Mercredi 5 avril

ALZHEIMER Centre-du-Québec vous invite

* Café-rencontre « Travailler votre mémoire » présenté par Mme Ginette Charrette, andragogue M. Éd.

Mercredi, **8 mars à 9 h 15** au 40, rue Alice, Victoriaville



* Café-rencontre « Pièges à éviter dans la communication » présenté par Mme Thérèse Houle, agente de liaison

Mardi **14 mars à 9 h 15 et à 19 h**, au 40, rue Alice, Victoriaville -- Inscription obligatoire

NOUVEAU : Série de conférences web gratuites pour mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées

* Le Dr Louis Bherer nous entretient sur les bienfaits de l'activité physique pour améliorer la cognition, prévenir la démence et garder un cerveau en santé.

Mercredi **1er mars de 12 h à 13 h 30**, à la salle de la FADOQ au 40, rue Alice, Victoriaville

Information et inscription : Madame Thérèse Houle : 819 604-7711

Ham-Nord est prêt à défendre son DOUBLE titre de CHAMPION PROVINCIAL

Chers(es) Ham-Nordois (es),

C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme que je vous invite à relever le Défi Santé et ainsi démontrer à nouveau à tout le Québec à quel point à Ham-Nord, la VITALITÉ est notre FIERTÉ!

Champions en 2015 et 2016, nous aimerions bien sûr conserver notre titre pour une 3e année. Mais vous connaissez sûrement le dicton : Ce qui est le plus difficile n'est pas d'atteindre la 1re position, mais bien de la GARDER!

Nombreuses sont les municipalités qui veulent nous ravir le TITRE DE CHAMPION QUÉBÉCOIS. C'est bien mal nous connaître que de penser que nous allons nous laisser faire.

Le Défi Santé, nous le considérons comme étant une belle opportunité et pour certains la « petite tape dans le dos » nécessaire afin d'adopter de bonnes et saines habitudes de vies. C'est tout le monde qui participe au Défi Santé qui est gagnant... La santé nous est extrêmement précieuse et il faut en prendre soin.

C'est donc pourquoi je vous invite à participer en grand nombre à ce beau Défi.

Meilleures salutations les amis(es)

Votre maire, François Marcotte



WWW.DEFISANTE.CA

Inscrivez-vous, du 15 février au 30 mars

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

En 2015 et 2016, la municipalité de Ham-Nord a remporté le Défi Santé avec le plus haut taux d'inscriptions au QUÉBEC avec un taux de 26,45 % en 2015 (210 inscriptions) et de 42,46 % en 2016 (338 inscriptions). WOW, il s'agissait là d'un nouveau record national en termes d'inscriptions chaque année.

Cette année, la période d'inscription au Défi Santé se tient du 15 février au 30 mars 2017. C'est donc déjà commencé. Faites votre inscription dès maintenant!

La participation extraordinaire des 2 dernières années vient tout simplement prouver 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 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 lors du tirage : Équipements sportifs variés (Ex. : raquettes de tennis, ballon de soccer, ballon de basketball, bâton de hockey, chèques cadeaux, etc.), des abonnements annuels (individuels ou familiaux) au gymnase, des locations du centre sportif et un **GRAND PRIX SURPRISE...**

Aidez-nous à conserver notre titre de **CHAMPION QUÉBÉCOIS... INSCRIVEZ-VOUS!**

Accès gratuit à Gleason 4 et 5 mars

pour les résidents de la MRC d'Arthabaska sur présentation de preuve de résidence.



Samedi 4 mars : Glissades

Dimanche 5 mars : Ski

Activités HIVERNALES
décembre à mars

ÉRABLE ROUGE

Brunch samedis et dimanches 9 à 14 h

PATINAGE en forêt
Sentiers pédestres
Sentiers de raquettes

Mini ferme
Glissades sur neige
Feux de foyer en forêt

Mélissa: 819 353-1616
info@erablerouge.com
www.erablerouge.com
3324, R 161, St-Valère

LA TOLÉRANCE, ÇA S'APPREND !

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

Comme parent, nul n'est à l'abri d'une situation inconfortable où son enfant dévisage ou pointe du doigt quelqu'un de différent. Face à la différence, l'inconnu ou la nouveauté, nos enfants peuvent réagir avec spontanéité, s'étonner et s'exclamer ! Parfois à notre grand désarroi. Comment peut-on leur apprendre à faire preuve de tolérance et à respecter la différence ?



Pourquoi ?

Chose certaine, les enfants remarquent ce qui ne leur est pas familier. La différence peut intriguer ou faire peur. Bien entendu, la réalité d'un enfant vivant en milieu urbain ne sera pas la même qu'ici. De la diversité à l'école NDPS de Ham-Nord, il n'y en a pas beaucoup ! Ailleurs, il y a des enfants qui n'ont jamais vu une vache brouter dans un champ. Tandis qu'ici, rares sont ceux qui ont croisé une femme voilée à l'épicerie. Les enfants cherchent à comprendre en posant des questions. Pourquoi le monsieur a un gros bedon ? Pourquoi la madame a les dents noires ? Pourquoi Théo a deux mamans ? C'est à nous comme adultes de les rassurer en leur expliquant. Si on ne sait pas, on le dit. Et on cherche les réponses. Si on les laisse dans leur ignorance, ils s'inventeront des réponses. Ils se feront des idées, des croyances. Car, de l'incompréhension naissent des jugements. C'est là que la discrimination et l'injustice prennent forme. L'intolérance cache de l'ignorance.

« L'ignorance mène à la peur, la peur mène à la haine et la haine conduit à la violence. Voilà l'équation. »

–Averroès, Médecin et philosophe arabe d'origine espagnole, 1126-1198.

