



Le Hameau

Année 12 / numéro 3

avril

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ

SOMMAIRE

- 2 Tournant missionnaire
- 3 Calendrier paroissial
- 3 Soirée cinéma!
- 4 Chronique familiale
- 5 Défi-Santé
- 6 Tour du monde
- 7 Offre d'emploi
- 8 Chronique Yoga
- 9 Retour sur la «Fiesta Tropical»
- 10 Hockey
- 11 Médaille d'argent!
- 12 Prévention incendies
- 13 Mise à jour municipale
- 14 Prévention aînés
- 15 Chronique Notarius
- 16 Maison des Jeunes
- 18 Chronique Naturo
- 19 Calendrier

Un loup dans la bergerie!

Par Andrée Robert

Un loup dans la bergerie?

Une meute! Le gouvernement a docilement ouvert la porte aux exploitations de gaz de schiste sur le territoire québécois. Et ce, en dépit de toutes les objections, tant citoyennes que scientifiques, et au mépris de tous les témoignages et pétitions qui ont tenté de faire appel à un peu de jugement de la part de nos dirigeants.

Depuis 2008 environ, alors qu'on découvrait un potentiel en gaz de schiste dans le sous-sol québécois, les grandes entreprises d'exploitation ont eu le temps de placer leurs pions sur l'échiquier.

Il semble qu'elles aient réussi à «convaincre» nos dirigeants. Les municipalités du Québec ne peuvent plus, légalement, empêcher les projets gaziers sur leur territoire, car des permis d'exploration ont déjà été accordés à des centaines de municipalités! Nos sommes mis en échec. Il est moins une.

C'est dans notre cour que ça se passe, pas au bout du monde!

Les gisements sont sous nos pieds, dans la belle grande vallée du Saint-Laurent, entre Québec et Montréal! Si nos gouvernements sont à genoux, on n'a pas d'autre choix que de se lever et de se tenir debout.

Informez-vous. On peut encore agir, et gagner la partie, mais il faut dès maintenant que nous soyons nombreux, unis et informés!

Je crois qu'aucun citoyen ne souhaite parler un jour de notre verdoyante vallée du Saint-Laurent ou de notre eau potable en abondance, ou de l'air vivifiant de nos campagnes... au passé!

Documentation sur RVHQ (Regroupement Vigilance Hydrocarbures Québec) www.rvhq.ca/rpep

Lire aussi, dans Le Devoir du 10 février 2017 «[Gaz de schiste...](#)» et dans celui du 6 mars 2017 l'article «[... blitz anti-gaz de schiste](#)». (Retrouvez les liens sur la version web du Hameau : www.ham-nord.ca)



Tournant missionnaire des communautés chrétiennes

Par : L'équipe d'animation communautaire



Afin que notre communauté devienne une église missionnaire, nous avons tous, comme baptisés, la responsabilité de l'évangélisation. Nous devons annoncer Jésus-Christ dans notre communauté.

Si quelques-uns exercent des ministères particuliers, c'est pour rappeler à tous leur responsabilité, selon leur charisme, à être des protagonistes de la « vie » de l'Église.

On peut se demander en premier ce qu'est une communauté chrétienne. L'Église ne peut pas être un ensemble de croyants individuels qui pratiquent leur foi en privé. Il nous faut développer des liens de solidarité entre les membres de la communauté. Il est d'une grande tristesse de découvrir qu'un participant à une rencontre se sent seul et isolé. Pourquoi ne pas aller vers le nouvel arrivant pour l'accueillir, lui demander son

nom ? Se savoir écouté, respecté, reconnu donne des ailes.

Le pape François nous dit : « L'Église n'est pas un bureau de douane ni un motel chic pour les saints. L'Église demeure un hôpital pour les gens blessés, les pécheurs, les esseulés. » D'où l'importance de créer des liens les uns avec les autres. Accueillir l'autre, c'est lui proposer des défis. L'idéal serait que chaque membre de la communauté ressente que l'on compte sur lui pour une mission précise. La personne qui répond « non merci » ou « je ne suis pas capable » va continuer de porter notre demande et elle finira par dépasser la peur de ses limites. Dieu interpelle des incompetents et il leur donne les compétences requises. Les apôtres étaient des incompetents qui ont fui le soir du jeudi-Saint, et pourtant, ils ont posé des fondations qui ont traversé toutes les intempéries depuis 2000 ans. Tout chrétien est missionnaire dans la mesure où il a rencontré l'amour de Dieu en Jésus-Christ.

Certains ont quitté l'Église pour diverses raisons et ont probablement le goût d'y revenir. L'Église n'est pas un peuple de gens parfaits qui se permettent de juger les autres, mais une assemblée de pécheurs qui se soutiennent mutuellement vers un idéal évangélique. Offrir à chaque personne de faire un bout de chemin ensemble, pour se découvrir l'un l'autre.

L'Église a comme mission de « servir, annoncer, célébrer ». Servir en étant attentif aux besoins humains, religieux et spirituels. Annoncer, en rendant compte de notre foi à travers l'accompagnement, l'enseignement et les catéchèses. Célébrer par la prière et les liturgies pour rencontrer Dieu, avec nos frères et sœurs.

C'est ensemble, avec nos couleurs, nos talents, que nous pourrons continuer à grandir dans notre communauté.

Source : Assemblée des évêques du Québec ; Notre avenir communautaire, Gilles Baril, ptre.

Calendrier des activités

Dimanche 9 avril, 10 h 30 :

Retour dans l'église pour nos célébrations avec le dimanche des Rameaux et de la Passion de Jésus-Christ

Mardi 11 avril, 19 h :

Messe Chrismale avec notre évêque Luc Cyr à la cathédrale de Sherbrooke. Bénédiction des huiles, pour le baptême, confirmation, les malades et les ordinations.

