

SOMMAIRE

- 2 Au coeur de la foi
- 3 Crieé des Âmes
- 4 Balade Gourmande
- 6 EDE, 3e édition
- 8 Lettre de Françoise Tardif
- 9 Concours de photo
- 10 Chronique familiale
- 11 Le Foyer à l'honneur
- 12 Jeux d'eau: Tirage
- 13 Jeux d'eau: Casino
- 14 Avis public
- 15 Déchets volumineux
- 16 Chronique Naturo
- 16 La santé
- 17 Sauvez une vie
- 18 Chronique Notarius
- 20 Maison des Jeunes
- 22 Cohérence cardiaque
- 23 Calendrier



Bonne
rentrée

Toute une rentrée!

Par Louis-Marie Lavoie

C'est la rentrée ; et quelle rentrée ! Non seulement la fin août a vu l'école se réveiller, prise d'assaut par des élèves pleins d'énergie, mais cette fin de période estivale a engendré un sursaut d'activités menées par les organismes de votre municipalité, comme vous vous en rendrez compte en lisant votre Hameau.

En effet, madame, monsieur, vous êtes conviés à prendre part à ces bons moments concoctés par vos concitoyennes et concitoyennes bénévoles qui animent votre milieu avec générosité en créant chaque année ces nombreux événements qui justifient si bien «notre fierté par notre vitalité».

Ainsi, dans les semaines qui viennent, le Club FADOQ vous invite à leur déjeuner familial et à des vidéos-conférences ; le Club local des Fermières, à son diner spaghetti suivi de la Crieé des Âmes ; La Pastorale, à l'inscription de vos enfants à la Catéchèse. Notre pharmacie profite de l'occasion pour souligner son premier anniversaire, le Foyer Saints-Anges pour annoncer le résultat de l'inspection d'Agrément Canada, et le bureau municipal pour nous souligner la tenue prochaine des élections municipales.

Toute une rentrée également pour Forum Citoyen Ham-Nord, éditeur de ce journal. Parmi ses projets, il y aura la Balade Gourmande qui se tiendra en début d'octobre, et où on espère vous recevoir, ainsi que la campagne de collecte de fonds pour la réalisation des «Jeux d'eau». À ce sujet, on vous proposera dans ces lignes des façons de vous impliquer financièrement, à votre mesure, tout en vous amusant.

Nous sommes tous concernés par la vie de notre village. Soit en collaborant à l'organisation des événements, soit en y participant, soyez fiers vous aussi !

Au cœur de la foi... la mission !

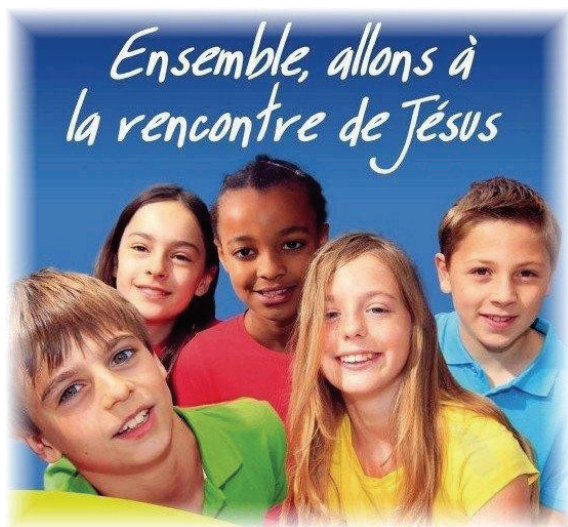
Par *Gérald Lehoux*

Ce thème du dimanche de la catéchèse 2017 que nous avons célébré en notre église ce dimanche 17 septembre nous invite à comprendre ce que signifie notre condition de disciple de Jésus.

«La joie de l'Évangile qui remplit la communauté des disciples est une joie missionnaire». Ces paroles du Pape François nous rappellent l'importance de notre mission comme disciples du Christ, dans nos familles comme dans nos milieux de travail, dans nos loisirs comme dans nos préoccupations quotidiennes.

Missionnaires ensemble ! L'expérience de la rencontre du Ressuscité nous envoie à la rencontre des autres et du monde; elle fait de nous des témoins, en actes et en paroles, de la joie de Pâques, pour le bonheur, la joie et la réalisation d'un monde meilleur. Être disciples du Christ, c'est se laisser guider par son Esprit pour participer à l'œuvre de Résurrection de son Père, qui donne la vie en abondance à tous les humains, à toutes nations, au monde entier.

La catéchèse joue un rôle de premier plan pour former des «disciples-missionnaires». Pour cela, elle doit être portée par une communauté qui est elle-même missionnaire, capable d'engendrer des disciples. La catéchèse, c'est provoquer la rencontre de Jésus-Christ dans le cœur des enfants, jamais sans leur famille, dans le cœur de chacun, jamais sans la communauté.



En ce dimanche de la catéchèse et dans les semaines où les enfants de nos communautés vivent ces catéchèses, rendons grâce au Seigneur et demandons à l'Esprit-Saint de nous donner l'audace d'être témoins de l'Évangile!

Extrait de Mgr Paul Lortie, prés. AECQ

N.B. Les catéchèses en notre communauté de Ham-Nord débutent la semaine du 18 septembre. Si votre enfant n'est pas encore inscrit, vous adresser à :

Gérald Lehoux 819 344-2953

Aidez-nous à garder notre paroisse !

Par Suzanne Desrochers, secrétaire pour Bernard Rouleau, prêtre curé

La Criée des Âmes aura lieu le dimanche 15 octobre avec notre encanteur Jules Grimard. Venez en grand nombre, il y aura des prix de présence !

Vous êtes invités à apporter vos articles à l'avance, soit le vendredi précédent, entre 13 h et 17 h ou entre 19 h et 21 h. Vous pouvez les apporter aussi le samedi entre 9 h et 11 h ou entre 13 h et 17 h.

SVP, apportez des articles que vous-même achèteriez !

Pour ceux qui le désirent, nous pouvons aller chercher vos articles chez vous. Faites-en la demande en appelant au 344-2004 ou au 344-2514.