Bonne et mauvaise influence

Ces dernières années, avec le terrorisme et les réfugiés, on entend des propos remplis de préjugés et de haine. Des adultes aux idées préconçues, qui sont peut-être parents. Nous sommes des modèles pour nos enfants qui apprennent beaucoup par l'exemple. L'apprentissage de la tolérance se fait en bas âge. Pour qu'un enfant soit tolérant, il doit vivre dans un environnement qui prône la tolérance, le respect et l'empathie. Les parents ont un rôle primordial à jouer. Favoriser la curiosité et l'envie d'en apprendre plus sur l'autre est un gage de paix. D'ailleurs, le cours d'éthique et culture religieuse à l'école vise justement à aider les jeunes à développer leur capacité d'exercer un jugement autonome, de mener une réflexion critique et de raisonner en termes éthiques.

« Le meilleur aboutissement de l'éducation est la tolérance. »

–Helen Keller, écrivaine et militante politique américaine aveugle et sourde, 1880-1968.

Le Hameau

Dans sa Déclaration de principes sur la tolérance, l'UNESCO affirme notamment que la tolérance n'est ni complaisance ni indifférence. C'est le respect et l'appréciation de la richesse et de la diversité des cultures de notre monde, de nos modes d'expression et de nos manières d'exprimer notre qualité d'êtres humains. La



tolérance est la reconnaissance des droits universels de la personne humaine et des libertés fondamentales d'autrui. Les peuples se caractérisent naturellement par leur diversité; seule la tolérance peut assurer la survie de communautés mixtes dans chaque région du globe.

En terminant, je vous laisse sur une dernière citation. Moins connue, que j'affectionne particulièrement.

« Les autres, c'est pas parce qu'ils sont gros, qu'ils ont des taches de rousseur, ou qu'ils louchent qu'il faut les rejeter. Ils sont des humains, comme toi! Faut que tu les acceptes tels qu'ils sont. »

–Kaleb, 10 ans, qui louche sans ses lunettes!

INVITATION

à toute la population

CONFÉRENCE GRATUITE

TDA/H

(Évolution du Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyper activité)

Par Dre Christiane Laberge
Spécialiste en médecine familiale depuis 1977

AUCUNE RÉSERVATION REQUISE

En partenariat avec :  

Mercredi 22 février 2017
à 19 heures
à la Salle Place 4213,
13, rue de l'Entente,
Victoriaville



Ensemble
POUR LE RESPECT DE VOS DROITS



COMITÉ DES USAGERS
d'Arthabaska-et-de-l'Érable

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
Québec

MADAGASCAR; une île à découvrir!

Par Annie Couture

C'est à l'île Sainte-Marie, située sur la côte est de MADAGASCAR, que nous faisons notre entrée en terre malgache. Nous n'avons que très peu d'attentes vis-à-vis la quatrième plus grande île au monde, laissant toute la place à la découverte et l'ouverture. Et pour être étonnés, nous le serons à plusieurs reprises! Madagascar s'avère une très belle surprise!

Très peu touristique dû à ses infrastructures désorganisées, nous nous retrouvons devant un peuple discret, respectueux, pauvre certes, au cœur d'endroits très peu fréquentés et parmi les plus belles plages mises sur notre route jusqu'à maintenant. Le sentiment d'être « seuls au monde » nous habite quotidiennement.



Il y a certainement des endroits à éviter dû à un taux de criminalité assez élevé près des grands centres; nous nous concentrons sur les petites îles en retrait.

Les insulaires ont pu conserver un mode de vie très traditionnel. Pas d'électricité ni de véhicules motorisés sur les petites îles; ici, les enfants jouent aux billes

dans la rue! Et les enfants fabriquent leurs propres jouets; ainsi, Olivier se lie d'amitié avec un petit malgache qui a fabriqué des pirogues en bois! Un grand bonheur de les voir jouer ensemble, sans barrière de langue, sur les petits étangs formés à marée basse. Leurs fous rires en disent long!



Séparée du continent africain, l'île a développé des espèces de plantes et d'animaux uniques au monde, dont les adorables lémuriens, emblème du pays. La



**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

Le Hameau



faune est aussi variée que surprenante! Nous avons la chance de croiser plusieurs caméléons.

Aussitôt l'école terminée, les enfants se précipitent à la plage! Ils ont du boulot! Des cabanes à construire! Le temps est doux pour nous à Madagascar et nous apprécions ces moments de tranquillité en famille.

L'un de mes passe-temps favoris est d'observer les pirogues traditionnelles qui font maintenant partie de notre paysage. Toutes plus colorées les unes que

les autres, les familles s'en servent pour aller vendre leurs produits frais au marché; les hommes, pour aller pêcher. Le dépaysement total!



C'est invraisemblable que MADAGASCAR, une terre riche de mille ressources, un sol gorgé de trésors minéraux, soit devenu le troisième pays le plus pauvre de notre planète. Le revenu moyen d'un malgache est de 380 \$ par ANNÉE...



Pour nous, c'est un pays à découvrir! Un joyau dans l'océan Indien.

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

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

Puitbec GROUPE

www: puitbec.com



100%
fait au
Québec

RBQ: 6327-6683-50

pat parreur d'onglons
819 344 2978
Patric Létourneau

Carrefour d'entraide bénévole : SERVICES

Vous êtes une personne en perte d'autonomie? Voici des services offerts par le Carrefour d'entraide bénévole qui pourraient vous intéresser :

- * **L'accompagnement-transport** : il s'agit d'un service qui offre un soutien physique et du réconfort lors de rendez-vous médicaux aux personnes ayant des limitations dans leurs déplacements;
- * **La popote congelée et la popote à texture adaptée** : la popote congelée est un service de livraison de repas équilibrés à domicile, tandis que la popote à texture adaptée s'adresse aux personnes qui ont de la difficulté à avaler, qui souffrent de dysphagie;
- * **Les visites amicales** : les visites ont pour but de briser l'isolement chez les personnes âgées de plus de 65 ans qui vivent de la solitude et qui n'ont pas de réseau social;
- * **La magnétothèque** : il s'agit d'un service gratuit qui propose différentes lectures sur cassettes (journaux, revues, romans) pour les personnes handicapées visuelles, analphabètes, âgées ou ayant des difficultés d'apprentissage.