Jeudi-Saint 13 avril, 19 h :

Première communion de nos jeunes qui se sont préparés à ce grand événement par leur catéchèse. Venons les accompagner en célébrant le mémorial du dernier repas de Jésus avec ses amis les apôtres. Il y aura lavement des pieds de nos jeunes, en signe du service que l'on doit se donner les uns les autres.

Dimanche 16 avril 10 h 30 :

Pâques, la plus grande fête de l'année, Christ est ressuscité, toujours présent avec nous dans nos vies.

Dimanche 11 juin 10 h 30 :

Grande fête pour notre curé Bernard Rouleau qui célèbre 50 ans d'ordination à la prêtrise. Une seule messe à Disraeli pour les sept communautés qui sera présidée par Mgr Lyc Cyr, archevêque de Sherbrooke, suivi d'un dîner festif à la polyvalente de Disraeli. Réservez vos billets pour le dîner auprès de Marylène Morin, 25 \$/personne « Soyons de la Fête »

Septembre, du 5 au 16 :

Pèlerinage en Terre-Sainte (12 jours) avec notre curé Bernard et Théa Van de Kraats comme guide. Ce voyage saura vous imprégner par les lieux de la vie de Jésus : Nazareth, lac de Tibériade, Jourdain, mont des béatitudes, mer Morte, Bethléem, Jérusalem et bien plus. Info : Disraeli 418 449-2723 ou Voyage Inter-Mission 514 288-6077, coût : 4195 \$ occupation double



SOIRÉE CINÉMA

Les élèves de la classe de Mme Sabrina vous invitent à une soirée cinéma aux profits du Relais pour la Vie.

QUAND? Le 21 avril à 19 h (ouverture 18 h 30)

OÙ? Au gymnase de l'école primaire

COÛT? 2 \$/enfant, 5 \$/adulte, 10 \$/forfait familial

TITRE DU FILM

à voir sur les affiches à la coop et au bureau de poste!

Kiosque de friandises, maïs soufflé, jus et bonbons à 1 \$ seulement! Pour plus de confort, vous pouvez apporter votre chaise de camping!

Venez nous encourager en grand nombre, c'est pour une bonne cause!



Au plaisir!

Les élèves de 3^e- 4^e année

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FORUM CITOYEN HAM-NORD



Vous êtes convoqués à l'assemblée générale annuelle des membres de Forum Citoyen H-N

Mercredi 19 avril à 19 h

au sous-sol du Centre communautaire

474, rue Principale, Ham-Nord

Tous sont invités, membres et non-membres

À TABLE!

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

Êtes-vous prêt pour le Défi Santé? Ce défi, qui nous rend fiers d'être citoyens de Ham-Nord, comporte quelques objectifs, dont celui de manger mieux en consommant 5 portions de fruits et légumes par jour. Avec un enfant dit « difficile », le défi est réel! Voici des pistes pour favoriser les saines habitudes alimentaires chez nos enfants.

D'abord, on instaure une routine pour les repas et les collations en évitant le grignotage à toute heure de la journée. À table, on privilégie une ambiance calme et plaisante pour faire de ce moment une occasion d'échange et de partage en famille. Encore ici, on se rappelle qu'on est un modèle. Les enfants nous imitent et sont influencés par nos comportements. Si on est soi-même une gueule fine, il sera difficile d'amener son enfant à découvrir avec enthousiasme ce qui se trouve dans son assiette. Alors on adopte une attitude positive face à la nourriture et on encourage l'enfant à goûter, sans l'obliger. Il refuse de manger? Pas la peine d'en faire tout un plat! On évite ainsi de lui donner de la mauvaise attention. Ma grand-mère disait qu'un enfant ne se laisse pas mourir de faim. S'il ne mange pas au dîner, il se reprendra à la collation ou au souper. De là l'importance d'offrir des aliments nutritifs et variés à nos enfants.

GARE AU SUCRE!

Les desserts ne sont pas nécessaires. Mais quand il y en a, ils sont source de plaisir pour notre palais. Si le dessert est prévu au menu, il doit être servi même si l'enfant n'a pas terminé son assiette. Le dessert ne doit pas être perçu comme une récompense, ou un but à atteindre. En mettant le dessert sur un piédestal, on lance le message qu'il est mieux que le reste du repas. Pourtant, le sucre, bien qu'il soit synonyme de douceur pour nos papilles, est plus un ennemi pour notre corps. Attention! En plus d'être addictif, il est souvent caché. Dans les pains blancs, les plats préparés et surgelés, le fast-food... Mieux vaut en limiter sa consommation. Comme dans toute bonne chose, disons que la modération a bien meilleur goût!

FAUT GOÛTER POUR SAVOIR



On dit que ça peut prendre jusqu'à 10 fois avant que l'enfant ait envie de goûter à un aliment et jusqu'à 15 essais avant qu'il puisse l'apprécier. Il ne faut donc pas désespérer et continuer d'offrir une variété d'aliments à l'enfant. Anecdote : À la garderie, Zoélie ne mangeait que des concombres comme légumes. Au moins une fois par semaine, des poivrons vert, rouge, orange, jaune étaient servis en crudités. Chaque fois, je lui mettais un petit bout de chaque couleur dans son assiette. Pour qu'elle le voie, le touche, le sente et ultimement, le goûte. Un jour de pique-nique printanier, Zoélie me redemande des concombres. Il n'en reste plus. Je lui offre des poivrons rouge ou jaune. À mon grand étonnement, elle demande un jaune, le goûte, le mange et en redemande. Le repas d'après où il y avait des poivrons, elle mange avec appétit et s'exclame avec fierté « Moi j'aime beaucoup ça les poivrons jaunes! » Ça aura pris environ 40 fois avant qu'elle daigne y goûter, mais une seule pour l'apprécier.