Pour joindre les membres du conseil de gestion :

Luc Frigon : 344-5740, Jean-Charles Leblanc : 344-2704, Yves Carrier : 344-2822, Véronique Gagnon : 344-2036, Sarah-Ève Dubé : 344-0012, Micheline Boucher : 344-2656



Diner spaghetti

préparé par les fermières au profit de la
paroisse Saints-Anges de Ham-Nord

Dimanche 15 octobre

Adultes : 13 \$

Enfants de 7 à 10 ans : 7 \$

Enfants de 5 ans et moins : gratuit

INFO : Claudette : 344-2953

Suzanne : 344-2514

« Nous serons heureux de vous accueillir
en grand nombre. La Crieé des âmes
aura lieu durant l'après-midi. Bienvenue
à tous les paroissien(ne)s! »

Votre conseil de Fabrique.

Aux Fermières de Ham-Nord

C'est avec un immense plaisir que votre
comité vous accueillera

le mercredi 20 septembre prochain

à compter de 19 h 30 au local habituel.

Merci d'être au rendez-vous pour cette
première rencontre de l'année.

CRIÉE DES ÂMES

dimanche 15 octobre



Balade Gourmande : le retour

Par Louis-Marie Lavoie

La Balade Gourmande n'est plus à présenter; les quatre journées de l'édition 2017 de l'événement annuel, c'est la découverte de 45 entreprises agrotouristiques différentes, à la ferme, réparties sur 5 circuits routiers, c'est la visite d'un marché de produits régionaux comptant 27 exposants, c'est la visite de 6 mini-marchés regroupant plus de 67 exposants agro-alimentaires et artisans.

D'année en année, la Balade enregistre une importante augmentation de son achalandage et des ventes effectuées. 27 664 personnes ont dépensé au-dessus de 1 111 400 \$ dans notre région l'an passé! Chez nous aussi, les artisans ont vu leurs ventes augmenter de 10 %.

De retour cet automne dans notre centre communautaire, le mini-marché d'Ham-Nord, organisé par Forum Citoyen se tiendra les deux premières fins de semaine d'octobre. Cette année, 9 exposants présenteront leurs productions très diversifiées. Côté agro-alimentaire : Le Versant rouge (pommes), L'Herberie (tisanes et baumes), L'Érablière de la Montagne (produits d'érable), Ficelle et gourmandise (chocolats), Les Nancy au fourneau (marinades, confits, confitures), La

Boucabane (viandes fumées). Côté artisans : le Cercle des Fermières de Ham-Nord (artisanat), À l'Orée du temps (savons), Inukshuk J.-L. Goulet.

Les baladeurs en visite à notre mini-marché pourront en outre se prévaloir de repas légers à déguster sur place, dans un environnement chaleureux, au Mini-Resto du Mini-marché.

Notre village comprend un autre site sur le trajet de la Balade. La Cité Écologique, proposera des mets végétariens cuisinés, des pains, de la salsa, des confitures et des légumes biologiques ainsi que des visites guidées de ses jardins et de ses serres.

Inscrivez-vous comme bénévole à l'accueil de la Balade, vous y rencontrez plein de gens. Venez visiter nos kiosques au Centre communautaire ainsi qu'à la Cité et laissez-vous tenter par les produits proposés : pour le plaisir immédiat, ou en prévision de vos cadeaux de Noël. Et dans le mouvement, baladez-vous dans les Bois-Francs et découvrez les exposants de la région.

À retenir : la Balade Gourmande aura lieu au Centre communautaire les 30 septembre, 1, 7, et 8 octobre de 10 h à 17 h.

Vous trouverez les dépliants de l'événement dans les commerces du village.

Pour vous joindre à l'équipe, contactez Louis-Marie au 819-344-5791.





Le Mini-Marché de Ham-Nord

(Attrait G dans le circuit orange)

Venez rencontrer nos producteurs qui seront présents dans la salle communautaire du village.



- Le Versant rouge (pommes)
- L'Herberie (tisanes et baumes)
- L'Érablière de la Montagne (produits d'érable)
- Ficelle et gourmandise (chocolats)
- Les Nancy au fourneau (marinades, confits, confitures)
- La Boucabane (viandes fumées)
- Cercle des Fermières de Ham-Nord (artisanat)
- À l'Orée du temps (savons)
- Nathalie Goulet (inukshuk)

La Cité Écologique

(Attrait 34 dans le circuit orange)

Sur le site de l'Écovillage la Cité Écologique il y aura la possibilité de vous procurer des **tourtes aux carottes**, du **végépâté**, du **pain frais**, des **confitures**, des **légumes...** et plus encore !

Sur place il sera possible de visiter l'atelier-boutique **Respecterre**, les jardins et l'écovillage.



Une troisième édition réussie pour le cours EDE

Par Nébesna Fortin

Notre cours en Éducation au Développement d'Écovillages, le EDE, a été une fois de plus un réel succès! Offert par l'équipe du C.A.P. Éco-Communautaire à la Cité Écologique, le programme s'est déroulé du 7 juillet au 7 août. Dans ce cours d'un mois d'immersion en écovillage, nous avons accompagné de manière optimale les participants dans la conception de leurs projets.

Huit personnes ont suivi le cours d'une à quatre semaines de formation. Pour cette troisième édition, nous avons ajouté l'élément des relations multigénérationnelles puisque nos participants étaient âgés de 18 à 67 ans. Quelle expérience formidable! La diversité était également présente dans les différentes origines représentées. Originnaire de France, notre participante aînée avait étudié en animation et en droit. Notre étudiante la plus jeune vit dans un écovillage aux États-Unis. Une élève était native de Hong Kong et un autre venait d'une famille africaine et arabe. En ce qui concerne les domaines d'études et de travail couverts par le groupe, nous pouvons mentionner : l'anthropologie, la théologie, la construction écologique, l'urbanisme, l'éducation et l'environnement. Cela a permis des discussions riches et variées.