Vous désirez obtenir nos services ou offrir votre aide en devenant bénévole? Communiquez avec nous au 819 758-4188 ou visitez notre site Web au www.cebboisfrancs.org.

CONCOURS MORDU DU BÉNÉVOLAT

Organisé par Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs et ses partenaires.

Soulignez l'implication des bénévoles de votre communauté en soumettant leur candidature!

Plus de 500 \$ en prix

Pour 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 14 avril 2017 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 20 au 26 avril pour connaître les noms des cinq finalistes. Le nom du gagnant sera dévoilé en direct le 27 avril à 7 h 40. Information : 819 758-4188.

CONCOURS MORDU DU BÉNÉVOLAT
Du 13 mars au 14 avril 2017

Nom de votre bénévole : _____

Téléphone du bénévole : _____

Municipalité : _____

Ses activités bénévoles : _____

Organisme pour lequel il oeuvre : _____

Proposé par : _____

Téléphone : _____

Sont exclus du concours les employés et les administrateurs du Carrefour d'entraide bénévole.

À GAGNER :

Une tablette numérique offerte par le Carrefour d'entraide bénévole, une paire de billets de spectacle offerte par le Carré 150, un soin de beauté et d'hygiène des pieds de la Clinique d'orthothérapie Dominique Blanchette, 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!



L'Estomac

Par Louise Caron, Naturopathe diplômée

L'estomac, nommé aussi le bol alimentaire a pour fonction de broyer la nourriture afin qu'elle soit bien digérée et fournisse les nutriments essentiels à votre corps.

C'est une grande fonction n'est-ce pas? Un pH adéquat de l'estomac est nécessaire pour maintenir le tonus musculaire du sphincter inférieur de l'œsophage. Un pH trop acide ou peu acide peut faire souffrir tout le corps... ce qui entraîne de nombreux problèmes que vous n'imaginez même pas...

Une bonne digestion permet de libérer des enzymes, éliminer les bactéries nuisibles et créer de l'Énergie. Une bonne digestion... C'est la base de tout!

Manque d'acide chlorhydrique (HCL) = Hypochlorhydrie

Excès d'acide chlorhydrique (HCL) = Hyperchlorhydrie

Le manque d'acidité ralentit la digestion et laisse la nourriture trop longtemps dans l'estomac (parfois jusqu'à 4 h au lieu de 1 heure) avant de la faire descendre vers l'intestin grêle. Par irritation, cela cause des douleurs, des lourdeurs ou des brûlements. C'est ce qui cause environ 80 à 90 % des brûlures d'estomac... et non le contraire!

Comment savoir si vous avez un manque ou un excès d'acidité? Le matin, à jeun, buvez 1/2 c. t. de bicarbonate de soude (soda) dans 4 onces d'eau. Notez que quand le rot arrive... je parle d'un bon rot! S'il arrive entre 0-3 minutes : votre acidité est normale. S'il arrive après, vous manquez fort probablement d'HCL.

Un autre test pour confirmer le manque d'acidité est de diluer 1 c. s. de vinaigre de cidre de pomme dans 4 onces d'eau et de le boire après un repas. Si votre digestion va mieux et que vous êtes soulagé... c'est que vous manquez vraiment d'HCL.

Des solutions

On peut retrouver les enzymes sous forme de comprimés ou dans l'alimentation (vinaigre de cidre de pomme, aliments crus, germinations, kéfir, petit lait de chèvre, eau minérale).

Il est impossible d'être en santé sans une bonne digestion, alors les enzymes digestives peuvent s'avérer être le premier pas vers une bonne santé!

Symptômes d'un problème d'estomac

- Crampes ou brûlements d'estomac
- Fatigue, surtout après un repas
- Rots/Toux chronique/douleurs gorge/voix rauque
- Constipation, flatulences, ballonnements
- Foie et vésicule biliaire engorgés
- Saliver excessivement pendant la nuit
- Insomnie (impression de virailier toute la nuit)

Maladies pouvant en découler

- Asthme ou trouble respiratoire
- Maladies auto-immunes chroniques
- Maladies de peau
- Syndrome côlon irritable, colite ulcéreuse, maladie de Crohn
- Hyperthyroïdie et Hypothyroïdie
- Ostéoporose, Arthrite, polyarthrite rhumatoïde
- Anémie pernicieuse
- Dépression, anxiété, fatigue

Causes possibles

- Carences en certains minéraux et vitamines
- Stress
- Antiacides
- Âge (la sécrétion HCL diminue avec l'âge)
- Manque d'enzymes digestives
- Malbouffe
- Mastication insuffisante

YOGA HORMONAL

SAMEDI 25 MARS À HAM-NORD

Avec Nathalie Lebel, professeure certifiée par Dinah Rodrigues

Cet atelier enseigne aux femmes une méthode à pratiquer régulièrement à la maison afin d'améliorer leur équilibre hormonal.

Le yoga hormonal est une technique thérapeutique, naturelle et dynamique développée par Dinah Rodrigues, yoga thérapeute d'origine brésilienne. Cette méthode vise à réactiver les hormones, c'est ce qui en fait un yoga tonifiant qui apporte de nombreux bienfaits :

- * Redonne de la vitalité;
- * Stimule le système hormonal;
- * Préviens les maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporose;
- * Aide à réduire le stress, l'anxiété et la dépression;
- * Favorise la régénérescence et retarde le vieillissement.

Plus d'information sur : yogahormonal.ca

Horaire : 9 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 16 h 30 (apportez votre lunch)

TARIF : 75 \$ + taxes (86,23 \$)

IMPORTANT

Pour obtenir des résultats avec cette méthode, il est nécessaire de pratiquer 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.

