

SOMMAIRE

- 2 Images du parc du 150e
- 4 Tournois de golf
- 5 Jeux d'eau
- 6 Activités culturelles
- 8 Fondation Réal-Lavertu
- 9 Vieillir et sépanouir
- 10 Municipalité
- 12 Classique des Appalaches
- 13 Sommeil sans pilules
- 14 Chronique Notarius
- 15 Concours de photo
- 16 Chronique de yoga
- 16 Tour Charles-Bruneau
- 17 Société Alzheimer
- 18 Chronique familiale
- 18 Nouvelles de la Cité
- 19 Calendrier

C'est donc beau, quand on rentre dans le village!

Par Louis-Marie Lavoie

On a entendu cette expression à plusieurs reprises dernièrement, autant de la part de visiteurs que de résidents d'Ham-Nord. En effet, le Parc du 150e devient peu à peu la vitrine de notre municipalité, avec sa sculpture du cheval créée par Indra, son gazebo, la verdure de ses Incroyables Comestibles dans leurs bacs, et maintenant avec ses drapeaux vivement colorés.

Ces fantastiques drapeaux qui attirent tant le regard sont l'œuvre de la grande imagination et des petites mains habiles des enfants de 8 à 10 ans de notre école primaire (classes de 3 et 4, élèves de madame Sabrina Hudon). Ces jeunes créateurs et créatrices ont été guidés dans leur réalisation par madame Louise-Andrée Roberge, artiste de RAVIR (Regroupement des artistes vivant en ruralité), lors d'un atelier spécialisé, organisé par Forum Citoyen le 16 juin dernier.

L'édification de cette vitrine que devient le Parc voisin de la Caisse Desjardins se poursuit tranquillement, mais sûrement, avec l'entière volonté politique de nos élus municipaux. Les Jeux d'eau projetés par Forum Citoyen y seront localisés et des toilettes seront installées. Déjà, de jeunes arbres y ont été plantés par une de nos concitoyennes, horticultrice, Émilie Lapointe, qui en supervise l'aménagement. Ce parc est en train de devenir un lieu de repos, de rencontres, et qui sait, peut-être, dans un avenir pas trop lointain, le lieu de manifestations culturelles.

Profitions déjà des tables de pique-nique, où l'on peut manger et discuter; arrêtons-nous quelques instants afin d'admirer de près les géniaux drapeaux multicolores, prenons le temps d'entretenir, et bientôt, de récolter les végétaux des Incroyables Comestibles.



QUELQUES

de l'atelier organisé par Forum Citoyen
le 16 juin dernier et de notre beau Parc
du 150e



IMAGES



Madame Louise-Andrée Roberge, une artiste du Regroupement des artistes vivant en ruralité (RAVIR), initie à la création artistique les élèves de 3e et 4e de Madame Sabrina.



Fiche d'inscription // Tournoi de golf au bénéfice des Jeux d'eau

Le tournoi de golf se déroulera le samedi 9 septembre 2017 au Club de Golf Royal Estrie

Golf et souper (voiturette incluse) :

A) 65\$ pour les membres

B) 95\$ pour les non-membres

Golf seulement (voiturette incluse) :

C) 45\$ pour les membres

D) 75 \$ pour les non-membres

Repas seulement :

E) 50\$ Souper sans partie de Golf

DONS :

Vous pouvez également faire un don pour les « Jeux d'eau » d'Ham-Nord pour lequel un reçu aux fins d'impôts vous sera émis. S'il-vous-plaît, libellez votre chèque à l'ordre de Forum Citoyen Ham-Nord.

Fiche d'inscription

Date limite pour l'inscription : 29 août 2017

Capitaine : _____

Joueurs :

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

Votre *choix* (choisissez votre formule) : A) _____ B) _____ C) _____ D) _____ E) _____

Heure de départ désirée : _____

Personne responsable _____ tél : _____ courriel : _____

Faites parvenir votre formulaire d'inscription accompagné de votre paiement à l'adresse de Forum Citoyen Ham-Nord.

Quelques informations :

Le Club de Golf Royal Estrie

375, Chemin du Golf, Asbestos, QC, J1T 3M7; Tél. : 819-879-5266

Forum Citoyen Ham-Nord

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

Contact :

Catherine Lachance; (819) 806-4764; courriel : catherine_lachance@hotmail.com

De bonnes nouvelles pour les « Jeux d'eau » d'Ham-Nord



Par Louis-Marie Lavoie

Dans le Hameau de janvier dernier, nous annonçons le grandiose projet de Forum Citoyen concernant l'installation, ici à Ham-Nord, d'une plate-forme de jeux d'eau : quatre modules faits sur mesure aux noms évocateurs : l'Érable à bascule, le Champignon bambino, l'Anneau, le Tunnel.

Excellente nouvelle : une étape importante dans le processus de l'implantation des jeux d'eau a été franchie. En effet, après avoir effectué l'étude de faisabilité et de coûts, notre municipalité a encouragé Forum Citoyen à poursuivre le projet et s'engage à assumer les dépenses relatives au branchement au réseau d'aqueduc, à l'électricité et à la mise en place d'un cabanon de services.