Les étudiants de ce programme souhaitaient être mieux équipés pour réaliser leur rêve de vivre dans une nouvelle société. Plusieurs membres de la Cité Écologique ont grandement contribué à leur permettre d'expérimenter le mode de vie en écovillage comme une des solutions pour augmenter notre qualité de vie tout en diminuant notre empreinte écologique. Certains membres ont offert des ateliers dans leurs domaines d'expertise : communication et gouvernance participative, agriculture biologique, permaculture, santé holistique, éducation, gestion forestière durable, administration, entrepreneuriat social, etc. Des enseignants externes ont été invités pour contribuer à remplir les objectifs du programme, dont un professeur métis micmac qui nous a parlé de la reconnexion avec les traditions autochtones locales ainsi qu'un membre cofondateur d'un écovillage périurbain qui a partagé avec nous son expérience.



Un professeur de renommée internationale, doctorant en énergie solaire, a expliqué concrètement la situation mondiale des énergies alternatives et les solutions proposées actuellement. De plus, nous avons eu la chance de recevoir trois diplômés de nos cours EDE précédents. Ceux-ci ont aussi contribué au programme par leurs spécialités en sociologie et en gestion de systèmes monétaires alternatifs.

Tout au long de la formation, le concept de développement durable a été visité à travers des ateliers pratiques, des cours théoriques et des temps d'étude. Tous les apprentissages ont été intégrés dans le développement de deux nouveaux projets : «Aînés-Écolos», un écovillage pour personnes âgées et «AquaPROnie», une coopérative aquaponique.

Nous pensons que cela a été notre meilleure formation en ce qui concerne l'organisation, le contenu des ateliers et le déroulement des activités entre les différents facilitateurs. Nous avons apporté des ajustements à certains ateliers, ajouté du matériel pour des études personnelles approfondies et avons complété la matière avec des activités concernant les communautés urbaines et la construction écologique. Bravo à tous!

Nous commençons déjà à planifier le cours de l'été 2018 et espérons encore augmenter la qualité de notre accompagnement et le nombre de participants.

Comme chaque année, le résultat du cours a été présenté lors de la journée porte ouverte de l'écovillage, le 6 août dernier. Nous avons accueilli environ deux cents personnes curieuses de découvrir les écovillages et le parcours des étudiants. Une journée formidable, malgré la pluie. Nous avons offert des visites et un délicieux repas! Cette journée a été marquée par la

clôture du cours et la remise des diplômes et de la bourse d'études au nom de la Municipalité.

L'étudiante qui a bénéficié de cette bourse a tenu à exprimer sa reconnaissance en adressant la lettre ci-dessous à la communauté de Ham-Nord.

Merci à nos commanditaires principaux : Khéops International, Palettes Grandmont et bien sûr, la Municipalité de Ham-Nord! Merci à vous tous de contribuer au succès de cette formation unique!



Chère municipalité du Canton de Ham-Nord,
Merci beaucoup pour votre généreuse bourse qui m'a permis de vivre cette expérience merveilleuse! Au fil du cours EDE, j'ai reçu une éducation extrêmement compréhensible et enrichissante. Je souhaitais suivre cette formation principalement pour l'immersion française et pour recevoir des conseils pratiques qui me permettront de vivre de manière plus durable, mais ce cours a largement dépassé mes attentes. La cohabitation, les ateliers immersifs et le travail d'équipe intergénérationnel dans le projet intégrateur m'ont fourni des apprentissages concrets qui m'ont aidé à intégrer les théories et les principes, ainsi que les défis et leurs solutions pour vivre en harmonie dans la diversité. J'ai eu une réflexion personnelle profonde et je me sens vraiment plus éclairé dans la direction de ma vie, en particulier sur ma façon de contribuer et d'inspirer positivement les gens dans mon milieu, un environnement collégial. J'ai également gagné des outils précieux pouvant s'appliquer dans n'importe quel domaine de ma vie à l'avenir.

Merci encore pour votre important travail qui bénéficie à tous. Et, merci de contribuer au succès du cours EDE.

Cordialement et chaleureusement,

Arya Cheng

Reconnaissance



Après 34 ans à la barre de la Coop d'Ham-Nord, tant à la quincaillerie qu'à l'épicerie, je pense à tous ceux et celles qui ont permis la pérennité de notre coopérative agricole. Je tiens à remercier nos fidèles clients qui ont cru à cet important actif de leur municipalité. Je pense à ces agriculteurs qui sont à la base de la fondation et au maintien des Coopératives; à ceux qui ont occupé des postes à la Coop de Ham-Nord et qui l'ont fait avec un souci constant de faire avancer les services aux membres. Et puis, je pense aux employés, puisque finalement toute opération passe par le service à la clientèle offert par ceux-ci.

En classant les archives, je lisais les noms des étudiants qui ont eu leur premier emploi à la Coop, et plusieurs jeunes ont bénéficié de cette opportunité. Il y a ceux qui sont passés et aussi ceux qui sont encore là, Dieu merci. Après 34 ans, il y a plusieurs de ces personnes qui me sont chères et à qui je dis un grand merci, car la réussite d'une entreprise n'est pas l'œuvre d'une seule personne, mais d'un ensemble.

Merci donc à vous tous, à vous toutes; notez que je ne voulais nommer aucun nom, car on en oublie toujours, ce qui n'est pas le but.

Coopérativement vôtre,
Françoise Tardif



Programmation AUTOMNE 2017 SOCIÉTÉ ALZHEIMER CENTRE DU QUÉBEC:

CAFÉ-RENCONTRE



À VICTORIAVILLE

Les mardis à 9h30 ou 19h

19 sept. : Comment expliquer la maladie d'Alzheimer à mes petits enfants?

17 oct. : Comment identifier et utiliser mon réseau social?

14 nov. : Le deuil blanc

12 déc. : Démystifier les maladies neurodégénératives

À PLESSISVILLE

Les mercredis à 13h30

20 sept. : Comment expliquer la maladie d'Alzheimer à mes petits enfants?

18 oct. : Comment identifier et utiliser mon réseau social?

15 nov. : Le deuil blanc

13 déc. : Démystifier les maladies neurodégénératives

INSCRIPTION OBLIGATOIRE! (819-604-7711)

GRUPE D'ENTRAIDE

Créé pour les proches d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et pour offrir un lieu où ils peuvent:

- partager leur émotion / expérience;
- se regrouper pour s'entraider.