TRUCS ET ASTUCES

- * Offrir des petites quantités à la fois dans l'assiette. Ça évite les excès, le gaspillage et limite les dégâts de bébé qui est en apprentissage!
- * Offrir de l'eau avant les repas et les collations. Laisser le gobelet ou la bouteille d'eau de l'enfant sur le comptoir pour qu'il boive au besoin. Cesser d'acheter des boissons, cocktails ou punchs colorés et sucrés. Remplacer par de l'eau, tout simplement!
- * Permettre à l'enfant de choisir ses légumes. « Veux-tu des carottes ou des brocolis? Ou les deux? » Astucieux!
- * Présenter les plats de façon originale; un plateau de crudités en forme de train, ou un porc-épic de fruits. C'est fou comme un bonhomme sourire en ketchup sur un pâté chinois incite à manger!

Sur ce, je vous invite à participer en grand nombre encore cette année au Défi Santé. Adopter un mode de vie sain et équilibré est important pour nos enfants puisque les habitudes qui sont prises tôt restent souvent acquises pour toute la vie. À votre santé!



WWW.DEFISANTE.CA

C'est devant des jeunes énergiques des écoles primaires Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours et de la Cité Écologique du Canton de Ham-Nord que la MRC d'Arthabaska et les partenaires ont présenté les détails de l'édition 2017 du Défi Santé qui se tiendra du 30 mars au 10 mai prochain.

« J'invite jeunes et moins jeunes à participer en grand nombre à ce 13e Défi Santé. La population est ainsi conviée à atteindre durant ces six semaines trois objectifs bien précis, soit manger mieux, bouger davantage et favoriser un meilleur sommeil. Pour ce faire, diverses activités se dérouleront sur le territoire de la MRC afin d'inciter les gens à bouger. Je rappelle que la compétition amicale, entamée en 2014, se poursuivra cette année parmi toutes les municipalités du territoire, alors que celle qui obtiendra le plus haut taux d'inscription remportera les grands honneurs », mentionne le préfet de la MRC d'Arthabaska, monsieur Lionel Fréchette.

Ce dernier a d'ailleurs profité de son passage au sein de la municipalité du Canton de Ham-Nord pour remettre au maire, monsieur François Marcotte, une plaque honorifique afin de souligner l'incroyable participation de la population au Défi Santé 2016, alors que le taux d'inscription avait atteint 42 %.

« La population est mobilisée et a à cœur le fait de maintenir un bel équilibre de vie. Nous sommes persuadés que nous allons décrocher le titre pour une troisième année consécutive. J'invite toute la population à participer au Défi Santé. Ce ne sont que quelques habitudes à modifier dans notre quotidien afin d'améliorer notre cadre de vie et, par le fait même, notre municipalité », évoque monsieur François Marcotte, maire de la municipalité du Canton de Ham-Nord.

Date limite d'inscription : 30 mars 2017

Si vous lisez ceci avant le 30 mars, 23 h 59, il est encore temps de vous inscrire!

Aidez-nous à conserver notre TITRE DE CHAMPION QUÉBÉCOIS!

À la mi-avril, la municipalité procédera au tirage de plus de 30 prix de participation parmi les citoyens inscrits au Défi Santé. Venez vous inscrire et voir les beaux cadeaux à gagner, au bureau municipal.

La liste des gagnants sera disponible dans la prochaine édition du Hameau.

Encore MERCI de votre merveilleuse participation!



MOZAMBIQUE *Par Annie Couture*

De prime abord, le MOZAMBIQUE ne figurait pas sur notre route due aux risques élevés de piraterie. Ce danger s'étant atténué, la rencontre avec d'autres navigateurs et la recherche de documentation n'ont fait qu'attiser notre envie de découvrir ce pays encore méconnu.

Le MOZAMBIQUE, c'est une côte ornée de plages et d'îles toutes plus belles les unes que les autres, c'est un peuple souriant, expressif et coloré, ce sont des pêcheurs en quête des trop rares poissons encore présents dans l'océan Indien, ce sont des baleines à bosse à chaque navigation !



Hors des sentiers battus, les gens sont très surpris par notre présence. Étant un peuple naturellement enjoué, ils n'hésitent pas à venir à notre rencontre. Ils passent tout près de notre bateau, à bord de leur charmante pirogue et nous saluent bien chaleureusement. Et dès qu'on pose le pied sur la terre ferme, le village entier vient à notre rencontre.



Le MOZAMBIQUE compte environ 16 millions d'habitants. Malgré l'amélioration générale de la situation économique, il figure toujours parmi les pays les plus pauvres du monde. L'espérance de vie n'est que de 36 ans... et encore beaucoup de villages isolés sont privés d'eau potable. Étant dans une région très aride, les insulaires nous demandent à boire. Nous prenons donc l'initiative de leur apporter de l'eau à l'aide de nos bidons d'eau potable.

Nous avons été très touchés par la joie de vivre débordante de cette population, malgré leur vie très rude. Une belle école de la vie !

Un autre moment privilégié fut lorsqu'une baleine et son baleineau ont nagé tout près de Myriam. Captifs, nous les avons observés, affalant les voiles se laissant dériver afin de prolonger cet instant MAGIQUE ! Nous avons été témoins d'une maman qui enseigne à son petit comment remonter à la surface pour respirer ; sous l'eau, elle se glisse sous son baleineau et le pousse hors de l'eau. Frissons garantis ! Si j'ai un seul





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



regret de tout ce voyage, c'est de ne pas avoir osé sauter à l'eau à ce moment-là.

Ce joyau de l'océan Indien regroupe l'archipel de Bazaruto; ça ressemble à un fragment de désert posé sur l'océan. Et c'est à dos de cheval que nous avons eu envie de découvrir les grandes beautés de l'île. D'immenses dunes de sable coupent l'île de Bazaruto de l'océan. Ça fait mal aux yeux!

Le MOZAMBIQUE nous a fascinés grâce à sa population accueillante et attachante et à son littoral d'une rare beauté. Vraiment une super belle découverte!

En route maintenant vers l'Afrique du Sud!



NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCELLEMENT 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: 6327-6663-50



OFFRE D'EMPLOI

Recherchons : couturier(ère) de métier ou ayant le désir d'apprendre.