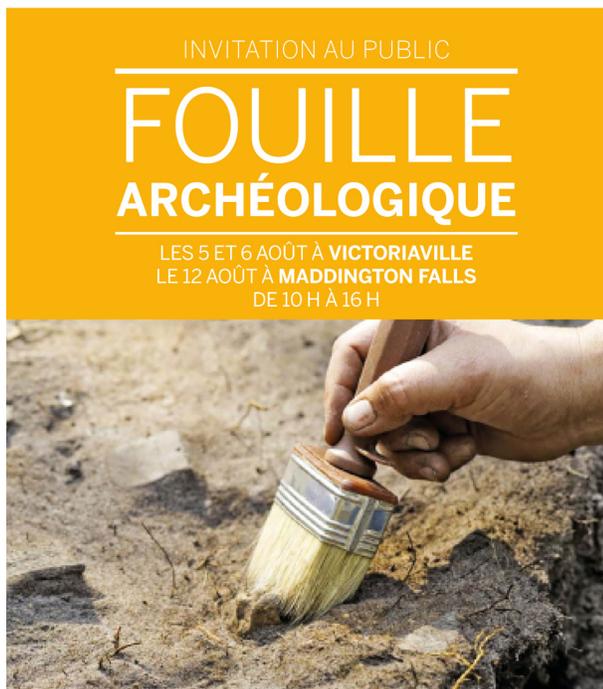
La mise en place des jeux d'eau contribuera à la bonification du Parc du 150e, en s'ajoutant aux Incroyables Comestibles et autres installations municipales déjà existantes, tel le gazebo. Ces jeux aquatiques profiteront aux garderies, aux camps de jour et à l'école primaire du village. Les familles de Ham-Nord et de ses environs, de même que les pèlerins du Chemin de Saint-Rémi, pourront profiter pleinement de la saison estivale et des éléments qu'offre ce lieu voué au jeu et au rafraîchissement. C'est un autre projet qui fait en sorte qu'Ham-Nord brille vraiment par sa vitalité. Un projet dont tous les membres de notre communauté pourront jouir et être fiers.

Il semble évident que Forum Citoyen ne pourra réaliser « Jeux d'eau » sans aide, sans partenaire, sans financement. C'est pourquoi l'organisme met en branle une importante campagne de collecte de fonds. On mettra en vente des billets pour un tirage dont les gagnants se mériteront des prix, on sollicitera des entreprises, on organisera un souper-bénéfice à l'automne... De plus, tout don est le bienvenu et Forum Citoyen saura remercier publiquement les donateurs.

Avis aux amateurs de Golf! La campagne de financement débute officiellement par un tournoi de golf-bénéfice qui aura lieu le samedi 9 septembre 2017 au Club de Golf Royal Estrie. Venez jouer, vous amuser et/ou souper avec nous. Au plaisir de vous accueillir en grand nombre. (Voir la fiche d'inscription).



ACTIVITÉS CULTURELLES de la MRC



Août, mois de l'archéologie

Le mois de l'archéologie du réseau Archéo-Québec met en lumière toute la richesse des rencontres culturelles, des échanges commerciaux, des métissages et des belles aventures qui ont forgé l'histoire collective au fil des millénaires passés. Durant ces 31 jours d'août, les gens pourront participer à des événements localisés sur plus de 75 lieux répartis aux quatre coins de la province. Il est possible d'obtenir plus de détails en consultant le www.archeoquebec.com.

Afin de connaître davantage ce milieu de travail des plus passionnants, des activités gratuites se tiendront les 5 et 6 août au parc de la Halte d'Arthabaska à Victoriaville et le 12 août à Maddington Falls. Bienvenue à tous!



Du cinéma en plein air

On se rappellera la soirée « Cinéma Drive-In » l'été dernier au parc de la Relève d'Ham-Nord où on a pu visionner « Willow » en famille. L'expérience se poursuit dans d'autres villages.

« La tournée du cinéma » se poursuivra au courant du mois d'août avec des arrêts à Saint-Samuel, au terrain du centre communautaire, le 5 août avec le film d'animation *Le réveil des gardiens*, à Warwick le 12 août, au parc Étoile d'or, avec la présentation du film familial *Maléfique*, et le 19 août au Centre sportif Aciers Solider, à Sainte-Hélène-de-Chester,

avec la présentation du film loufoque *Histoires enchantées*. Chesterville sera l'hôte de la dernière projection au clair de lune de cette saison 2017, qui aura lieu le vendredi 25 août, avec la diffusion du long métrage québécois d'animation *La légende de Sarila*. L'événement aura lieu sur le terrain de l'église.

Dans le cas où mère Nature ne serait pas coopérative, les participantes et participants pourront se déplacer à l'intérieur de l'une des salles des municipalités hôtes. À noter que tous sont invités à apporter leurs chaises de parterre, ainsi que leurs couvertures.