Les rencontres (sujets libres) sont animées par la conseillère aux proches aidants. Il s'agit d'un groupe ouvert et le nombre de participants est variable.

GRUPE D'ENTRAIDE VICTORIAVILLE

Les mardis à 9h30 ou à 13h30

12-26 sept. / 10-24 oct. / 7-21 nov. / 5 déc.

Les lundis à 19h

11 sept. / 2 oct. / 6 nov. / 4 déc.

GRUPE D'ENTRAIDE PLESSISVILLE

Les mercredis à 9h30

20 sept. / 18 oct. / 15 nov. / 13 déc.

GRUPE DE SOUTIEN

La Société Alzheimer du Centre-du-Québec en partenariat avec l'Association des proches aidants A-É vous invitent à participer aux rencontres hebdomadaires de soutien aux proches aidants (8 rencontres/groupe fermé 8 à 10 pers.)

Les rencontres traiteront des différentes étapes que l'aidant et l'aidé vivront lorsque l'hébergement en résidence privée ou en centre d'hébergement devient l'autre piste de solution.

GRUPE DE SOUTIEN À LYSTER

Les vendredis 13h30 à 15h30

6-13-20-27 oct. / 3-10-17-24 nov.

À la salle des Chevaliers de Colomb

114 rue Isabelle à LYSTER

ACTIVITÉS-VICTORIAVILLE

(40 Rue Alice, 2ième étage)

SÉANCES D'INFORMATION

Les mercredis à 19h

13 sept. : L'art thérapie expliqué

25 oct. : Les aspects légaux

22 nov. : Matériel d'activités cognitives

6 déc. à **9h30**: TRAVAILLER SA MÉMOIRE 2

Suggestion d'un don de 5\$ pour cette activité.

NOUVEAUTÉ : ATELIERS D'ART THÉRAPIE

Les jeudis du 28 sept. au 16 nov.

10h à 11h30 : pour le proche aidant

13h à 15h : pour l'aidé et l'aidant

Réservez votre place! (8 rencontres)

ON VISITE!

Les lundis à 13H30

Possibilité de visiter en groupe de 3 personnes un centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) ou une ressource intermédiaire (RI).

25 sept. / 30 oct. / 27 nov.

CONFÉRENCES «WEB BINAIRE»

Les mercredis à 12h15

6 sept. / 4 oct. / 1 nov. / 6 déc.

Salle de la FADOQ-CQ.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE! (819-604-7711)

Gagnants du CONCOURS de photo : « Un amour de potager »

Nous avons le plaisir de publier ici nos trois coups de cœur pour le concours de photo lancé le mois dernier. MERCI à tous! ... Une bonne idée : allez voir les photos en couleurs sur www.ham-nord.ca



1— Nous avons été séduits par la beauté du paysage, la composition judicieuse et l'intensité des couleurs. Bravo à Jules Grimard pour la magnifique photo de son jardin!



2— L'aspect luxuriant des jolies boîtes à jardiner, remplies de soleil, nous a charmés. Bravo à Louiselle Caron!



3— Ce potager est mis en valeur par la présence du bambin et de son chat... Comment y résister? Bravo à Marie-Josée Brault!

Les activités parascolaires

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial



La nouvelle année scolaire étant bien amorcée, l'automne nous amène aussi son lot de suggestions d'activités parascolaires. On reçoit la programmation des villes environnantes et les publicités des organismes et écoles de toute sorte. Comment faire le bon choix ? Mais d'abord, faut-il absolument en faire un ?

Par activité parascolaire, on entend activité en-dehors des heures de classe, soit en semaine après l'école ou durant le week-end. Ce peut être une activité sportive, artistique ou socioculturelle. L'idéal c'est de choisir une activité qui réponde aux intérêts et aux besoins de l'enfant. On doit aussi s'assurer que ça concorde avec l'horaire des activités des autres membres de la famille, ainsi qu'avec le budget familial. En effet, certaines activités sont plus dispendieuses et demandent plus d'implication en temps et argent, comme le hockey par exemple. Dans certains cas, on peut profiter de l'option d'essai d'un cours ou deux sans être pénalisé si on change d'idée. Aussi, sachez que notre municipalité rembourse la moitié des frais de non-résident pour les cours offerts par les villes environnantes, sans oublier les crédits d'impôt pour les activités physiques et artistiques des enfants.

Les bienfaits

Les activités parascolaires jouent un rôle important dans le développement de l'enfant. En plus de contribuer au sentiment d'appartenance et de développer les aptitudes sociales, elles aident l'enfant à mieux se connaître et favorisent l'épanouissement de sa personnalité. C'est l'occasion de se découvrir un

intérêt, un talent ou une passion. Comblant un besoin de bouger, stimuler sa créativité ou parfaire son art et ses habiletés. Les activités récréatives et de loisir peuvent transmettre des valeurs de persévérance et de discipline. Elles s'avèrent donc souvent très formatrices, tout en permettant à l'enfant de se réaliser. Bien entendu, il ne faut pas que ça nuise aux études. Mais en même temps, pour un enfant qui éprouve des difficultés d'apprentissage à l'école, ces activités peuvent aussi lui permettre de développer son estime de soi, en lui donnant l'opportunité de vivre des réussites et des expériences satisfaisantes.

On s'inscrit ou non ?

Ce n'est pas une obligation de s'inscrire à une quelconque activité. Selon le tempérament de l'enfant, il se peut qu'une activité moins dirigée et organisée soit plus appropriée. Certains enfants s'adonnent mieux à des activités en solo, avec moins d'encadrement, plus de liberté et d'autonomie. Si votre pré-ado s'est improvisé un atelier de fabrication de bijoux au sous-sol et y passe des heures avec sa « best-friend-forever », c'est tout autant bénéfique !

L'envers de la médaille

Mais attention aux abus ! Trop d'enfants vivent du stress relié à un horaire chargé qui les épuise. D'autres peuvent ressentir une anxiété de performance qu'ils camouflent pour ne pas décevoir. C'est pourquoi des périodes de jeux libres sont essentielles. Pour apprendre, les enfants ont aussi besoin de s'ennuyer et de ne rien faire ! C'est une question d'équilibre, de



dosage. On doit être à l'écoute de son enfant, être en mesure de décoder ses messages. Quand un samedi matin d'hiver, sur la route de l'aréna, mon fils de 5 ans s'exclame en soupirant « J'ai hâte d'être en congé! », je comprends que pour lui, le hockey est devenu un fardeau...