Qualités requises : souci du détail, débrouillardise.

Fonctions : apprendre différentes étapes de confection d'un vêtement en utilisant des machines à coudre diverses, surjeteuse et machine régulière pour débiter.

Exigences :

D. E. S. (diplôme d'études secondaires)

1 an ou plus d'expérience sera un atout

Avoir de très bonnes habiletés manuelles

Être minutieux(euse), avoir le souci du travail bien fait tout en ayant des objectifs de quantité à atteindre chaque jour.

Salaire et conditions de travail :

Salaire horaire à discuter selon l'expérience

34 à 40 heures par semaine dans un environnement de travail diversifié et dynamique.

Si vous êtes intéressé(e), faites parvenir votre CV le plus tôt possible à :

karen@respecterre.com



Chronique YOGA

Par Sylvie Tremblay, Texte de Padma Yoga

Bonjour et merveilleux printemps à vous tous! Ce moment très attendu d'éclatement de la Vie dans la nature et en soi, qui nous amène à s'ouvrir à tout ce qui est, ouvrir ses sens pour tout accueillir : ouvrir les narines, ouvrir la bouche, ouvrir les poumons, ouvrir les bras, ouvrir large... s'ouvrir!

Parlant de s'ouvrir, voici une lecture sur les Mudras, les gestes sacrés! Découvrir et faire circuler avec délicatesse le Prana (énergie) qui circule dans le corps et conscience!



Le mot Mudra est souvent traduit par geste, symbole sceau. Un sceau est fait

pour protéger quelque chose de précieux et de mystérieux. La pratique des Mudras nous invite à prendre contact avec cette réalité précieuse et mystérieuse du Prana, cette lumineuse énergie qui circule dans le corps.

Les Mudras représentent des attitudes physiques tout autant que mentales. Nous le savons, les mouvements physiques affectent le mental et la conscience. Ils jouent un rôle important pour induire des états intérieurs de conscience. Les Mudras influencent les émotions, le rythme de la respiration, les attitudes physiques et mentales, l'humeur ainsi que le niveau d'énergie dans le corps. Elles peuvent

également changer nos perceptions.

La pratique des Mudras permet de relier l'énergie individuelle avec l'énergie universelle ou Prana et en ce sens, elles nous aident à mieux communiquer avec notre nature véritable. Elles préparent le mental pour des pratiques méditatives en favorisant le retrait des sens.

Les Mudras scellent à l'intérieur du corps l'énergie du Prana afin d'augmenter le niveau énergétique et de garder le corps en excellente santé, tout en favorisant un éveil spirituel. Ce sont des techniques avancées, créées pour développer et améliorer la coordination neuromusculaire, cultiver les émotions et calmer l'agitation du mental.

Ce printemps, je pratique mon YOGA

Hatha Yoga et Somayog
(nouvelle approche thérapeutique)

Accessible à tous!

Lundi, mercredi 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 »

SOUPER EN BLANC
Thématique : Indien
(souper 15 \$)

suivi d'un Glow Party
(entrée gratuite)

Samedi 1^{er} avril 2017
à partir de 19 h

Barmaids d'un soir :
Catherine Lachance et Vicki Shank
Venez en grand nombre !!!

TAGA
RESTO-BAR

La ! FIESTA TROPICAL ! une réussite!



Quelle magnifique soirée pour souligner la Journée internationale des Femmes!

Une soixantaine de personnes se sont rassemblées au Centre communautaire le 4 mars dernier afin de souligner cette importante journée dans un esprit festif sous le thème des tropiques. Un délicieux repas, des décors colorés, des jeux, des prix de présence et bien sûr, le super groupe de musique cubaine « Pedrito et ses musiciens », ont permis de créer une ambiance formidable, propice à la joie et à la danse.

Pour rappel, Forum Citoyen Ham-Nord, en tant qu'organisme socio-communautaire, a créé cet événement afin de souligner l'importance de l'apport féminin dans notre milieu et de sensibiliser les Ham-norquoises et Ham-norquois à cette cause.

À noter que l'événement s'est voulu également des plus éco-responsables : le repas a été servi dans de la vaisselle compostable!

Forum Citoyen remercie grandement tous ceux et celles de tous âges qui ont participé à la soirée. Merci à l'équipe de bénévoles : Nébesna, Karen, Catherine, Vicki, Hideliza et Maria. Merci à Desjardins et aux entreprises pour leur généreuse contribution financière : H2O, Excavation TF, Coiffure Kameliza, Tardif Excavation, Khéops International, Massothérapie Stéphanie Thivierge, Aménagement forestier de Wolfe, et Intact Assurances. Merci aux personnes qui ont offert des prix de présence. Et merci à notre municipalité pour sa collaboration.

Instant palpitant de cette soirée : le tirage du lot de 20 bouteilles de vin! Félicitations à Gérald Lehoux qui a remporté ce tirage!

Par le comité d'organisation



Pour le plaisir de jouer au hockey

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité



Dans le cadre du carnaval 2017, une partie amicale de hockey impliquant des jeunes de 4 à 12 ans a été organisée, permettant à ces jeunes de disputer un match devant parents et amis. Cette expérience fut fort appréciée des jeunes qui ont adoré recevoir les encouragements de la foule.

Cette activité fait suite à la belle initiative mise en place par les familles de M. Alexandre Larrivée et M. Jonathan Giguère. Tous les samedis matin de l'hiver, ils ont organisé et supervisé l'activité d'initiation au hockey. Au cours de cette activité gratuite, les enfants ont eu la chance de découvrir et pratiquer ce sport d'équipe dans une ambiance de plaisir.

Quel bonheur de voir le sourire des enfants suite à cette partie! Ce fut un très beau moment pour tous.



EMPLOIS ET STAGES POUR ÉTUDIANTS

Le Carrefour jeunesse-emploi des comtés de Richmond & Drummond-Bois-Francis ainsi que ses partenaires, les Caisses Desjardins et les municipalités, sont heureux de vous annoncer le retour du **Trio étudiant Desjardins pour l'emploi** pour l'été 2017.