Toute personne qui désire en savoir plus sur cet événement ou connaître tous les détails en cas de mauvais temps n'a qu'à consulter la page Facebook Culture-MRC d'Arthabaska.

De la lecture sur roues

La Caravane des bouquineurs est de retour sur le territoire de Victoriaville et sa région pour la saison estivale 2017. Cette bibliothèque ambulante circulera de parc en parc du 2 juillet au 27 août prochain.

Cette biblio-joujouthèque à aire ouverte visitera entre autres les municipalités de Sainte-Séraphine, Saint-Christophe-d'Arthabaska, Maddington Falls et Sainte-Hélène-de-Chester. Elle s'installera également lors de quelques événements populaires, dont le Grand pique-nique vert et la Fête de la diversité. En plus d'offrir des livres et des jeux éducatifs, la Caravane des bouquineurs offrira de l'animation gratuite, comme des ateliers de création ou encore des séances de conte.

Toute personne qui désire en savoir davantage sur l'itinéraire de la Caravane des bouquineurs n'a qu'à consulter le vic.to/culture.



Bourses de 2 000 \$ pour les femmes de la région

Dans le cadre du projet Égalité pour l'emploi des femmes dans la MRC d'Arthabaska, les partenaires du projet, soit la MRC d'Arthabaska, Services intégrés pour l'emploi (SIE) et la Table de concertation du mouvement des femmes du Centre-du-Québec (TCMCQ), avec le soutien du Secrétariat à la condition féminine, ainsi que de la Corporation de développement économique de Victoriaville et sa région (CLD) (CDEV (CLD)), offrent deux bourses de 2 000 \$ pour des femmes étudiant ou souhaitant étudier dans un domaine menant à un métier considéré comme non traditionnel pour les femmes.

Les candidates potentielles ont jusqu'au 20 septembre 2017 pour déposer leur candidature.

Les femmes qui souhaitent déposer leur candidature doivent respecter les critères suivants :

- * Résider dans la MRC d'Arthabaska
- * Étudier, ou prévoir étudier, dans un établissement du Centre-du-Québec
- * Étudier, ou prévoir étudier, dans un domaine considéré comme non traditionnel pour les femmes
- * Être inscrit à temps plein pour l'année scolaire 2017-2018 dans un établissement reconnu
- * Avoir besoin d'aide financière pour mener à bien son projet d'étude
- * Présenter un dossier complet, comprenant le formulaire et les documents requis

Le choix des candidates sera fait selon un système de pointage basé sur 4 critères de sélection, soit le domaine d'étude, les besoins financiers, la motivation et le curriculum vitae. Les candidatures seront évaluées par un comité de sélection composé d'un représentant par partenaire du projet.

Le formulaire et les documents d'information sont disponibles au www.siemploi.com et pour plus d'information contactez Annie Perrault au 819 758-1975.



Fondation Réal-Lavertu : brunch-bénéfice

Par Louis-Marie Lavoie

Le dimanche 4 juin dernier se tenait, à notre salle communautaire, le brunch-bénéfice de la Fondation Réal-Lavertu. 148 personnes se sont régalingées du repas préparé par le Buffet Lise. Cette activité de l'organisme faisait partie de sa collecte de fonds annuelle.

En effet, la Fondation Réal-Lavertu, que l'on pourrait qualifier de complice avec le Foyer des Saints-Anges, contribue depuis 2002 à l'excellence des soins médicaux qui y sont prodigués, par l'acquisition d'équipements et autres matériels pour le bien-être et la sécurité des résidents. Pour remplir ses objectifs, la Fondation doit d'abord trouver les sommes nécessaires, en recevant des dons, des contributions et en organisant des activités de financement.

La Fondation tient à remercier tous ceux et celles qui ont généreusement participé à la levée de fonds qui a permis cette année d'acheter 2 lève-patient et 2 fauteuils gériatriques totalisant un montant de 8 200 \$.

Tout le monde peut contribuer à améliorer la qualité de vie des résidents en faisant un don en reconnaissance de soins à la suite d'un hébergement d'un membre de sa famille, en s'associant à la Fondation pour exprimer ses condoléances à une famille en deuil à l'occasion d'un décès ou en participant aux événements spéciaux tenus dans le cadre de la collecte de fonds.

Le brunch-bénéfice du 4 juin s'est terminé par la distribution de prix de présence, ainsi que par le tirage d'une fontaine de jardin, une commandite de notre quincaillerie Vivaco, gagnée par monsieur Jean-Louis Garneau.



TAGA FÊTE SON PREMIER ANNIVERSAIRE !

Je tiens à remercier tous mes clients pour le succès de cette première année d'opération du Taga Resto-Bar.

Notre service de traiteur est toujours disponible, que ce soit pour mariage, funérailles, cocktails dinatoires, 5 à 7, etc.

La crème glacée molle sera en vigueur jusqu'à ce que l'été nous quitte.