Qu'importe l'activité choisie, elle doit apporter d'abord du plaisir et un bien-être. Et on garde à l'esprit que notre rôle comme parent est de soutenir son enfant en s'intéressant à ce qu'il vit, à ce qui l'intéresse, lui.

Le Foyer Saints-Anges à l'honneur

Par Louis-Marie Lavoie

« Agréé avec mention d'honneur »! Voici ce qu'on peut lire sur la pancarte devant la façade du Foyer Saints-Anges, sur la rue Principale à Ham-Nord. En effet, à la suite d'un rigoureux processus d'évaluation d'Agrément Canada, organisme indépendant qui voit à faire connaître et respecter des normes de qualité en matière des soins de santé, le Foyer s'est vu décerner la plus haute distinction en mai dernier. Son directeur, Alain Lavertu, a accepté de répondre aux questions du Hameau sur ce sujet.

La barre est haute pour les établissements de santé qui doivent répondre de 443 critères de qualité. L'inspection visant à l'agrément évalue entre autres le leadership, la gouvernance, les programmes cliniques, la culture de sécurité des usagers, les soins, les protocoles en cas de maladies infectieuses, les listes d'appel, les méthodes de gestion du milieu de travail, et j'en passe. Les évaluateurs ont des entretiens avec la direction, le personnel, les résidents et des membres de leur famille. Rien n'est laissé au hasard.

Pourtant, le Foyer Saints-Anges a obtenu la note globale de 99,5 %. Plusieurs éléments contribuent à ce succès : les pratiques organisationnelles requises de même que les critères de qualité sont bien respectés; l'engagement et le dévouement des intervenants, l'excellence des services, le milieu de vie qui tient compte des goûts, des différences et des valeurs des résidents. D'autres facteurs contribuent au résultat obtenu : l'implication de bénévoles du Comité des usagers; la Fondation Réal-Lavertu qui contribue financièrement au développement de la qualité de vie des résidents par le don d'équipements divers; l'implication de l'institution dans sa communauté, en se fournissant après de l'épicerie, de la pharmacie, priorisant ainsi l'économie locale; la présence d'un médecin dans le village; la mise en place d'outils tels « Skype », permettant une plus grande communication avec les familles. De plus, le fait que le Foyer soit un établissement de santé de petite dimension lui permet de favoriser une plus grande humanité et un environnement chaleureux.

Félicitations donc à la direction et au personnel de « notre » Foyer. En terminant, laissons la parole à M. Lavertu qui, à la question : « 99,5 %, merveilleux, bravo... mais pourquoi pas 100 % », a répondu : « Il y a toujours de la place à l'amélioration ».



LES JEUX D'EAU DE HAM-NORD

Campagne de financement



La campagne de financement, organisée par Forum Citoyen, bat son plein.
Des entreprises de la région et d'ailleurs ont reçu une invitation à contribuer financièrement à ce projet grandiose.

Participez vous aussi à cette collecte de fonds
DÈS MAINTENANT

Achetez vos billets pour le GRAND TIRAGE

du 20 mai prochain, lors de la Journée de l'Arbre.

- 1er prix: 1 500 \$** en crédit voyage du Club Voyages Saint-Jean-Chrysostome
- 2e prix:** Nuitée et déjeuner pour deux au Manoir de Lac William (valeur 315 \$)
- 3e prix:** Facial à l'oxygène chez André-Anne Esthétique (valeur 100 \$)

BILLET DE TIRAGE: 10 \$

En vente au bureau de la municipalité et auprès des membres
du C.A. de Forum Citoyen.



...et participez à la

SOIRÉE CASINO

Samedi 25 novembre au Centre communautaire

Billets en prévente : 20 \$

(Catherine, 819-806-4764)

À la porte : 25 \$



Avis public d'élection

Municipalité
CANTON DE HAM-NORD

Scrutin du
2017 11 05
année mois jour

AVIS PUBLIC est, par la présente, donné aux électeurs de
CANTON DE HAM-NORD
Municipalité

par MATHIEU COUTURE, que :
Président d'élection

- le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures :
Maire, Conseiller(ère)s Siège no 1, Siège no 2, Siège no 3, Siège no 4, Siège no 5, Siège no 6
- toute déclaration de candidature à ce ou ces postes devra être produite au bureau du président d'élection ou de l'adjoint désigné pour recevoir les déclarations de candidature, le cas échéant, aux jours et aux heures suivants :

Du 2017 09 22 au 2017 10 06
année mois jour année mois jour

JOURS :	<u>lundi</u>	HEURES :	De : <u>8 h 30</u> à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u> à : <u>16 h 30</u>
	<u>mardi</u>		De : <u>8 h 30</u> à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u> à : <u>16 h 30</u>
	<u>mercredi</u>		De : <u>8 h 30</u> à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u> à : <u>16 h 30</u>
	<u>jeudi</u>		De : <u>8 h 30</u> à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u> à : <u>16 h 30</u>
			De : _____ à : _____	De : _____ à : _____

À NOTER - Le vendredi 2017 10 06 **le bureau sera ouvert de 9 h à 16 h 30 de façon continue.**
année mois jour

- si plus d'un candidat pose sa candidature à un même poste,
un scrutin sera tenu le : 2017 11 05 **de 10 h à 20 h**
année mois jour
- et un vote par anticipation sera tenu le : 2017 10 29 **de 12 h à 20 h**
année mois jour

- j'ai nommé pour agir à titre de secrétaire d'élection : Aline Lemieux
- j'ai nommé comme adjoint (pour recevoir les déclarations de candidature) : _____

6. vous pouvez me joindre ou joindre l'adjoint désigné à cette fin, le cas échéant, à l'adresse et au numéro de téléphone suivants :