VOLET APPRENTI-STAGE

Apprenti-Stage permet aux **organismes sans but lucratif** de recevoir un étudiant du secondaire (14-16 ans) pour lui permettre d'acquérir un premier contact avec le marché du travail par le biais d'une expérience de stage bénévole **de 80 heures** entre **le 25 juin et le 30 août 2017**.

Tous les **organismes** peuvent s'inscrire en remplissant le formulaire disponible sur le site www.cjerichmond.qc.ca entre le **3 et le 23 avril 2017**.

Les **étudiants** souhaitant faire un stage peuvent s'inscrire **en téléphonant** au 819 358-9838.

LA TROUSSE TRAVAIL-ÉTÉ est un outil pour faciliter la recherche d'un emploi. Il permet aux étudiants de recevoir gratuitement de l'aide pour rédiger son curriculum vitae, avoir du support dans sa recherche d'emploi et se préparer à une entrevue.



Guyline St-Hilaire
819-358-9838
warwick@cjerichmond.qc.ca



Jeune Ham-Nordois médaillé d'Argent aux Jeux du Québec — Alma 2017

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

Bien rares sont ceux et celles qui ont la chance de vivre des expériences sportives uniques leur permettant de représenter leur région. L'expérience des Jeux du Québec permet donc à de jeunes sportifs de porter fièrement les couleurs de leur région, créant ainsi un fort sentiment d'appartenance tout en créant des liens avec tous les athlètes, et ce, peu importe le sport pratiqué.

En mars dernier, Jacob Leblanc, jeune hockeyeur ham-nordois de 15 ans, a eu le privilège de porter les couleurs de l'équipe masculine de hockey du Centre-du-Québec (Région regroupant les MRC d'Arthabaska, de l'Érable, de Drummond, de Nicolet-Yamaska et de Bécancour).



Malgré les obstacles, l'équipe de hockey masculin s'est nettement démarquée sur ses adversaires grâce aux efforts de ses joueurs, mais également de ceux des entraîneurs Tommy Lafontaine, Dave Nolin et Guillaume Bergeron, qui en étaient à leur première expérience aux Jeux du Québec.

En demi-finale, rien n'était encore déterminé pour l'équipe masculine de hockeyeurs centricois. Leur victoire de 6-3 contre l'équipe de Chaudière-Appalaches les a placées en position de livrer une dernière bataille en vue de remporter la médaille d'or. En finale, ils affrontaient donc les hockeyeurs de l'Estrie, où ils ont subi une défaite de 5-1.

Photo de l'équipe, suite à la réception de la médaille d'argent. On peut voir Jacob Leblanc, debout au centre de la 2e rangée.

S'ils n'ont pas récolté l'or, les jeunes hockeyeurs qui représentaient le Centre-du-Québec sont tout de même parvenus à décrocher la médaille d'argent face à leurs solides adversaires de l'Estrie. N'étant nullement classés parmi les favoris en début de tournoi, les jeunes hockeyeurs ont prouvé que tout se jouait sur la patinoire et que les efforts communs de 18 abeilles étaient nettement supérieurs aux talents individuels de leurs adversaires. Un autre bel exemple que « l'union fait la force » !

Félicitations à Jacob et à toute son équipe !



CHRONIQUE PRÉVENTION

Par la Régie intermunicipale d'incendie des Trois Monts

Comme certains d'entre vous ont pu le constater, le service de prévention incendie a effectué au cours des derniers mois les visites de prévention dans les résidences.

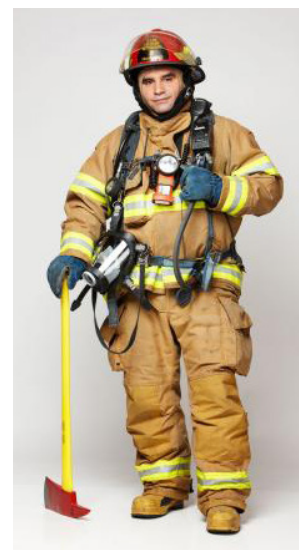
Le territoire desservi par la Régie intermunicipale couvre depuis quelque temps cinq municipalités : Ham-Nord, Saints-Martyrs-Canadiens, Saint-Fortunat, Saint-Adrien-de-Ham et Notre-Dame-de-Ham.

La fréquence des visites de prévention incendie au niveau résidentiel, qui est établie par le schéma de couverture incendie, est aux cinq ans, mis à part Saint-Adrien-de-Ham qui est aux trois ans. Chaque année, une partie de votre municipalité sera visitée.

Lors de cette visite, les pompiers vérifient quelques points importants, soit pour la sécurité de votre famille ou même celle des pompiers qui pourraient être appelés à intervenir à votre résidence. Tous les points vérifiés font partie du règlement de prévention incendie.

Les vérifications sont :

- Présence et visibilité du numéro civique
- Présence d'un avertisseur de fumée à chaque étage, fonctionnalité, emplacement approprié et l'appareil doit avoir moins de 10 ans.
- La nécessité et la présence d'un détecteur de monoxyde de carbone. (Requis en cas de chauffage à combustion ou garage attenant à la maison)
- Présence et conformité d'un extincteur portatif.
- Présence de propane à l'intérieur du bâtiment, ce qui est interdit.
- Présence de propane à l'extérieur et emplacement.



Malgré tous les messages de prévention à la télévision, à la radio, dans les journaux et les médias sociaux, on retrouve encore des résidences qui n'ont AUCUN avertisseur de fumée fonctionnel, ce que je trouve inacceptable en 2017.

Notez qu'il est obligatoire d'installer au minimum un avertisseur de fumée à chaque étage dans une maison ou un logement et que les frais à l'achat sont minimes comparé à la perte d'une vie humaine. La municipalité pourrait même aller jusqu'à donner une contravention, ce que nous n'espérons jamais faire.