Le 18 août prochain aura lieu notre tournoi de golf annuel (Première édition pour nous) qui aura lieu au Club de Golf des Bois-Francs de Princeville suivi d'un méchoui au Taga Resto-Bar. Les inscriptions pour le tournoi sont de 70 \$/personne et pour ceux qui veulent se joindre à nous pour le souper seulement, le coût du billet est de 35 \$.

Avis de recherche

Personnes de 55 ans et plus

Un gros changement est à votre porte? Vous avez vécu un gros changement? Vous avez tout simplement besoin de changement?

Vieillir et s'épanouir: réaliser ses buts

Nous sommes à la recherche de personnes intéressées à participer à un groupe qui a pour objectif d'établir et réaliser un but personnel. Il s'agit d'un programme qui permet de prendre un temps d'arrêt et s'offrir du temps pour soi.



- ◆ Groupe de 6 à 8 personnes
- ◆ 8 rencontres de 2 heures en atelier
- ◆ Ces ateliers conviennent autant aux hommes qu'aux femmes.

Et vous? Quels sont vos buts?

Un groupe démarre près de chez-vous dès **septembre 2017**. Les places sont limitées, il est important de **réserver** la vôtre rapidement en communiquant avec **Méliza Lottinville au 819 222-5355**.

Le 26 août prochain, nous aurons également un poker run pour les amateurs de moto et de côte à côte également suivi d'un méchoui. Animation en soirée.

Vous désirez organiser un événement, une fête, une levée de fond, des retrouvailles, etc., pensez à nous. Notre salle à manger peut accueillir jusqu'à 36 personnes et notre bar jusqu'à 80 personnes.

De plus, si vous êtes un artiste en devenir ou voulez faire découvrir votre talent, contactez-nous.

Notre concours de chasse sera de retour une fois de plus cette année! Venez-vous inscrire à compter du 1er septembre prochain. Il n'y a pas que la grosseur qui compte! Prix parmi tous les participants dans chacune des catégories!

Au plaisir de vous servir,

Nancy et toute l'équipe du Taga Resto-Bar!

fadoq

Épluchette de blé d'Inde

- * 22 août, 11 h, au centre sportif de Ham-Nord;
- * Apportez vos consommations et vos chaises;
- * L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps!

Déjeuner familial

- * 23 septembre, entre 7 h et 11 h;
- * Au centre communautaire de Ham-Nord;
- * Bienvenue à tous!

Cours de danse

- * débutent le 18 septembre;
- * information : Liette Morin : 819 344-2342

SAVIEZ-VOUS QUE...?

1) Nouvelle signalisation dans la rue Caron — Ajout de 2 panneaux « Arrêt/Stop »

D'ici la fin du mois d'août, la municipalité procédera à la mise en place d'une nouvelle signalisation sur la rue Caron en ajoutant 2 panneaux « Arrêt/Stop ».

Afin de mettre en place la meilleure signalisation possible, la municipalité s'est adressée aux experts du Ministère du Transport afin d'obtenir leur avis sur cette situation. Suite à l'étude de notre demande, la recommandation du Ministère était celle d'ajouter 2 panneaux « Arrêt/Stop », seule situation qui assurait la sécurité de tous les usagers de cette rue.

Voilà donc pourquoi l'implantation de cette nouvelle signalisation.



2) Jacob Leblanc : prix jeunesse 2017 de la MRC d'Arthabaska



Sur la photo : M. Lionel Fréchette, préfet de la MRC d'Arthabaska, Jacob Leblanc, François Marcotte, maire de Ham-Nord

Lors du conseil de la MRC, tenu le mercredi 21 juin dernier à Victoriaville, la MRC d'Arthabaska a dévoilé l'identité des récipiendaires de la huitième édition des Prix jeunesse. Cet événement annuel vise à reconnaître et à appuyer les réalisations et la contribution exceptionnelle de jeunes de Victoriaville et sa région auprès de leur collectivité.

MUNICIPALE

Les récipiendaires des différentes municipalités ont été invités à prendre place où siège le maire de leur municipalité lors du conseil de la MRC.

Les jeunes reconnus ont été félicités et récompensés pour leur engagement, leurs efforts constants, leur sens des responsabilités ainsi que pour la grande détermination qu'ils ont portée aux différents projets et activités de leur milieu. En présence des membres de leur famille, les personnes honorées ont reçu un certificat des mains de leur maire respectif.

Cette année, cette reconnaissance fut attribuée à Jacob Leblanc, jeune ham-nordois de 15 ans passionné de sport. Jacob se démarque par sa détermination et sa discipline. En plus d'être un athlète qui excelle dans l'élite de son sport (membre de l'équipe de hockey Cascades Élites Bantam AAA), Jacob se démarque également par sa patience et son amour des tout-petits. En effet, Jacob est l'un des 3 instructeurs de cours de patins donnés à plus d'une trentaine d'enfants, et ce, en plus d'être très impliqué au niveau de l'arbitrage estival au soccer.