Bien que cela puisse sembler fastidieux, vous aurez comme récompense un retour impressionnant de votre énergie!

Info : Karen : 819 344-2751, poste 324

¡ Fiesta Tropical ! 4 mars

Par Louis-Marie Lavoie

La soirée des Femmes, La Fête de la Femme, La soirée des Dames, qu'importe le nom dont on la qualifie, est un incontournable dans le calendrier des activités de Forum Citoyen.

On sait que la Journée internationale des femmes est célébrée le 8 mars de chaque année depuis 1909. Le but est de réfléchir sur les conditions de la femme dans le monde et de lutter contre les inégalités face aux hommes.

Les origines de cette journée s'inscrivent dans un contexte de lutte des femmes au début du XXe siècle pour acquérir des droits déjà accordés aux hommes (le droit de vote par exemple), de meilleures conditions de travail et l'égalité entre hommes et femmes. Bien que de grands pas ont été accomplis en ce sens, on se doit de rester vigilant afin de faire respecter les acquis et d'atteindre une parfaite égalité entre hommes et femmes.

Forum Citoyen, en tant qu'organisme sociocommunautaire, organise depuis 2011 une soirée festive à cette occasion afin de souligner l'importance de l'apport féminin dans notre milieu et de sensibiliser les Ham-Nordoises et Ham-Nordoises à cette cause. C'est aussi une belle opportunité de s'amuser, manger, boire, danser, communiquer... et de gagner des prix!

Cette nouvelle mouture de la Soirée des Dames se fera sous le thème des Tropiques : décorations, nourriture, « drinks spéciaux », musique et clips. On espère vous y trouver parés de vêtements colorés. Une première cette année : il y aura un groupe de musique cubaine. Des prix de présence seront donnés. Et, il y aura le tirage d'un lot de bouteilles de vin!

¡ Fiesta Tropical! aura lieu le samedi 4 mars prochain, à compter de 17 h 30 au Centre Communautaire de Ham-Nord. Le prix du souper et de la soirée est de 25 \$; les membres à vie de Forum Citoyen bénéficieront de l'avantage de ne payer que 20 \$. (Boissons en sus.)

Réservez votre place, ou votre table pour votre groupe d'amies et d'amis. Ces messieurs sont bien sûr les bienvenus. Pour ce faire, communiquez avec Catherine au (819) 806-4764.

Fiesta tropical!

- Soirée sous les Tropiques -

Samedi le 4 mars
à 17h30 au centre communautaire

Musique cubaine "live" avec le groupe Pedrito Angeles !

tirage d'un lot de 20 bouteilles de vin
et prix de présence !

Souper 25\$
(20\$ pour les membres de Forum)

Possibilité d'acheter vos billets au bureau municipal
ou contactez Catherine Lachance
au (819) 806-4764



Une invitation de FCHN



OBTENEZ DE L'AIDE pour corriger des défauts majeurs sur votre résidence

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

La MRC d'Arthabaska désire rappeler aux citoyennes et citoyens son programme RénoRégion et inviter les gens qui sont propriétaires-occupants d'une résidence en milieu rural qui nécessite des réparations à effectuer une demande dès maintenant. Ce programme a pour objectif d'aider financièrement les proprios à revenu faible ou modeste à exécuter des travaux pour corriger des défauts majeurs que présente leur résidence.

«Pour être admissible, le logement doit nécessiter des travaux d'au moins 2000 \$ visant à corriger une ou plusieurs défauts majeurs comme des problèmes d'électricité, de plomberie, de chauffage, d'isolation thermique, de toiture, de murs extérieurs et autres. La subvention peut atteindre 95 % du coût reconnu pour la réalisation des travaux admissibles, sans toutefois dépasser 12 000 \$, et ce, en fonction du revenu familial», précise madame Caroline Marchand, directrice de l'aménagement à la MRC d'Arthabaska.

Le programme RénoRégion s'applique à l'ensemble des municipalités qui ont moins de 15 000 habitants. Dans le cas des municipalités qui possèdent plus de résidents, comme la ville de Victoriaville, le programme est applicable qu'aux secteurs non desservis par un réseau d'aqueduc ou d'égout.

«Nous invitons les gens qui dé-

sirent en savoir plus sur ce programme, afin de déterminer s'ils sont admissibles ou non, à contacter la MRC d'Arthabaska ou encore à se rendre dans leur établissement municipal afin d'y prendre un dépliant explicatif. Nous sommes présentement à établir la liste de projets, alors c'est le moment de soumettre sa candidature», expose le préfet de la MRC d'Arthabaska, monsieur Lionel Fréchette.

D'autres conditions s'appliquent

Les travaux, qui s'entament après avoir été approuvés par la MRC et doivent être terminés dans les six mois suivant la date où ils ont été autorisés, doivent être réalisés par un entrepreneur possédant une licence appropriée de la Régie du bâtiment du Québec.

À noter que le logement doit être occupé à titre de résidence principale par le propriétaire qui effectue la demande d'aide financière. Il faut également prendre en considération que la valeur de la résidence, excluant la valeur du terrain, ne doit pas dépasser la valeur maximale établie par la Société d'habitation du Québec (SHQ), celle-ci ne pouvant dépasser 100 000 \$.

Si un propriétaire a bénéficié des programmes RénoVillage ou Logement abordable Québec, et ce, au cours des dix dernières années ou encore le programme Réparations d'urgence au cours des cinq

années précédentes, la demande ne sera pas admissible.

«Ce programme peut vraiment aider des familles à améliorer leur résidence. Concrètement, le montant de la subvention sera établi en multipliant le coût reconnu pour la réalisation des travaux admissibles par le pourcentage d'aide financière auquel le propriétaire a droit. Ce pourcentage varie en fonction de l'écart entre le revenu du ménage et le niveau de revenu maximal pour être admissible au projet. Par exemple, pour un couple, le pourcentage variera en fonction du revenu qui doit osciller entre 27 000 \$ et 37 000 \$», émet monsieur Fréchette.

