

SOMMAIRE

- 2 Hommage à Françoise
- 6 En quête de sens
- 7 Balade Gourmande
- 8 Chemin de Saint-Rémi
- 9 Soirée Casino
- 10 Chronique familiale
- 11 Formation secours
- 12 Mot de notre maire
- 13 Fête de Noël à Ham-Nord
- 14 Infos-municipales
- 16 Haïti, une demande d'aide
- 17 Prévention des chutes
- 18 Chronique Naturo
- 19 Proches-aidants
- 20 Chronique Notarius
- 22 Consultation publique



Ombres et lumières

Par Louis-Marie Lavoie

Fin septembre, coup de théâtre... un triste événement vient bouleverser profondément nombre de nos concitoyens. Une femme dynamique, travaillante, généreuse et impliquée dans son milieu, une épouse, une mère, une grand-mère, une patronne, une collègue est emportée par une fulgurante maladie. Son décès surprend et chamboule tout le monde à Ham-Nord.

Dans cette édition, en guise d'hommage à la regrettée Françoise Tardif, le Hameau vous transmet les témoignages de quelques-unes des personnes qui l'ont connue et côtoyée.

Puissent ces manifestations de tendresse nous aider à tourner la page.

La vie continue.

Comme toujours, votre Hameau confiera une grande partie de son espace à des personnes et à des organismes dévoués au mieux-être de leurs semblables : le Service de prévention des chutes, le Centre de prévention Suicide, l'Appui pour les proches aidants, la Société Alzheimer, le Carrefour Jeunesse-emploi.

On parlera santé avec le bouillon de Louiselle et nous ferons la découverte du champignon « Chaga » grâce au Cercle des fermières.

De plus, une soirée toute spéciale vous est proposée le samedi 25 novembre : la soirée CASINO organisée par Forum Citoyen.

Vous êtes cordialement invités à participer à cet événement festif qui vise à vous divertir pendant cette période automnale souvent déprimante, tout en aidant au financement du projet « Jeux d'eau ».





EN SOUVENIR

De Kim, Marie-Pier et Pierre

Déjà près d'un mois que tu nous as quittés. Reprendre la vie n'est pas chose facile.

Françoise, maman, grand-maman, femme solide depuis ton tout jeune âge, tu as su, par ta force et une résilience incroyable, t'imposer à la vie de façon magistrale. Les épreuves, les joies, les chagrins auxquels tu as su faire face au cours de ta vie ont forgé l'être exceptionnel que tu es devenu.

Depuis ton départ, nous réalisons comment tu as et vas laisser ton empreinte dans notre si beau village ainsi qu'à tous les endroits où tu es passée. Tu auras su faire grandir notre communauté par ton dévouement et ton implication hors du commun. Les mille et un projets dans lesquels tu t'es investie avec passion ont rendu de fiers services aux gens auxquels tu tenais.

Le mot «coopérative» pourrait avoir comme synonyme Françoise Tardif. Tes 34 ans de loyaux services à la Coop de Ham-Nord auront eu comme résultat un avancement et une évolution constante. Nous aussi avons eu la chance de travailler un peu avec toi. Ce travail était tellement important pour toi. Tu nous as toujours dit qu'il avait été là quand tu en as eu besoin, nous, on dit «Une chance qu'ils t'ont eu».

Nous nous plaisons toutefois à croire que les deux plus grands rôles de ta vie ont été ceux de MAMAN et de GRAND-MAMAN.

Tu nous as transmis les valeurs les plus importantes à tes yeux, dont le dépassement de soi, la famille, le plaisir et le travail. Malgré le chagrin et la précarité de notre situation familiale de l'époque, tu as réussi à ouvrir ton cœur à nouveau pour nous faire découvrir un être tout aussi merveilleux que toi, maman, Pierre, qui nous a tout de suite acceptés dans son cœur sans aucune condition. Il est pour nous aujourd'hui plus qu'un père.

Les années ont défilé. Sept petits-enfants Lehoux et Morin sont arrivés et vous avez embrassé votre rôle de grands-parents d'une façon magique. Tu seras pour toute la vie la meilleure grand-maman qu'ils auraient pu avoir.

Ton sens de l'humour va nous manquer. Notre roc a été emporté par une immense vague destructrice qui a tout fracassé, mais les fondations n'en sont qu'ébranlées. Dès cet instant, nous nous efforcerons de rebâtir quelque chose d'aussi fort.

Tu sais, maman, nous savions que tu adorais voyager, même si la destination de ce grand voyage n'était pas ton choix. Et cette maladie n'était pas ton choix non plus.

Tu seras une étoile magnifique.