En plus d'être bon avec les enfants, Jacob a eu le privilège de porter les couleurs de l'équipe masculine de hockey du Centre-du-Québec lors des Jeux du Québec 2017 à Alma en mars dernier.

C'est avec la médaille d'argent au cou qu'il est revenu à la maison, fier d'un parcours où lui et son équipe ont fait preuve de beaucoup de détermination. Quelle fierté pour les Ham-nordois(es) de voir le petit Jacob (devenu grand) représenter sa région de si belle façon.

Merci, Jacob, de faire « Briller de Vitalité » la municipalité!

MERCI À NOTRE MRC

Par Louis-Marie Lavoie, Président de Forum Citoyen Ham-Nord

Forum Citoyen Ham-Nord tient à remercier la Fonds Culturel Arthabaskien pour sa grande collaboration financière aux activités culturelles de l'organisme au cours des derniers mois.

La subvention de 1000 \$ octroyée par notre MRC a permis l'engagement d'artistes lors de ses événements :

- * Le groupe musical Pedrito Angels lors de la Soirée des Dames en mars;
- * Geneviève Labbé et Essouma Long, musiciens;
- * Lorraine Blain, experte en vannerie lors de la Journée de l'arbre en mai;
- * Louise-Andrée Roberge, peintre et animatrice de la création des drapeaux par les élèves de l'école en juin.





LA CLASSIQUE DES APPALACHES S'EN VIENT!

La troisième édition de la Classique des Appalaches aura lieu le samedi 16 septembre prochain. Notre priorité est simple : que la sécurité des participants et celle des résidents, de même que la qualité de leur expérience, soit notre marque de commerce. Voici donc plusieurs éléments à savoir à l'approche de l'événement.

DÉTAILS DE L'ÉVÉNEMENT

QU'EST-CE QUE LA CLASSIQUE?

- Une course de vélo d'un jour parmi les plus difficiles dans le nord-est des États-Unis.
- Trois parcours de Gran Fondo (cyclosportive), pour partager toute la beauté des paysages.
- Un organisme à but non lucratif local, dont la mission est de faire rayonner le territoire, les producteurs et les produits de Victoriaville et sa région au Québec, au

OÙ PUIS-JE TROUVER D'AUTRES INFOS?

- Sur le web, pour les cartes des parcours :
classiquedesappalaches.com
- Sur Facebook, pour toutes les nouvelles :
[Facebook.com/classiquedesappalaches](https://www.facebook.com/classiquedesappalaches)
- Sur Twitter, pour suivre l'événement en direct :

DEVENEZ BÉNÉVOLE!

Contactez votre municipalité ou visitez notre site web pour vous inscrire, et faites une différence importante pour la région!

INFORMATIONS IMPORTANTES

DATES ET HORAIRES DES ACTIVITÉS

- Le site de départ est au Complexe Sacré-Cœur, et tous les parcours se terminent au sommet du Mont Arthabaska.
- Les activités cyclistes, samedi, commencent aux environs de 8h30 pour se terminer vers 15h30.

SÉCURITÉ ET IMPACT SUR LA CIRCULATION ROUTIÈRE

- Lors des derniers mois, l'organisation a travaillé en étroite collaboration avec les municipalités concernées, le MTQ, la SQ et la Fédération des sports cyclistes du Québec afin de rencontrer les plus hauts standards et limiter le plus possible les impacts sur la circulation.
- Des messages téléphoniques automatisés seront diffusés par la MRC d'Arthabaska pour vous fournir les horaires approximatifs de passage des différents groupes.

JE DEMEURE SUR UN PARCOURS. QUE DOIS-JE SAVOIR ?

- De petites choses peuvent faire une grande différence :
 - i) Garder votre chien en laisse
 - ii) Ne pas stationner dans la rue autant que possible
 - iii) Limiter sa vitesse ou, si possible, ses déplacements

Un bon sommeil ne s'achète pas en pilule !

Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation physique

Le trouble du sommeil est un problème particulièrement courant chez les aînés. En vieillissant, les nuits de sommeil se modifient : le délai pour s'endormir est plus long et les éveils sont plus fréquents.

La tentation devient souvent forte de prendre des somnifères pour vaincre l'insomnie, mais plusieurs de ces médicaments d'ordonnance présentent des effets secondaires qui augmentent le risque de chute : somnolence, étourdissements, diminution de la coordination et diminution des réflexes. Ils peuvent créer une dépendance et ne devraient jamais être pris sur une longue période. Certains produits naturels pourraient s'avérer un choix moins risqué : évaluez les options auprès de votre pharmacien. Sachez par contre qu'une bonne « hygiène de sommeil » demeure la base pour améliorer vos nuits.