Voici l'article : Quiconque contrevient à toute disposition du présent règlement ou à une norme édictée dans l'un des documents techniques intégrés au présent règlement, commet une infraction et est passible, en outre des frais, d'une amende minimale de cent dollars (100 \$) et maximale d'au plus mille dollars (1 000 \$), si le contrevenant est une personne physique ou d'une amende minimale de deux cent cinquante dollars (250 \$) et maximale d'au plus deux mille cinq cents dollars (2 500 \$) s'il est une personne morale.

Après compilation des visites 2016, le résultat de conformité à tous les points est seulement à 12,72 %.

Pour votre sécurité et celle de votre famille, S.V.P. portez une attention particulière à ces quelques petits points.

Nous en profitons pour vous rappeler de changer les piles de vos avertisseurs si ce n'est pas déjà fait.

ALZHEIMER

29 mars, 19 h

Séance d'information « Les aspects légaux »

- * testament
- * protection de l'enfant
- * mandat d'inaptitude et homologation
- * curatelle
- * tutelle

Par : Me Ruth Kerline Joseph Milcé,
Notaire

40, rue Alice, Victoriaville

Info : Marie-Pier Gourde :
819 795-3577

Thérèse Houle : 819 604-7711

5 avril, 12 h à 13 h 30

Conférence sur l'effet de la nutrition et des Oméga-3 sur notre cerveau.

Par Pr Frédéric Calon, professeur titulaire, faculté de pharmacie, Université Laval

40, rue Alice, Victoriaville

Info : Thérèse Houle : 819 604-7711

11 avril, 9 h 15 et 19 h

Café-rencontre : « Stratégies de stimulation cognitive »

Par Mme Thérèse Houle, agente de liaison

40, rue Alice, Victoriaville

Info : Thérèse Houle :
819 604-7711

Inscription obligatoire



MISE À JOUR MUNICIPALE

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité



La cueillette du compost sera de retour dès vendredi 14 avril 2017. La collecte du compost se fera donc dans la même semaine que la collecte des ordures !

CUISINE COLLECTIVE

Une cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez eux. La cuisine collective s'adresse à tous, 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 !

Joignez-vous à l'un des quatre groupes actuellement en action, à Chesterville, Ham-Nord, Notre-Dame-de-Ham et Saints-Martyrs.

Information ou inscription : Patricia Joyal, 819 382-9990

L'Estrée met ses culottes !

Lors de la journée « L'Estrée met ses culottes », venir déposer vêtements et accessoires est une action toute simple, mais un geste à grande portée sociale. Ce geste est prolongé par la mission de Récupex. Seule entreprise d'insertion reconnue par Emploi-Québec, Récupex utilise le contexte de la récupération des vêtements pour développer les compétences de 70 personnes par année afin de leur permettre d'intégrer le marché du travail.

Apportez vêtements, souliers, accessoires, draps, serviettes, couvertures, rideaux, etc.

Déposez-les dans des boîtes fermées, au Centre communautaire de Ham-Nord, du lundi 8 mai au mercredi 10 mai, entre 9 h et 16 h

Info : 819 344-2424



L'incontinence urinaire : des solutions

Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation

Les fuites urinaires affectent 55 % des femmes après 60 ans. En plus d'être gênante, l'incontinence affecte la qualité de vie : diminution des activités, isolement, risque de chute augmenté en raison des envies pressantes, dépenses liées à l'achat de protections urinaires, etc. Bien que fréquente, l'incontinence urinaire n'est pas un processus normal de vieillissement. Il existe plusieurs solutions qui méritent d'être essayées.

Plusieurs causes peuvent expliquer les fuites urinaires, mais la faiblesse des muscles du plancher pelvien en est principalement responsable. Ces muscles sont situés au niveau du pubis et servent à refermer l'urètre pour empêcher l'urine de s'écouler.

Les exercices de « Kegel », exécutés régulièrement, peuvent suffisamment renforcer les muscles du périnée pour constater une amélioration. Ces exercices sont relativement simples à exécuter : contractez les muscles autour du vagin comme si vous essayiez de vous retenir d'uriner (ne pas pousser ni serrer les fesses). Tenez six secondes, répétez une dizaine de fois, plusieurs fois par jour.

Persévérez, car les résultats peuvent n'être perceptibles qu'après plusieurs semaines ! S'il vous est difficile de bien exécuter cet exercice, n'hésitez pas à consulter un physiothérapeute spécialisé en rééducation périnéale qui vous aidera à renforcer ces muscles de différentes façons.

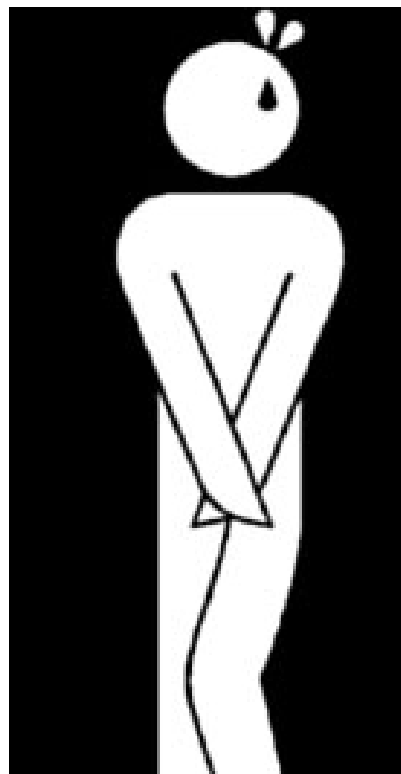
De plus, certains aliments irritent la vessie et entraînent des envies pressantes. C'est le cas de la caféine (café, thé, cola), de l'alcool, des aliments acides (agrumes et tomates) et des mets épicés. Essayez de réduire ces irritants et voyez si vos envies urgentes diminuent. Lorsque les envies sont fréquentes, vous pourriez aussi tenter de vous changer les idées pour voir si le besoin d'uriner disparaît.