Toute personne intéressée par ce programme doit en premier lieu effectuer une demande à la MRC d'Arthabaska d'ici le lundi 16 janvier 2017, qui déterminera son admissibilité et précisera, le cas échéant, les documents à fournir. Un inspecteur accrédité visitera par la suite la résidence afin d'y dresser une liste de travaux admissibles qui seront consignés dans un devis.

Toute demande reçue après cette date sera traitée plus tard au courant de l'année 2017.

Afin d'obtenir de l'information complémentaire, simplement à recueillir un dépliant dans votre bâtiment municipal, à contacter la MRC d'Arthabaska au 819 752-2444, poste 4253, ou par courriel à nicolas.henri@mrc-arthabaska.qc.ca ou encore la SHQ au 1 800 463-4315.



Programme d'Hydro-Québec

produits économiseurs d'eau et d'énergie WaterSense

Ayant pour objectif de réduire la consommation de l'eau potable afin de préserver au maximum cette belle ressource naturelle, la municipalité désire poser des actions concrètes en lien avec la « stratégie d'économie d'eau potable ».

ÉCONOMISEZ JUSQU'À 100 \$ PAR ANNÉE

C'est pourquoi la municipalité a décidé de participer au programme d'Hydro-Québec : *Produits économiseurs d'eau et d'énergie homologués WaterSense*, programme permettant de réduire la consommation d'eau de près de 40 % et d'économiser jusqu'à 100 \$ par année pour un ménage de 4 personnes, et ce, en installant des pommes de douches de marque WaterSense.ww



Le programme d'Hydro-Québec offre aux municipalités un rabais de 66 % sur le prix des pommes de douches de marque WaterSense, ce qui signifie que le type « pomme de douche à massage » coûterait 6 \$/unité (au lieu de 18 \$ en magasin) et que le type « pomme de douche téléphone » coûterait 10 \$/unité (au lieu de 25 \$ en magasin).

MOITIÉ PRIX POUR LES RÉSIDENTS

Afin de faire profiter de cette opportunité à ses résidents, il a été décidé lors de la séance du conseil du 5 décembre dernier de faire bénéficier ses résidents de cette offre en revendant les produits à moitié prix, soit 3 \$ pour le type « pomme de douche à massage » et 5 \$ pour le type « pomme de douche téléphone ». Vous n'avez qu'à passer au bureau municipal afin de vous procurer le produit de votre choix.

Un geste concret pour l'environnement + une économie d'électricité!

Recensement 2016 — Statistique Canada

Voici quelques données en provenance de Statistique Canada en lien avec le recensement 2016

- * Augmentation de 3,9 % de la population de la MRCA au cours des 5 dernières années. En comparaison, l'augmentation se situe à 3,5 % pour la région administrative du Centre-du-Québec et de 3,3 % pour l'ensemble du Québec.
- * Entre 2006 et 2016, l'augmentation du nombre de personnes sur le territoire de la MRCA a été de 8,8 %, soit près de 6000 citoyens de plus.
- * Saints-Martyrs-Canadiens (11,9 %), Victoriaville (6,1 %), Saint-Albert (4,9 %), Saint-Christophe-d'Arthabaska et Sainte-Hélène-de-Chester (4,5 %) et Ham-Nord (4,4 %) sont les autres municipalités qui ont vu leur nombre de citoyens augmenter de façon importante au cours des cinq dernières années.
- * Entre 2011 et 2016, 12 des 22 municipalités de la MRCA ont connu une hausse démographique alors que pour la décennie 2006-2016 on constate que 9 municipalités de la MRCA ont fait face à une diminution du nombre de citoyens.
- * La moitié des municipalités de la MRC d'Arthabaska compte moins de 1 000 habitants. Globalement, ces 11 municipalités ont vu leur représentation démographique sur l'ensemble du territoire de la MRCA légèrement diminuer passant de 8,9 % en 2006 à 8,3 % en 2011.

CHRONIQUE YOGA

Par Sylvie Tremblay

Bonjour, les jours rallongent en nous apportant une lumière de plus en plus pure, profitons-en donc pour prendre de grandes respirations conscientes remplies d'énergie et d'espoir. Je vous présente la suite de l'excellent article écrit par Partick Vesin... et je vous souhaite une bonne pleine lune de février.

YOGA ET STRESS

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

Par Patrick Vesin

LES SOLUTIONS

- Développer une bonne compréhension du stress et de ses effets.
- Trouver un équilibre entre les différents secteurs de notre vie.
- Apprendre à se détendre, utiliser des méthodes de relaxation.
- Mieux organiser sa vie. Bien des stratégies sont possibles.
- Établir ses priorités, regarder ce qui encombre son temps et réfléchir à la façon dont il est utilisé.
- Anticiper le stress.
- Augmenter sa résistance aux agents stressants.
- Mieux assumer ses besoins fondamentaux, se constituer un solide réseau de soutien et prendre le temps de le maintenir.
- Identifier ses croyances irréalistes et s'en libérer.

LE YOGA, UNE SOLUTION?

À la lumière de cette information, le yoga, sans être une solution miracle, peut apporter une aide considérable, tout comme la méditation.

Par l'approche physique qu'il propose, le Hatha Yoga permet d'éliminer ou de diminuer les réactions dues au stress.

Les postures (asana) ont des effets bénéfiques sur la colonne vertébrale, les systèmes circulatoire, nerveux, glandulaire, respiratoire et digestif.

Le Hatha Yoga accroît l'énergie; il augmente la résistance

à la fatigue et à la maladie. Il contribue à développer la souplesse; ceci permet une diminution de la tension sur les articulations et des maux et douleurs qui y sont associés. Il permet de rétablir un contact plus profond avec le corps pour mieux le connaître, prendre conscience de ses tensions musculaires et ainsi répondre à ses besoins.