Voici de meilleurs trucs pour faciliter le sommeil :

- * Sortez de la maison et faites de l'activité physique pendant la journée.
- * Instaurez une routine en vous couchant et vous levant à heures fixes.
- * Contrôlez votre environnement : silence, noirceur, température fraîche, lit confortable.
- * Privilégiez des activités calmes en soirée (bain chaud, lecture, musique) et éteignez les écrans une heure avant d'aller au lit.
- * Si le sommeil ne vient pas, levez-vous jusqu'à ce que la fatigue se fasse sentir à nouveau.
- * Évitez ou raccourcissez les siestes dans la journée si cela perturbe votre sommeil la nuit.
- * Cessez ou limitez la consommation d'alcool, tabac et caféine, surtout après 16 h.
- * Apprivoisez des méthodes alternatives pour mieux s'endormir (relaxation, méditation, visualisation, etc.)

Les habitudes de sommeil ne se changent pas du jour au lendemain et une période d'adaptation sera nécessaire. N'espérez pas non plus retrouver les nuits de votre jeunesse : les besoins changent avec l'âge et le corps peut souvent se contenter de moins de sommeil au fil des années !

Si vous songez à cesser votre consommation de somnifères d'ordonnance, parlez-en à votre médecin afin d'élaborer la meilleure stratégie pour les sevrer en douceur.

Bonnes nuits à tous !

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

Téléphone : 819 751-8555



Chronique Notarius : POURQUOI FAIRE UN MANDAT EN PRÉVISION DE VOTRE INAPTITUDE ?

Par Louise Aubert, notaire

Personne n'est à l'abri d'un accident grave, d'une maladie dégénérative portant atteinte aux facultés intellectuelles et encore certains effets du vieillissement. Si l'une ou l'autre de ces éventualités devait survenir, qui s'occuperait alors de votre personne et de vos biens ? Selon une croyance populaire, le conjoint ou les enfants seraient, par simple effet de la loi, automatiquement habilités à le faire. Cela est FAUX. Alors le mandat en prévision de votre inaptitude devient nécessaire pour les raisons suivantes :

– Pour choisir vous-même la personne qui s'occupera de vous — L'importance du mandat donné en prévision de l'inaptitude tient d'abord à ce qu'il permet au mandant (c.-à-d. la personne qui signe le mandat) de désigner, dès maintenant et en toute connaissance de cause, celui ou celle qui veillera à son bien-être et qui administrera ses biens en cas d'inaptitude. Nous appelons cette personne de confiance un « mandataire ».

Quel soulagement de savoir qu'une personne fiable (par exemple votre conjoint, votre enfant, votre frère ou votre sœur, ou encore votre meilleur ami) pourra légalement prendre les décisions importantes nous concernant !

– Pour éviter un rassemblement et des discussions familiales. En l'absence de mandat donné en prévision de l'inaptitude, une assemblée de parents et d'amis doit être convoquée afin que ces personnes donnent leur avis sur le choix de la personne qui s'occupera de vous et de vos biens, soit un tuteur ou un curateur. Pourquoi confier à d'autres une décision qui vous revient de plein droit ?



– Pour éviter des délais et des tracas financiers. Si le conjoint de qui dépend le revenu familial est, par exemple, victime d'un AVC, qu'il n'est plus en mesure de gérer ses affaires et que tous ses actifs sont gelés, incluant naturellement le compte en banque, les choses peuvent vite devenir compliquées pour l'autre conjoint, qui se verra privé de toute ressource financière. Un mandat de protection aurait été tout adapté dans une telle situation.

– Pour éviter que le curateur public ne s'en mêle. Un mandat donné en prévision de l'inaptitude vous permet d'éviter qu'une personne que vous n'avez pas choisie, par exemple le curateur public, s'occupe de vous lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire. Le curateur public du Québec n'a pas le cœur très tendre...

Le mandat en prévision de votre inaptitude est un document important qui mérite d'être préparé avec tout le soin possible. À défaut, certaines lacunes pourraient en affecter la validité et vous mener vers ce que vous vouliez éviter à tout prix : soit l'ouverture d'un régime de protection. Si votre mandat en prévision de l'inaptitude n'est pas notarié, assurez-vous qu'il soit bien complété. Si vous vous questionnez, n'hésitez pas à vous adresser à votre notaire qui n'hésitera sûrement pas à vous aider. Vous vous assurerez ainsi que votre document soit complet et qu'il respecte les conditions prévues par la loi.

CONCOURS

Un amour de potager!

Envoyez-nous (au journal Le Hameau) une belle photo de votre potager. Le Hameau publiera les 3 meilleures dans sa prochaine édition! Date limite pour vos envois: le 7 septembre 2017

hameau@arlitera.com



**Votre potager
dans Le Hameau!**

Profitez
en tout temps du
service
téléphonique

gratuit

« Juris Conseil »
offert par Aubert
& Morency,
notaires :

418-449-2955

Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante!

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

Sème la vie!

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.

■ **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



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

Cours de Yoga et Méditation

Cet automne, je m'inscris...

HATHA YOGA et SOMAYOG

Accessible à tous!

Lundi, mardi (débutant), mercredi, vendredi

ESSAI GRATUIT en tout temps!