Nous dirons que 63 ans, c'est trop tôt. Mais nous savons que tu en as vécu 100 tellement elle était remplie, ta vie!

On t'aime énormément et on te garde une place de choix dans nos cœurs!

DE FRANÇOISE

De Martin Larrivée

Le bel arbre qu'est la communauté d'Ham-Nord vient de perdre une de ses racines primordiales.

Tu as été pour notre famille et pour moi, Françoise, un exemple sans pareil de dévouement, de persévérance et de courage.

Ce qui me vient à l'esprit à ton sujet : un grand respect mutuel, une admiration à ton dévouement total envers notre communauté et ton humour que j'appréciais particulièrement.

Ham-Nord est imprégné de ton passage, de tes efforts, du temps incalculable que tu lui as consacré. Tu as laissé ta trace partout.

Nous avons perdu une grande dame, mais nous avons surtout perdu une amie.

Deux souvenirs :

1- Tu as été la première personne à me féliciter d'avoir été promu comme directeur général au groupement forestier. À mon hésitation à savoir si j'en serais capable du haut de mes 24 ans, tu m'as simplement répondu : « je n'ai aucun doute là-dessus... », comme si tu me connaissais mieux que moi-même. Je ne l'ai jamais oublié. Ça m'a permis de me faire confiance.

2- Le plaisir que nous avons eu au conseil d'administration du Forum citoyen lors du trop court bout de chemin que nous avons fait ensemble. Avec toi, plus les difficultés étaient grandes, plus on se retroussait les manches dans la bonne humeur.

Tu vas nous manquer. Mission accomplie d'une vie bien remplie.

J'ai beaucoup pleuré ton départ précipité. Nous avons une pensée pour toute sa famille, qui nous est particulièrement chère.

Nous sommes avec vous.

De Mathieu et Annie

Un si grand Héritage! Grandement touchés par le départ prématuré de Françoise, nous prenons conscience à quel point elle représente beaucoup dans nos vies.

Elle est à la fois pour nous Tante Françoise (conjointe d'oncle Pierre), la mère et belle-mère de nos meilleurs amis et la grand-maman des enfants avec qui nous partageons notre quotidien.

Vous connaissez l'expression : « La pomme ne tombe jamais loin de l'arbre ». Cette expression a une grande signification pour nous puisque nous avons la certitude que Françoise nous a légué tout un HÉRITAGE. En effet, par ses belles valeurs telles que l'esprit de famille, la générosité, le don de soi et l'esprit communautaire, Françoise a su transmettre toutes ses belles valeurs à sa famille. Cette famille, que nous avons la chance et le privilège de côtoyer tous les jours, famille à travers qui Françoise sera présente avec nous pour toujours. Quelle chance pour nous, puisqu'avec Pierre, Kim, Mari-Pier et la lignée de ses petits-enfants (7 petits trésors de la vie), nul doute que la belle mission débutée par Françoise se poursuivra encore, encore, et encore.

MERCI, Françoise, pour ce précieux héritage qui embellit nos vies chaque jour.

De Julie Lapointe

Salut ma belle Françoise. Quel bonheur ce fut pour moi de te côtoyer durant plus de 16 belles années remplies de projets! J'ai découvert en toi une femme extraordinaire, très sociable et attentionnée pour ses collègues, une personne très dévouée pour son travail et qui n'a pas eu peur de relever des défis avec succès.

Tu as été une personne très inspirante pour moi. Sûrement lors de ton arrivée au paradis tu leur as dit : « Tassez-vous les cassés, j'arrive! »

Tu vas me manquer énormément.

De François Marcotte

Nous avons eu la chance de côtoyer une femme consciencieuse, dévouée et digne de confiance.

Ses journées de travail commençaient très tôt. Dès 6h30 le matin on la savait au travail, sa voiture était déjà stationnée près de la COOP. En plus de ses longues journées au travail elle trouvait toujours le temps de s'impliquer bénévolement au sein de sa communauté. Tu manqueras à tous François.

De Annick Bernard

Lorsque j'ai été engagée pour la remplacer, tout de suite nous nous sommes bien entendues. Françoise avait une personnalité et un sens de l'humour hors du commun, même après son départ en juin, on continuait à s'appeler pour discuter de la Coop. Nous savons tous que le monde de la petite épicerie de village a beaucoup de défis à relever, Françoise a toujours fait son travail avec enthousiasme malgré les barrières qui se dressaient devant elle. Elle m'a dit un jour, Annick, le travail que tu auras à faire en est un de gestion et d'administration, mais par-dessus tout, le plus important c'est l'esprit de la Coop l'esprit de communauté. Je m'applique tous les jours à conserver cet aspect auquel elle tenait tant. J'ai le sentiment d'un rendez-vous manqué avec Françoise, car notre amitié même si elle a été très courte était sincère.