La relaxation apaise le système nerveux.

La pratique de la respiration consciente (Pranayama) clarifie l'esprit, apaise les émotions et libère le flux d'énergie qui nous dynamise.

Dans un article paru dans le journal Le Devoir le 27 mai 1993 « *La voie respiratoire, la pratique de la pneumoventilation peut aider à combattre le stress, la dépression, la douleur et la violence* », le docteur André Lapierre, cardiologue à l'Hôpital Maison-neuve-Rosemont mentionne l'approche globale du traitement de la maladie coronarienne. Celle-ci, préconisée par le cardiologue américain Dean Ornish, a donné des résultats exceptionnels. Parmi les solutions retenues dans cette approche : une heure de yoga par jour ! Il conclut : « Si la pratique du yoga (incluant l'alimentation végétarienne) peut arriver à ouvrir des artères, on peut à bon droit espérer que la pratique de la pneumoventilation soit une bonne façon pour les jeunes (et les moins jeunes) de combattre le stress... »

Il est aussi une solution par l'approche intérieure qu'il propose à travers le Raja Yoga.

Il nous propose d'abord un code d'éthique (Yama) dont l'objectif est d'éliminer les perturbations mentales et émotionnelles. Puis la pratique de principes personnels (Niyama) permet de vivre plus en harmonie avec soi. Par l'intériorisation (Pratyahara), nous sommes amenés à observer ce qui se passe à l'intérieur de nous (connaissance de soi). Par la concentration (Dharana) nous apprenons à maîtriser la pensée (afin d'empêcher les jeux du mental, sources de stress) et à utiliser le pouvoir créatif de la pensée. Par la méditation (Dhyana), nous rejoignons en profondeur la source éternelle en nous-mêmes, une base faite de paix, de joie, de confiance en soi et en la vie, de force intérieure.

« Selon les chercheurs, la méditation accroît l'épais-

seur de la matière grise, renforce le système immunitaire et réduit la tension artérielle. La méditation peut contribuer à la guérison de diverses maladies et la prévention d'autres maux. Méditer permet aussi de se centrer sur le présent, de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de cette spirale infernale.» (*Journal Le Devoir*, 12-13 janvier 2008). L'objectif ultime étant de s'installer dans un état de plénitude (Samadhi).

EN CONCLUSION

Selon nos réactions personnelles révélatrices de stress, les solutions envisagées seront différentes. Par exemple, on ne propose pas le même yoga-thérapie à une personne dont les batteries sont à plat et à une autre qui roule en cinquième vitesse tout le temps.

Le yoga s'insérera dans l'ensemble des solutions décrites plus haut. En le considérant comme un aspect de la solution, et non comme la solution, le yoga prendra toute sa place. Le résultat final sera d'autant plus bénéfique pour la personne qui aura su aller chercher toutes les ressources lui permettant de retrouver un équilibre.

Cet équilibre passe en particulier par l'apprentissage de certaines techniques de méditation. Méditer aide à réduire le niveau de stress et à prévenir l'épuisement professionnel.

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 »



Carrefour
jeunesse-emploi
des comités de Richmond
& Drummond-Bois-Francis

**Tu cherches un emploi ?
Tu as entre 16 et 35 ans ?**

3 bonnes résolutions professionnelles

Faites le point : La nouvelle année est l'occasion idéale pour faire le point sur votre situation. Souhaitez-vous trouver un emploi ? Quel est votre degré de satisfaction à votre travail ? Avez-vous besoin de relever de nouveaux défis ? Prenez le temps de bien cerner vos besoins et allez de l'avant.

Apprenez de nouvelles compétences : Vouloir progresser permet de vous épanouir professionnellement. Suivre des cours dans un domaine pertinent à votre emploi, où à propos d'un métier qui vous intéresse est une excellente façon de progresser. Un RAC peut également vous permettre d'acquérir un diplôme en validant votre expérience. Enfin, il est possible de suivre des formations dédiées aux demandeurs d'emploi amenant à un emploi.

Entretenez votre réseau : Pourquoi ne pas profiter de la nouvelle année pour participer à des activités de réseautage, consulter un conseiller en emploi ou renouer avec ses contacts ? Soyez à l'ère du web, bâtissez-vous une identité professionnelle numérique et faites-vous connaître.

Moi, j'ai trouvé!

-Éric, 25 ans



Bilan professionnel • Curriculum vitae • Simulation d'entrevue
204-D St-Louis, Warwick 819 358-9838

NOS ANIMAUX et leur bien-être

Par Julie-Pier Lavertu, intervenante en comportement animal

Les animaux font maintenant partie intégrante de nos vies et dans bien des cas sont considérés comme des membres de la famille. C'est pourquoi il est bien important d'avoir une bonne relation avec son compagnon et de savoir trouver des solutions lorsque des embûches surviennent. Sachez donc que les Intervenants en comportement animal sont là pour ça.

Qu'est-ce que le métier d'intervenant en comportement animal ?

Pour ceux qui ne le savent pas, cela consiste surtout à trouver des solutions pour les troubles de comportements qu'ont les animaux, tels que la malpropreté, l'agressivité, la prédation, la garde de nourriture, la peur, le fait de tirer en laisse, etc.

C'est en particulier pour ce genre de choses que les gens font appel à nous parce qu'ils ne savent pas comment faire pour gérer la situation et nous sommes là pour les aider et leur montrer la bonne façon de faire.

Trop peu de gens ne savent pas quoi faire lorsque leur animal, notamment le chien, commence à leur causer des problèmes. Malheureusement ils optent pour la voie qui leur semble la meilleure, c'est-à-dire l'euthanasie. C'est bien dommage, car dans bien des cas cela pourrait être évité s'ils avaient consulté un Intervenant en comportement animal.