Si l'incontinence persiste malgré ces efforts, il est possible qu'une raison médicale explique le problème. Parlez-en avec votre médecin qui en cherchera la cause et vous offrira peut-être des solutions.

Votre situation n'est pas nécessairement sans issue, ne restez pas seule avec ce problème ! À vous de jouer !

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

Service gratuit, téléphone : 819-751-8555



VIVACO

**UN GROUPE COOPÉRATIF
ENCORE PLUS FORT.**

BMR

827, route 161
819 344-2521

**MARCHE
BONICHOIX**

445, rue principal
819 344-2422

VIVACO.COOP



Par Louise Aubert, notaire

Printemps = Achat ou vente d'une résidence?

Le printemps arrive à grands pas et la décision d'acheter ou de vendre votre résidence vous trotte dans la tête. Donc, avant de plonger tête première dans cette belle aventure, consultez votre notaire pour éviter des surprises désagréables. Combien de fois des clients viennent me rencontrer une fois l'offre d'achat signée? Trop tard! Une fois l'offre d'achat signée et acceptée, il est très difficile d'en changer les termes. Sachez que consulter votre notaire avant l'acquisition ou la vente de votre résidence vous en coûtera peu (même rien) et vous évitera bien des ennuis. Votre notaire vous indiquera tous les éléments essentiels à considérer lors de l'achat ou la vente de votre résidence; tels que : les conditions préalables à la vente, le financement, la condition de la vente d'une première maison, le prix et le mode de paiement, l'acompte, les conditions, la garantie, la garantie de la maison neuve, l'inspection, la prise de possession et les frais supportés par chacune des parties.

Votre notaire vous aidera aussi à évaluer votre capacité à vous porter acquéreur d'une résidence. Votre revenu est-il suffisant? Votre

condition financière vous permet-elle d'emprunter la résidence convoitée? Les offres de financement reçues sont-elles acceptables?

Avant de signer une offre d'achat sur des formulaires préparés sans l'aide d'un agent immobilier, faites appel à l'expertise de votre notaire. Les conséquences liées à des clauses ambiguës ou mal comprises pourraient vous échapper. L'achat ou la vente de votre résidence est une étape importante de votre vie, il ne faudrait surtout pas la louper.

Enfin, l'achat ou la vente de votre résidence ne se fait pas en criant « ciseau ». Il faut prévoir quelques mois avant d'aboutir à la prise de possession de notre résidence ou à la vente de cette dernière. Le processus est long à partir de l'acceptation de l'offre d'achat. Pensons à l'inspection, la demande de financement, et les conditions d'acceptation, la confection du certificat de localisation, les délais, etc. Donc, si vous prévoyez un déménagement pour le mois de juillet prochain, je vous recommande de commencer dès maintenant vos démarches.

Pour en savoir plus, consulter le site de la Chambre des Notaires du Québec ou Educlo (www.cmq.ca; www.educlo.ca).

**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

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.

■ **DISRAËLI**
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

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

Louise Aubert LL.B., D.D.N.
Catherine Morency LL.B., D.D.N.
Notaires et conseillères juridique

@ laubert@notarius.net
catherinemorency@notarius.net

LE

Le Hameau

CALENDRIER! MAISON des JEUNES

Gabrielle Thibodeau, animatrice

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

29 mars : rencontre du CA et soirée à Chesterville

31 mars : sortie à Victoriaville! Magasinage, souper et cinéma! Inscriptions obligatoires au plus tard le 29 mars; -)

3 avril : lundi sportif spécial Défi-Santé! Présentation du défi, choix d'activités sportives pour le mois et collation santé!

4 avril : souper de remerciement de la Cabane des Jeunes. Tu t'es impliqué dans ce succès? On t'attend dès 17 h.

11 avril : c'est le début officiel des réunions du comité voyage! Tu ne veux pas manquer le voyage de l'année, alors on t'attend à 18 h 30!

19 avril : rencontre du CJ

21 avril : jeu spécial pour la Journée de la Terre

22 avril : souper de crabes du Club Lions : ils ont eu la gentillesse de penser à nous encore cette année pour tenir les vestiaires! À qui la chance?

28 avril : journée pédagogique, sortie au Laser-tag de Warwick, inscriptions avant le 26 avril ;-)

3 mai : la liberté de presse, ça vous dit quelque chose? Ce soir, on jase de la liberté d'expression!

ATTENTION:

FERMÉ lundi 27 mars

OUVERT vendredi 31 mars (journée pédagogique)

FERMÉ vendredi 14 avril et lundi 17 avril pour le congé de Pâques

OUVERT vendredi 28 avril (journée pédagogique)

Une exceptionnelle

Par Mélanie Barbeau, coordonnatrice

Au moment d'écrire ces lignes, la 3e édition de l'activité «La Cabane des Jeunes» de la MDJ sonne à nos portes et promet encore cette année, une cuvée exceptionnelle!

La vente de billets bat son plein, les jeunes et l'équipe travaillent fort pour préparer l'événement et notre chef a déjà la main à la pâte!

Je profite de cette édition du Hameau suivant l'activité du 25 mars dernier pour vous remercier tous et toutes de votre présence à ce souper de cabane à sucre gastronomique et de votre soutien envers la Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs.

Encore cette année, votre participation dynamique a animé nos locaux et fait sourire nos cœurs.

Merci à toi petit, moyen et grand. Merci à toi le parent complice, le grand-parent présent, l'ami fidèle, le voisin investi, le partenaire de longue date, le collaborateur de tous les instants, l'élue impliqué et le citoyen solidaire.

Merci aux administrateurs, à l'équipe et à tous les jeunes impliqués pour votre intérêt

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

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



210, rue Caron
Ham-Nord
819 344-5530

des HAUTS RELIEFS

Mélanie Barbeau, coordonnatrice

«3e cuvée» pour la Cabane des Jeunes 2017!



envers la réussite de l'événement qui nous rend si fiers de cette super Maison des Jeunes!