	<p style="text-align: center;">Président d'élection</p> <p>Adresse : <u>Mathieu Couture</u></p> <p style="text-align: center;">287, 1ère avenue</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; margin: 5px auto; width: 80%;">819 344-2424</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Ind. rég. Numéro de téléphone</p>	<p style="text-align: center;">Adjoint</p> <p>Adresse : <u>Aline Lemieux</u></p> <p style="text-align: center;">287, 1ère avenue</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; margin: 5px auto; width: 80%;">819 344-2424</div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Ind. rég. Numéro de téléphone</p>
--	---	--

Signature
Donné à _____ Ham-Nord, le 2017 09 06
Municipalité

Président d'élection

SM-1 (09-06) **D**
Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités, article 99

DÉCHETS VOLUMINEUX (GROSSES VIDANGES) MERCREDI LE 27 SEPTEMBRE

Matières acceptées : Tout ce qui meuble une résidence mais qui ne peut être mis dans le bac à déchets. Exemple :

- Fauteuils, matelas et sommiers, tapis et couvre-planchers (roulés)
- Piscines hors terre, accessoires et pompes
- Réservoirs vides et non contaminés (maximum de 1,100 litres)
- Branches d'arbres de moins de 3 pieds
- Meubles et accessoires de jardin
- Souffleuses, tondeuses et tailles-bordures (sans moteur)
- Cuisinières, laveuses/sécheuses et lave-vaisselles

Matières refusées :

- Bains, douches, lavabos, toilettes, portes, fenêtres et autres matériaux de construction, de rénovation et de démolition
- Les réfrigérateurs et les congélateurs ou tout appareil contenant du fréon
- Climatiseurs et déshumidificateurs
- Thermopompe de piscine
- Débris de construction (bois, briques, bardeaux d'asphalte, etc)

Pour toutes informations sur les matières acceptées, svp communiquer avec GESTERRA au 819-758-4138.

Journée Normand Maurice – Samedi le 14 octobre 2017 (9h à midi)

Depuis 2005, Solidarité Jeunesse et ses partenaires ont mis en place un événement environnemental qui se nomme la **Journée Normand-Maurice**. Cette journée se veut un outil d'éducation populaire sur la saine gestion de nos déchets. Lors de cette journée du 14 octobre, vous pourrez disposer vos RDD (Résidus Domestiques Dangereux : **peintures, teintures, vernis, huiles usées, piles, goudron, ordinateurs, cartouche, imprimante** etc.) au garage municipal situé au 246 rue principale de **9h à midi**.

Chronique Naturo: Petits fruits de saison

Par Louiselle Caron, Naturopathe diplômée

Les petits fruits de saison... une vraie gâterie estivale parfaite pour toute la famille.

Comment prolonger ces délicieux petits fruits que nous cueillons ?

Voici une délicieuse confiture aux graines de chia, elle ne prend que 10 minutes à faire, en plus d'être hypertexte, elle est une bonne source de fibres, d'antioxydants et contient une faible teneur en sucre ajouté.

INGRÉDIENTS

- * 3 tasses de vos fruits préférés
- * 2 c. à soupe de jus de citron frais
- * 1 c. à soupe d'eau
- * 1 c. à thé d'extract de vanille (facultatif)
- * 3 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable
- * 3 c. à soupe de graines de chia

INSTRUCTIONS

Dans une casserole à feu moyen, faites chauffer tous les ingrédients 10 minutes.

Très chaud, mettre dans de petits pots Masson et conserver au frigo.

Dégustez dans du yogourt de chèvre bio, du yogourt glacé, sur une tranche de pain ou dans du gruau. Des petits trésors à offrir aux gens que vous aimez!



Quand la santé appelle à l'aide!

Par Andrée Robert

Quand la santé a besoin d'aide, c'est souvent la maladie qui est sa meilleure alliée. C'est un point de vue qui peut paraître surprenant, mais en y réfléchissant bien...

Vous avez sans doute connu des gens qui, à la suite d'une maladie, d'un accident ou d'un diagnostic malheureux, ont adopté de nouvelles habitudes de vie plus saine. Vous l'avez peut-être expérimenté vous-même.

La maladie, grande alliée de la santé, nous pousse à rechercher ce qui est bon pour nous. Elle nous met sur le chemin de la découverte de soi et parfois nous conduit vers des réflexions qui débouchent sur des changements en profondeur.

A-t-on absolument besoin de passer par la maladie ?

De nos jours, l'information est partout et des tas de gens sont prêts à nous tendre la main pour partager leurs découvertes et les méthodes qui les passionnent. Il est possible de se laisser guider vers ceux qui correspondent à nos besoins.

Il ne faut pas aller bien loin. À Ham-Nord nous avons déjà de nombreuses personnes qui maîtrisent l'un ou l'autre des nombreux arts de la santé, ou des arts de vivre, comme le yoga, la cohérence cardiaque, la méditation ou la gymnastique sensorielle. Celle-ci se donne à Saint-Christophe d'Arthabaska, mais est enseignée par deux de nos amis ham-nordois.

L'alimentation, le mouvement, la respiration, la pensée positive, la reconnaissance, le partage, l'amour, le pardon, la paix...

La table est mise: buffet à volonté.
Bonne santé à tous, et sur tous les plans!



C'est toujours moins stressant lorsque l'on sait quoi faire!



APPRENEZ À SAUVER UNE VIE EN SEULEMENT 1 HEURE!

Formation gratuite

Atelier de 60 minutes qui traite de la reconnaissance et du traitement immédiat de :

- Obstruction complète des voies respiratoires ;
- Arrêt cardio-respiratoire d'origine cardiaque RCR «Massage cardiaque» ;
- Arrêt cardio-respiratoire d'origine cardiaque RCR «Utilisation d'un DEA» ;
- Appel au 911;
- Allergie sévère (anaphylaxie);
- Position latérale de sécurité.

Formation pour les citoyens de Ham-Nord

Quand: **Lundi 16 octobre 2017**

Heure: **19 h**

Où: **Centre Communautaire (474, rue Principale)**



Un DEA sera remis à la municipalité qui aura formé le plus de citoyens en % de sa population.

Valeur de 2 000\$

Une initiative de



Une collaboration de



Inscription et informations

www.formationsubf.coop OU 819-344-2424

fadoq

**Prochaines activités
Club FADOQ HN**

Déjeuner familial

Le samedi 23
septembre 2017

de 7 h à 11 h

au Centre
communautaire

Bienvenue à tous!