Nous ne sommes pas des magiciens, non, loin de là, mais le bien-être des animaux nous tient à cœur et nous faisons tout notre possible pour trouver une solution qui sera la meilleure pour le propriétaire et l'animal en question. Cela pourrait vous demander quelques efforts, mais vous et votre animal en ressortirez gagnants et encore plus proches qu'auparavant.

Sachez que vous pouvez me contacter si vous avez le moindre souci avec n'importe quel animal dont le bien-être vous tient à cœur. Il me fera plaisir de prendre votre compagnon de vie sous mon aile. (819) 344-2804 juliepier_lavertu@hotmail.com



Recherche testamentaire

Par Louise Aubert, notaire

Lorsque survient le décès d'une personne, les proches se demandent toujours par où commencer pour le règlement de la succession du défunt. Après les funérailles, la première étape est incontestablement la demande de recherche du testament.

Une demande de recherche testamentaire doit obligatoirement être faite à la Chambre des notaires du Québec et au Barreau du Québec. Cette démarche permet de vérifier dans les Registres de la Chambre des notaires si la personne décédée a fait un testament devant un notaire ou encore si le testament notarié qu'elle a laissé est bien le plus récent. Parfois, la personne décédée avait fait un testament avec l'aide d'un avocat, ce testament sera alors inscrit au Barreau du Québec. Ce testament préparé avec l'aide de l'avocat devra faire l'objet d'une requête en vérification d'authenticité auprès du tribunal. Rappelons-nous que seul le testament notarié est authentique et ne requiert aucune vérification suite au décès.

Qui fait cette demande de recherche testamentaire? Vous-même, en allant sur les sites de la Chambre des notaires et du Barreau et en payant les droits prescrits. Cependant, cette démarche est un peu lourde et la plupart des gens requièrent les services de leur notaire.

Une fois la recherche faite, vous obtiendrez les certificats de recherche nécessaires pour commencer vos démarches de règlement de succession.

La Chambre des notaires du Québec et le Barreau du Québec ne reçoivent ni ne détiennent aucun testament. Chacun d'eux délivre au demandeur le certificat de recherche sur lequel est mentionné, le cas échéant, le dernier testament inscrit au Registre visé, ainsi que le nom

et les coordonnées du notaire ou de l'avocat qui détient le testament. Si les coordonnées d'un notaire sont inscrites sur le certificat, il sera ensuite possible de s'adresser à lui pour obtenir une copie certifiée du testament et ainsi débiter le règlement de la succession. Quant au testament préparé avec l'aide de l'avocat, il faudra obtenir l'original du testament et engager la démarche pour la vérification d'authenticité du testament auprès du tribunal compétent (soit celui du dernier domicile du défunt).

Rappelons que le testament d'une personne vivante ne peut pas faire l'objet d'une demande de recherche dans les susdits registres, même si celle-ci est inapte ou en phase terminale. À l'occasion de toute recherche testamentaire, vous devez fournir la preuve du décès de la personne visée. Le testament de toute personne est confidentiel jusqu'à son décès.

Si vous ne trouvez aucun testament, le Code civil du Québec prévoit un régime spécial pour l'ouverture et le règlement des successions « ab intestat » ou sans testament. Sachez d'emblée qu'en l'absence de testament, c'est la loi détermine qui sont les héritiers alors qu'en temps normal, c'est le testateur qui le détermine.

Souvent, les proches du défunt ont le dernier testament du défunt entre leurs mains et ils s'imaginent que la recherche testamentaire n'est pas nécessaire. Non, il faut quand même procéder à cette recherche pour procéder au règlement de la succession en conformité avec les dispositions du Code civil du Québec.

Ceci dit, vous devez vous rappeler qu'il existe trois types de testaments :

- le testament notarié;
- le testament fait devant deux témoins, dont l'un pourrait être un avocat.
- le testament olographe fait et signé de la main même du testateur avant son décès.

Seul le testament notarié est dispensé de la procédure de « vérification » au décès. Essentiellement, cette procédure simple, mais essentielle vise à faire vérifier de façon judiciaire qu'il s'agit bien des dernières volontés de la personne décédée, que cette personne était en mesure de tester, et que c'est bien sa signature qui apparaît sur le document.

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 (1 866 277-3553)

www.cpsae.ca

 **Aubert & Morency**
NOTAIRES



ASOCIÉES 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

LE CALENDRIER!

Le Hameau

MAISON DES JEUNES

Par Gabrielle Thibodeau, animatrice

Sports et plaisir au gymnase tous les lundis de 19 h à 20 h 30

21 février : Jeu «Sois un héros»

24 février : Sortie au cinéma en soirée. Viens tout de suite donner tes idées sur les films que tu aimerais voir!

1 mars : Jeu sur les préjugés

6 mars : Plaisirs d'hiver à Chesterville de 14 h à 16 h

9 mars : Journée à Gleason, inscriptions obligatoires!

11 mars : Défi sportif à Plessisville. Viens affronter des équipes des MDJ du Centre-du-Québec en tentant de remporter la coupe!

13 mars : Après-midi jeux de société. Dernière journée de congé avant le retour à l'école!

15 mars : Bricolages pour la Cabane des jeunes

22 mars : Réunion du CJ

25 mars : La Cabane des Jeunes!

ATTENTION:

OUVERT pour la journée pédagogique du lundi 13 mars, de 13 h à 16 h et de 18 h à 21 h

FERMÉ le lundi 27 mars.

HORAIRE SPÉCIAL pour la semaine de relâche :

lundi 6 mars : 12 h à 16 h, 18 h à 21 h

FERMÉ mardi 7 mars

OUVERT mercredi 8 mars : 13 h à 21 h, bienvenue aux aspirants!

OUVERT jeudi 9 mars : 9 h à 17 h pour une sortie à Gleason

FERMÉ vendredi 10 mars

QUOI DE NEUF?

La phase 2 des Ambassadeurs de la collecte sélective, programme d'aide financière d'Éco-Entreprise Québec, en partenariat avec le Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec, est maintenant terminée!