Possibilité de cours en privé

Pour info : Sylvie 819 344 2453
sylviat855@yahoo.ca

205 rang des chutes, Ham-Nord

« Le yoga, un pas vers la liberté »

YOGA

Par Sylvie Tremblay



Bonjour à vous tous, je vous souhaite un bel automne, ce moment où tranquillement le mouvement de l'externe vers l'interne s'amène, le mouvement d'intériorisation! Je renoue avec mon rythme naturel, je ralentis, je ressens! Voici donc la continuité de l'article sur les mudras, ces gestes sacrés qui influencent les émotions, qui équilibrent le rythme de la respiration et l'humeur et qui augmentent l'énergie dans le corps.

CHIN MUDRA PRANAYAMA : Geste pour diriger le prana (l'énergie) vers la partie abdominale. Les pouces et les index de chacune des mains se touchent pour former un cercle tandis que les autres doigts sont étendus et détendus, les paumes des mains posées idéalement dans le creux de l'aîne. Cette mudra ouvre la respiration dans le bas des poumons, libère les tensions dans les lombaires, amène la respiration vers l'abdomen. Le prana envahit alors la zone du bas du ventre et ramène le calme à l'intérieur, produisant une agréable sensation de retour vers soi, de paix intérieure et de joie!

Tour CIBC Charles-Bruneau



Le 22e Tour CIBC Charles-Bruneau a rassemblé cette année plus d'une trentaine de cyclistes du parcours de l'Espoir en partance de Saint-Georges de Beauce, dont Pierre Bruneau, Chef d'antenne au réseau TVA et porte-parole de la Fondation Charles-Bruneau ainsi que Paul Doucet, comédien et porte-parole du parcours de l'Espoir.

Le groupe, qui s'était arrêté le temps d'une pause à Notre-Dame-de-Ham le 4 juillet dernier, a dépassé son objectif, fixé à 3 millions de dollars pour cette 22e édition, en amassant un grand total de 3 300 000 \$.

Les neuf porte-paroles de l'événement, Pierre et Ginette Bruneau, Paul Doucet, Pierre Jobin, Julie Marcoux, Luce Dufault, Alexandre Dubé, Hugo Giroux et Yvan Martineau, de même que l'ensemble des cyclistes qui ont pris part au Tour, ont célébré le franc succès de ce grand défi cycliste. Celui-ci a permis cette année de récolter un montant record jamais égalé qui sera investi dans le développement de projets dédiés à l'hémo-oncologie pédiatrique.

Le Tour CIBC Charles-Bruneau 2017 comportait 7 différents parcours pour un total de près de 1 700 km, parcourus par près de 600 cyclistes, soutenus par plus de 100 bénévoles, touchant plus de 80 familles. Depuis le premier Tour en 1995, c'est plus de 21 millions de dollars qui ont été amassés...

Cyclistes ham-nordoï, préparez-vous à participer à la prochaine édition : du 3 au 6 juillet 2018!

Nos services

- Information
- Documentation
- Écoute téléphonique
- Soutien psychosocial
- Rencontre individuelle
- Rencontre familiale
- Accompagnement - Répit
- Groupe de soutien
- Groupe d'entraide
- Café-rencontre
- Conférence et formation
- MédicAlert Sécu-Retour
- Lit de répit

LIEUX DES RENCONTRES

Victoriaville

Société Alzheimer
du Centre-du-Québec
40 rue Alice
Victoriaville G6P 3H4

Plessisville

Centre d'action bénévole
de l'Érable
1966 rue St-Calixte
Plessisville G6L 1R9

Lyster

Salle des Chevaliers de Colomb
114 rue Isabelle
Lyster G0S 1V0

Information / Inscription :

Thérèse Houle
Conseillère aux proches aidants
Téléphone : 819-604-7711
MRC ARTHABASKA-ÉRABLE

Courriel :

alzheimercentreduquebec@videotron.ca

Site Internet :

www.alzheimer.ca/fr/centreduquebec

Société Alzheimer
CENTRE - DU - QUÉBEC

Programmation

AUTOMNE

2017

(Inscription obligatoire)



Avec la collaboration financière de :

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

GROUPE D'ENTRAIDE POUR PROCHES AIDANTS

Un de vos proches ou un ami a reçu le diagnostic de la maladie d'Alzheimer et vous souhaitez rencontrer des personnes afin de partager votre vécu.

La société Alzheimer du Centre-du-Québec vous invite à participer à un groupe d'entraide. Il s'agit d'un groupe ouvert, de 8 à 10 personnes qui vivent ou ont vécu des expériences similaires et qui ont besoin de se réunir pour se donner un soutien moral centré sur l'écoute et le partage d'expériences.

Les rencontres débutent en **septembre** au 40, rue Alice, Victoriaville.

Renseignez-vous : **819 604-7711**

Séance d'information sur

« L'art-thérapie »

présentée par Nancy Couture,
professeure invitée

Mercredi 13 septembre

19 h

40, rue Alice, Victoriaville

819 604-7711

La chronique familiale est en vacances!