Visioconférence :

L'épanouissement à
travers le Lâcher-prise

Jeudi 5 octobre

à 13 h 30

Visioconférence :

Soyez un
consommateur averti

Mercredi 18 octobre

à 13 h 30

Local de la FADOQ

Activité gratuite

Bienvenue à tous!

Chronique Norarius

Déficience intellectuelle: une clientèle vulnérable

Par Louise Aubert, Notaire

Au Québec, près de 300 000 personnes vivent avec une déficience intellectuelle. Pour les parents, dont l'enfant est autiste ou vit une déficience intellectuelle, tous les questionnements entourant la succession, le mandat, les programmes gouvernementaux, les crédits d'impôt et autres... peuvent vite devenir mission impossible, alors même que l'énergie est souvent drainée dans la vie au quotidien.

Le notaire peut apporter une aide précieuse, accompagner et contribuer à briser l'isolement des familles. Il n'y a pas si longtemps, la plupart des notaires recommandaient à leurs clients d'écarter leur enfant handicapé de leur succession. Leur argument était que ce dernier serait privé de sa prestation d'aide sociale s'il devait héritier d'eux. Aujourd'hui, les notaires plus avertis tiennent un tout autre discours et ils recommandent à leurs clients qui ont un enfant différent de ne pas écarter ce dernier de leur succession. La personne souffrant d'un handicap intellectuel peut hériter sans perdre ses prestations d'aide sociale. Naturellement, les parents devront faire un testament fiduciaire aux termes duquel des personnes seront nommées (souvent les frères et sœurs de l'enfant visé) pour administrer la part de l'héritage reçue par la personne vivant une déficience intellectuelle. Ce testament devra être adapté spécifiquement en vue d'un transfert de biens au bénéfice de la personne visée. De plus, ces mêmes parents pourront faire un mandat humain qui leur permettra de prévoir une foule de détails et mettre en place des mesures visant à assurer le bien-être de leur enfant en fonction des valeurs importantes à leurs yeux. De plus, le mandat en cas d'inaptitude du parent pourra prévoir des dispositions pour assurer le bien-être de leur enfant vivant un handicap. Toute cette planification par les parents évitera de mettre trop de responsabilités sur les épaules des frères et sœurs de la personne vivant une déficience intellectuelle.

Enfin, parfois la personne vivant une déficience intellectuelle légère ou un handicap peut faire son propre testament et son propre mandat en prévision de son inaptitude. Le notaire peut évaluer la capacité pour cette personne de faire de tels actes. Il prendra le temps nécessaire pour tout lui expliquer et lui donner des exemples concrets. Bien souvent, nous sous-estimons la capacité de ces personnes plus vulnérables.



Profitez en tout temps du service téléphonique gratuit « Juris Conseil » offert par Aubert & Morency, notaires : 418-449-2955

**Parles-en...
Ta VIE est importante!**

**Centre de prévention
Suicide**
Arthabaska-Érable

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.

■ **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

JEUDI 28 SEPTEMBRE AU SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2017

VENTE

1^e anniversaire!



Économisez 5\$

3⁹⁹



ROYALE
Mouchoirs, Essuie-tout et Papier hygiénique
Emballages sélectionnés



ARTIC POWER
Détergent
1.47L, 32 brassées

Économisez 6⁵⁰ \$

2⁹⁹

Économisez 1⁶³ \$

1⁶⁶

HERTEL
Nettoyant multi-usages
800mL



VENEZ REMPLIR VOTRE SAC!



BIO-VERT
Détergent Lessives
1.8L

Économisez 3\$

4⁹⁹



847 ROUTE 161, HAM-NORD

819-344-2249

Heures d'ouverture : LUNDI AU VENDREDI 10H à 18H ET SAMEDI 10H à 14H

Spéciaux disponibles exclusivement au Familiprix Ham-Nord. Jusqu'à épuisement des stocks.

RÉFLÉCHIS QUAND TU PUBLIES

Mardi prochain 19 septembre, la MDJ offrira un atelier aux élèves de 5e -6e année.

En octobre dernier, nous avons eu l'annonce d'un financement important du programme *Ensemble contre l'intimidation* mis sur pied par le gouvernement du Québec. Cet appui nous permet de faire la tournée des classes de toute la région Centre-du-Québec afin de faire la promotion de l'outil web *Réfléchis quand tu publies*.

À Ham-Nord, nous offrirons cet atelier dans nos locaux, au 210 rue Caron, de 16 h à 17 h. Nous irons chercher les jeunes qui désirent participer à l'activité directement à l'école, mardi le 19 septembre à 15 h 50. Le retour à la maison devra être assuré par les parents entre 17 h et 17 h 30.

Au plaisir de compter votre jeune parmi nous !

SEMAINE des MDJ 2017

La Semaine des Maisons de Jeunes 2017 se tiendra cette année du 9 au 15 octobre.

Durant cette semaine, les jeunes seront occupés à cueillir et cuisiner les pommes du Québec afin de permettre aux citoyens Ham-Nordois, Notre-Damois et Chestervillois de remporter une succulente croustade! Les jeunes seront également présents comme à l'habitude pour la distribution de pommes le 11 octobre à Notre-Dame, le 12 octobre à Chesterville et le 13 octobre au marché Bonichoix de Ham-Nord.

Ne manquez pas ça! La sortie au verger pour la cueillette se fera lors de la journée pédagogique du 6 octobre, inscriptions obligatoires!

Notez bien:

FERMÉ le lundi 9 octobre pour la fête de l'Action de grâce.

MAISON des JEUNES

Gabrielle Thibodeau, animatrice

LA NUIT DES SANS-ABRI

La Nuit des sans-abri est un mouvement de solidarité dans plus de 20 villes du Québec. Il vise à sensibiliser la population à la réalité des personnes sans-abri.

Chaque troisième vendredi d'octobre, la Nuit s'organise autour d'une vigile de solidarité nocturne et d'un brasero. Bien évidemment, celle-ci est ponctuée d'animations de toutes sortes (musique, poésie, repas, etc.).