Afin de réaliser des activités visant à augmenter la récupération des matières recyclables dans la municipalité, les jeunes ont choisi de profiter de la journée «Plaisirs d'hiver» pour offrir aux citoyens la possibilité d'être mieux renseignés quant à l'endroit où ils doivent jeter leurs déchets et à l'impact que leurs décisions ont sur l'environnement.

Les bacs de récupération des matières recyclables sont efficaces puisque le taux de récupération de la collecte sélective ne cesse de grimper.

Les jeunes sont fiers que les élus de leur belle municipalité aient décidé de procéder à l'installation de nouveaux bacs tri-voies. L'objectif de cette phase était d'inciter les citoyens à les utiliser au maximum et correctement.

Un grand Merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin au succès de ce projet!

Information sur les activités, sorties, etc. Viens nous voir!

Échange, discussion, jeux, écoute, soutien, entraide et plaisir, tous les jours et soirs!



210, rue Caron
Ham-Nord
819 344-5530

DES HAUTS RELIÉS

et Mélanie Barbeau, coordonnatrice

À METTRE À VOTRE AGENDA!



Les jeunes et moins jeunes de la MDJ sont, encore cette année, particulièrement heureux de vous inviter à participer à l'événement le plus sucré de l'année, le souper bénéfice

« LA CABANE DES JEUNES 2017 »

SAMEDI 25 MARS PROCHAIN

En compagnie de notre chef d'honneur, M. Stéphane Martin de la Table dans les Nuages :

« Il me fait plaisir de participer pour une troisième année à cette activité de financement importante pour notre Maison des Jeunes. Inspiré par la qualité des produits commandités, voici le menu que je vous ai concocté pour le 25 mars prochain :



Pizza aux crevettes de La Moulière et oignons caramélisés à l'érable, vinaigrette épicée sauce Sriracha ;



Brochettes de porc de La Jambonnière style souvlakis à l'érable, pommes de terre et salade ;



Pouding chômeur au sirop d'érable de l'Érablière des Chutes du Pied de Cochon.»

BILLETS :

25 \$/adulte (12 ans et +)

15 \$/enfant



EN VENTE DÈS AUJOURD'HUI AUPRÈS DE NOS VENDEURS EN ÉBULLITION :

CA : Marylène Morin, Claude Chayer, Amélie Nolet-Larrivée, Marie-Ève Darveau, Manu et Kaïmy

Équipe : Mélanie, Gabrielle, Jimmy et Virginie.

CJ : Rose-Marie R, Rosanne L., Roxanne H. et tous les autres jeunes participants !

Ou à la MDJ au 210, rue Caron à Ham-Nord 819-344-5530

*Service aux tables par nos « chaudières actives »

*Bar sur place, boissons alcoolisées et non alcoolisées

*Jeux, plaisirs et surprises vous attendent !

Possibilité de RÉSERVER votre table!

Prévenir les chutes dans les escaliers, pas si compliqué!

par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation



Une chute dans les escaliers peut causer de graves blessures. Que ce soit une fracture ou autre lésion, on sort rarement indemne d'un tel accident. Avec quelques précautions, il y a heureusement plusieurs façons d'éviter de tomber en circulant dans les marches.

L'escalier doit être en bon état, avec des marches stables et de la même hauteur. Une main courante est indispensable même lorsqu'il n'y a que quelques marches. De plus, un éclairage suffisant et un interrupteur à chaque extrémité de l'escalier sont essentiels pour repérer les dangers.

À l'extérieur, selon le revêtement, il peut être utile de rendre la surface moins glissante par une peinture rugueuse (ou mélangée avec du sable) ou par des bouts de marches antidérapantes. En hiver, prenez bien soin de déneiger et étendre généreusement de l'abrasif sur les marches.

Aussi, par certains comportements, nous augmentons sans le vouloir nos risques de tomber. Ces quelques recommandations peuvent prévenir les accidents :

- * Porter des chaussures ou des pantoufles non glissantes, qui tiennent bien dans les pieds;
- * Allumer les lumières;
- * Ne rien déposer sur le palier et dans les marches;
- * Tenir la main courante (pour se rattraper rapidement au besoin);
- * Regarder où nous mettons les pieds;
- * Éviter de circuler les mains pleines (ce qui peut obstruer la vue et accaparer les mains);
- * Prendre son temps!

Une plus grande prudence et quelques travaux d'amélioration peuvent réellement diminuer les risques de faire une chute dans les escaliers. N'attendez pas une leçon douloureuse pour commencer à prendre des précautions!

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

Service gratuit : 819-751-8555

VIVACO UN GROUPE COOPÉRATIF
ENCORE PLUS FORT.

BMR
827, route 161
819 344-2521

**MARCHÉ
BONICHOIX**
445, rue principal
819 344-2422

VIVACO.COOP



FÉVRIER 2017						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30		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					

MARS 2017						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		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	29	30	31		



Torticolis
Migraine
Maux de dos
Nerf sciatique
Hernie discale
Douleur musculaire



819 828-0249

FÉVRIER

- 21 fév: Info Deuil et accompagnement p.3
- 22 fév: Visioconférence FADOQ p.3
- 22 fév: Conférence TDAH p.7

MARS

- 1er mars: Atelier Alzheimer p.4
- 4 mars: Fiesta Tropical p.13
- 4-5 mars: Gleason gratuit p.5
- 8 mars: Atelier Alzheimer p.4
- 14 mars: Atelier Alzheimer p.4
- 18 mars: R-vs des générations p.3
- 18 mars: Danse FADOQ p.3
- 25 mars: Cabane des Jeunes p.21
- 25 mars: Yoga Hormonal p.12
- 30 mars: Date limite pour votre inscription au DÉFI-SANTÉ p.5

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, station-
nement 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.

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: 27 mars

Date de tombée: 16 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@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-Francs

Coopérer pour créer l'avenir

819 758-9421