Encore cette année, une réussite col-

lective où chacun de nous, de vous, apporte son «grain de sucre» chaleureux et permet la rencontre de nos objectifs.

Merci à vous tous pour cette importante manifestation de solidarité illustrant avec toutes vos couleurs l'importance que vous accordez à cette ressource jeunesse des Hauts-Reliefs!

Un merci particulier à nos donateurs, partenaires et commanditaires qui, encore cette année, témoignent eux aussi chaleureusement de leur soutien envers la mission de la Maison des Jeunes et envers les jeunes qui y vivent.

Stéphane Martin et La Table dans les Nuages,

La Jambionnière,

L'Érablière des Chutes,

La Moulière,

La Brulerie des Cantons,

Le groupe Coop Vivaco,

Alimentation du Lac,

Andrée Robert et ARlittéra,

La municipalité de Ham-Nord,

M. S. Schneeberger député,

Desjardins,

Kheops International,

H₂O Innovation,

Excavation Marquis Tardif,

Le Garage Taschereau,

Mirabel HydroSerre inc.,

Familiprix Cloutier/Dallaire et Roy,

Construction Johan Roy,

Respecterre,

2e Chance,

CAP Éco-communautaire,

Mme Christiane Michaud Ostéopathe,

Soudure J.G.,

Pelletier et Picard inc.,

Granby Composite,

Mme Louise Aubert Notaire,

Le mont Gleason,

La Fromagerie Victoria,

Multi-Brasses,

La vallée du Cowboy,

La Grande Place des Bois-Francs,

Le Superclub Vidéotron,

Guérilla Tagball,

Boutique Vertical,

Aménagement forestier de Wolf,

Le Club Lions,

Resto-bar Taga,

Memprotec,

Palettes Grandmont

La municipalité de Chesterville.

PARTIE REMISE EN 2018!

Stress, nervosité, anxiété, angoisse

Par Louiselle Caron, naturopathe diplômée

Le stress est essentiel pour la survie de l'humain. Il agit comme un système d'alarme pour rendre l'organisme alerte et le protéger d'un éventuel danger tout comme le système d'alarme dans une maison. Mais... quand le stress nous mène et qu'on arrive plus à le gérer... comment y arriver ?

Les causes d'un système nerveux déficient peuvent être nombreuses.

- * Vouloir tout contrôler crée une tension immense dans le corps
- * Anticiper le danger/vivre dans le futur
- * Notre vie ne nous satisfait plus, nous fait plus rire
- * Peurs et pensées négatives
- * Surcharges de travail
- * Fatigue excessive psychique et physique (épuisement)
- * Déficience en vitamines et minéraux
- * Trop de sucre et de mauvais gras dans l'alimentation
- * Trop manger surcharge l'organisme et crée un stress

Quand on calme le mental... on reçoit de l'énergie, mais... comment calmer le mental ?

- * Écouter de la musique qu'on aime, danser, chanter
- * Se rappeler ce qui nous a fait rire aux éclats, s'entourer de gens drôles
- * Marcher dans la nature (bain de forêt) tous les jours
- * Yoga, méditation guidée/lâcher prise
- * Apporter des changements alimentaires
- * S'accorder des moments de relaxation et RESPIRER !

Comment soutenir le système nerveux

- * Complexe B/Oméga 3/Minéraux
- * Antioxydants/Magnésium +++
- * Tilleul argenté (gemmothérapie), Rock rose (fleur de Bach), lavande (h.e.)
- * Camomille, valériane, mélisse, actée à grappe noire (plantes médicinales)

Bonne détente !



fadoq

DINER

CABANE À SUCRE au mont Saint-Michel : Mercredi 5 avril

Coût (taxes et pourboires inclus)

Membres FADOQ HN : 15 \$

Non-membres : 20 \$

Payable au local FADOQ avant le départ.

Départ : 11 h 15

Covoiturage disponible

Les membres seront contactés par les organisateurs.

Les non-membres intéressés peuvent communiquer leur nom à Céline Grimard 819 344-2046 ou Nicole Blais 819 344-2233

*

Prochaine soirée de danse

Samedi 15 avril, 20 h

Centre communautaire HN

*

Assemblée générale annuelle FADOQ HN

mardi 18 avril 19 h 30

au local FADOQ HN

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 Heure D'été
27	28	29	30	31		

AVRIL 2017						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 Pâques
17 Le Lundi De Pâques	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Torticolis
 Migraine
 Maux de dos
 Nerf sciatique
 Hernie discale
 Douleur musculaire

Massage sportif Orthothérapie Kinésithérapie

819 828-0249

MARS

29 mars: Alzheimer info légal p. 13

30 mars: date limite Défi-Santé p. 5



AVRIL

5 avril: diner cabane à sucre FADOQ p. 18

5 avril: Alzheimer conf. p. 13

9 avril: dimanche des rameaux p. 3

11 avril: messe chrismale p. 3

11 avril: Alzheimer café-rencontre p. 13

13 avril: première communion p. 3

14 avril: cueillette compost p. 13

15 avril: soirée danse FADOQ p. 18

16 avril: dimanche de Pâques p. 3

18 avril: AGA FADOQ p. 18

19 avril: AGA Forum Citoyen H-N p. 3

21 avril: soirée cinéma école p. 3

MAI

8 au 10 : Cueillette de vêtements p. 13

LE CHÊNE BLANC

logements à louer

4 1/2 - 3 1/2

Couple ou personne seule

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

1 mois de loyer **GRATUIT** avec bail d'un an signé avant le 30 avril.

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

Forum Citoyen Ham-Nord



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

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

Nous travaillons pour vous et avec vous!

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

Devenez membre à vie de Forum Citoyen!

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

819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

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

Impliquez-vous!

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

Prochaine parution: 8 mai

Date de tombée: 27 avril

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