La Maison des Jeunes sera présente lors de l'événement, le vendredi 20 octobre, et animera également un souper-causerie sur le sujet le mardi précédent, soit le 17 octobre, à la Maison des Jeunes.

Viens souper avec nous si l'activité t'intéresse, c'est une belle cause à laquelle s'unir ;)

CANDIDAT RECHERCHÉ

Tu as 17 ans ou plus? Tu habites Ham-Nord?

Tu as envie de te joindre à l'équipe de la MDJ comme aide-animateur?

Une belle occasion de prendre de l'expérience de travail en animation auprès des 11 à 17 ans de ta communauté!

La MDJ désire offrir l'opportunité à l'un de vous de prendre de l'expérience en animation d'activités en offrant un poste d'aide-animateur, un soir par semaine, pour les lundis sportifs. Cela commencerait dès octobre. Ça t'intéresse? Envoie ta candidature à Mélanie avant le 29 septembre à l'adresse courriel de la MDJ : mdjhn@tlb.sympatico.ca

Au plaisir de recevoir ta candidature !

des HAUTS RELIEFS

Mélanie Barbeau, coordonnatrice

Plus d'info sur notre
page FACEBOOK



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs

Pourquoi manifester alors que les 3 000 organismes communautaires en santé et services sociaux ont reçu 10 millions \$ cette année ?

1- Parce que ce n'est pas suffisant pour combler le sous-financement.

Nous avons besoin de 355 millions \$ pour mener à bien nos missions.

2- Parce que dans notre région, c'est 677 800 \$ qui nous seront versés.

Le sous-financement dans notre région est de 13 millions \$.

3- Parce que c'est 10 millions \$ qui seront versés cette année et 0 \$ l'an prochain...

4- Parce que ce n'est pas l'ensemble des organismes communautaires en santé et services sociaux qui recevront de l'argent cette année.

Le gouvernement a émis des critères pour l'octroi du financement supplémentaire.

Le mercredi 27 septembre, nous devons nous rendre à Québec pour réclamer un meilleur financement.

Info: engagezvousaca.org

LA COHÉRENCE CARDIAQUE : un nouveau service offert à Ham-Nord.

Par Marie-Reine Chaput

La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physique, mental et émotionnel qui est induit entre autres par la pratique particulière de la respiration. Il s'agit du «365». C'est une méthode facile et peu coûteuse. Elle est reconnue par le collège des médecins pour traiter l'anxiété et l'insomnie.

Les effets bénéfiques de la cohérence cardiaque sont multiples :

Au plan psychologique et mental : Réduction du stress; augmentation de l'énergie et de la résilience; aide au lâcher-prise; meilleure prise de décision; augmentation des capacités intellectuelles, émotionnelles et créatrices.

Au plan physiologique : Réduction des hormones de stress; réduction du cholestérol, de l'hypertension, du diabète; meilleure gestion du poids; facilité d'apprentissage et de mémorisation.

Lors d'une consultation, j'utilise un logiciel qui te démontre les effets du «365». Cela apporte la motivation nécessaire à l'atteinte de son objectif.

Si vous désirez explorer une nouvelle avenue pour améliorer votre bien-être, il me fera plaisir de vous recevoir chez M-R.C-Santé. Contactez Marie-Reine au 819-344-2075.



M-R.C-Santé
-cohérence cardiaque-

*Respire avec ton cœur,
change ta vie*

Marie-Reine Chaput
Infirmière intervenante
en cohérence cardiaque

819-344-2075
260 1re Av, Ham-Nord
Page facebook: M-R.C-Santé

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




www: puitbec.com RBQ: 8327-6663-50



parreur d'onglons
819 344 2978
Patric Létourneau



SÉBASTIEN SCHNEEBERGER

Député de Drummond-Bois-Francis



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC





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

VIVACO

UN GROUPE COOPÉRATIF
ENCORE PLUS FORT.



**827, route 161
819 344-2521**



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

VIVACO.COOP



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		

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



Torticlis
Migraine
Maux de dos
Nerf sciatique
Hernie discale
Douleur musculaire



Massage sportif Orthothérapie Kinésithérapie
819 828-0249

SEPTEMBRE

- 17: Ramassage des déchets volumineux, p. 15
- 20: Rencontre des Fermières, p. 3
- 23: Déjeuner familial FADOQ, p. 17
- 27: Rendez-vous à Québec, p. 21
- 30: Balade Gourmande, p. 4

OCTOBRE

- 1er: Balade Gourmande, p. 4
- 5: Visioconférence FADOQ, p. 17
- 7-8: Balade Gourmande, p. 4
- 13-14: Apportez vos articles pour la Criée, p. 2
- 15: Diner spaghetti, p. 3
- 15: Criée des âmes, p. 2
- 16: Formation «Sauver une vie», p. 17
- 18: Visioconférence, p. 17

NOVEMBRE

- 25: Soirée Casino, p. 13

LE CHÊNE BLANC

logements à louer

3 1/2

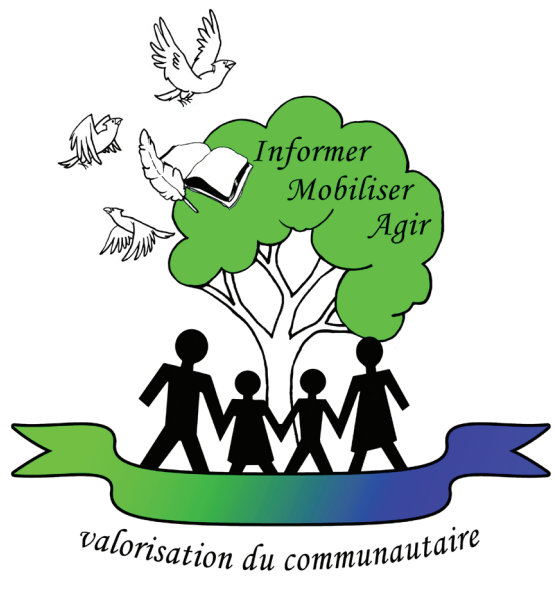
Couple ou personne seule

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: 30 octobre

Date de tombée: 19 octobre

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

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