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

Vous avez des suggestions de thèmes à aborder, des sujets qui vous intéressent? N'hésitez pas à m'en faire part!

@ : valou123go@hotmail.com

Des nouvelles de la Cité

Par Nébesna Fortin

Le cours en Éducation au Développement d'Écovillages, appelé couramment EDE, a bien débuté le 7 juillet dernier!

Cette formation d'un mois d'immersion dans notre écovillage alterne entre cours théoriques, ateliers participatifs et activités variées avec la communauté. Elle permet de découvrir au quotidien la vie en écovillage, mais aussi de développer vos projets communautaires, en étant conseillé par des professionnels.

Cette année, notre équipe compte huit participants au total, dont sept qui feront le mois au complet; nous offrons la possibilité à des personnes ne pouvant se libérer tout un mois de faire une semaine à la fois, si elles commencent par la semaine sociale qui permet de voir le cœur de la vie en communauté.

Les étudiants se sont séparés en groupes de travail pour développer et approfondir deux projets inspirants. Ils se feront un plaisir de les présenter lors de leur journée de clôture, le 6 août prochain. Surveillez les nouvelles du mois prochain pour un retour sur cette belle journée Porter l'Avenir!

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE

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

**100%
fait au
Québec**

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

Puitbec GROUPE

www.puitbec.com

RBQ: 8327-6683-50



Pat parreur d'onglons
819 344 2978
Patric Létourneau

SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
Député de Drummond-Bois-Francis

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Alain RAYES
Député de Richmond-Arthabaska

f t in 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

VIVACO UN GROUPE COOPÉRATIF ENCORE PLUS FORT.

BMR
827, route 161
819 344-2521

MARCHE BONICHOIX
445, rue principal
819 344-2422

VIVACO.COOP



AOÛT 2017						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 <small>L'Assomption</small>	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTEMBRE 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	

AOÛT

- 5-6 août: Archéologie, p. 6
- 5 août: Film à St-Samuel, p. 6
- 12 août: Archéologie, p. 6
- 12 août: Film à Warwick, p. 6
- 19 août: Film à Ste-Hélène-de-Chester, p. 6
- 22 août: Épluchette de blé d'Inde, p. 9
- 25 août: Film à Chesterville, p. 6
- 29 août: Date limite inscription golf, p. 4

SEPTEMBRE

- 7 sept.: Date limite d'envoi de vos photos de potager au Hameau, p. 15
- 9 sept.: Tournois de golf, p. 4
- 13 sept.: Information sur l'art-thérapie, p. 17
- 16 sept.: Classique des Appalaches, p. 12
- 18 sept.: Cours de danse, p. 9
- 20 sept.: Inscription bourse (femme), p. 7
- 23 sept.: Déjeuner familial, p. 9

Paul-André Picard
Masso-kinésithérapeute

Torticolis
Migraine
Maux de dos
Nerf sciatique
Hernie discale
Douleur musculaire

Massage sportif Orthothérapie Kinésithérapie

819 828-0249

vous placez une petite annonce

ICI

et tout le monde la lit!

819 344-5791

hameau@arlitera.com

LE CHÊNE BLANC

logements à louer

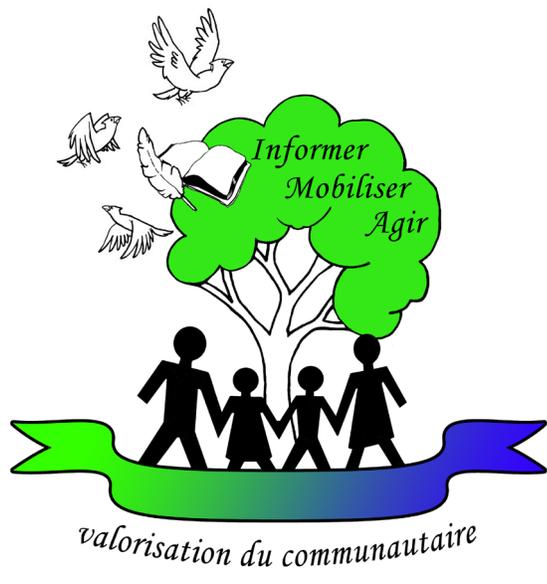
3 1/2

Couple ou personne seule

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

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

Forum Citoyen Ham-Nord



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

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

Nous travaillons pour vous et avec vous!

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

Devenez membre à vie de Forum Citoyen!

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

819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

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

Impliquez-vous!

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

Prochaine parution: 18 septembre

Date de tombée: 7 septembre

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

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

hameau@arittera.com

Profitez de vos avantages



AVANTAGES EXCLUSIFS
AUX MEMBRES

Plus de
50 avantages
exclusifs à
être membre
Desjardins

Rabais, privilèges, remises,
outils pratiques, services
d'assistance...

Découvrez-les tous :
desjardins.com/avantages



Desjardins

Caisse des Bois-Francis



819 758-9421

1 866 758-9421