De l'équipe de VIVACO groupe coopératif

Une grande dame nous a quittés. Françoise Tardif a donné plus de 30 années de sa vie à notre coopérative. Elle était extrêmement dévouée, impliquée et disponible. Elle avait toujours les bons mots pour expliquer les choses et savait rassembler son équipe. Françoise était très près de sa communauté et avait les valeurs coopératives à cœur. Toutes ces qualités se transposaient quotidiennement dans son travail. Elle a toujours administré la quincaillerie et l'épicerie d'Ham-Nord comme s'ils lui appartenaient, et nous lui en sommes extrêmement reconnaissants. Toute l'équipe de VIVACO groupe coopératif offre ses plus sincères condoléances à la famille, aux proches de Françoise et à toute la communauté d'Ham-Nord et des environs.

De Yves Van Wassenhoven

Françoise. Tu as été une femme extraordinaire; je t'ai connue il y a 22 ans. Travailler pour toi pendant 17 ans et malgré le fait que tu avais deux commerces à t'occuper en plus de toutes tes autres activités auxquelles tu prenais part, tu étais toujours à l'écoute des gens, dans mon cas... une deuxième mère. Tu as toujours été là pour me conseiller et me soutenir dans bien des étapes au cours des dernières années. Ton départ si soudain a été pour moi le plus éprouvant depuis celui de mon père. Merci, Françoise, tu vas me manquer!

De Jean-François Grenier

Merci, Françoise, de m'avoir permis d'intégrer ton équipe de Bonichoix, d'avoir fait partie de nos vies et de nous avoir tous et toutes apporté un peu de toi dans notre quotidien. Ce fut une très belle expérience. Sache que j'aurai toujours une pensée pour toi. Merci encore une fois.

De Francis Montpetit

Françoise a été une des premières à m'accueillir à mon arrivée à Ham-Nord, en m'offrant son aide et ses conseils. J'arrêtais souvent la voir pour lui donner des nouvelles ou simplement jaser des différents projets dans la municipalité. Françoise, ton amitié et ta sagesse vont beaucoup me manquer!

De Andrée Robert

Je conserverai le souvenir d'une femme ouverte, souriante, dévouée et d'une grande générosité.

De Louis-Marie Lavoie

À mes yeux, Françoise a incarné, incarné et incarnera : La dignité d'une grande dame jusqu'au bout des ongles! La disponibilité d'une oreille attentive malgré l'éternelle pile de dossiers et de préoccupations en attente. L'intelligence de l'humour et de la répartie instantanée. Le dévouement dans l'esprit communautaire, coopératif, si difficile à instaurer dans le cœur de l'humain. La générosité, voire l'altruisme, ainsi que l'intégrité dans le travail et dans les causes en lesquelles elle croyait. La compréhension des subtilités des relations entre les personnes, des forces en présence dans son environnement. L'intelligence, encore, le tact et la sagesse dans la réflexion et les prises de décisions. Et l'amour inconditionnel pour les membres de sa famille.

Heureux sont ceux et celles qui l'ont connue; bienheureux seront ceux et celles qui s'en inspireront.

De Rémi Beauchesne

Merci beaucoup Françoise. Ton accueil et ton dévouement ont contribué largement à améliorer la qualité de vie des familles de notre municipalité. En effet, les projets favorisant les priorités de la collectivité étaient dans ton quotidien un sujet de réflexion, de concertation et d'action.

Merci, Françoise, de nous avoir partagé l'essentiel du développement social, avec le sourire.

De Louise Aubert

Françoise, tu es certainement l'une des personnes qui ont le plus contribué à l'essor économique d'Ham-Nord. Tu as mené les rênes de notre coopérative agricole comme l'aurait fait une entrepreneure pour sa propre entreprise. Françoise, toi, la vaillante; tu as travaillé sans relâche sans jamais en redire, ne comptant pas tes heures, souvent trop tardives. Tu as été un modèle pour tes filles et pour nous les femmes.

Heureusement, tu as eu de doux moments de répit avec tes belles filles, Kim et Marie-Pier, tes petits-enfants, tes gendres et ton beau Pierre qui t'a bien fait rigoler et qui t'a cajolé. Il aurait été souhaitable que tu savoures un peu plus longtemps les douceurs de la retraite bien méritée, mais il semble que nous n'ayons à nous, que le temps de notre vie.

Au nom de toutes les femmes de notre milieu et en mon nom personnel, je veux te remercier pour tout ce que tu as fait. Tu resteras toujours une source d'inspiration et de courage pour nous toutes.

Ton petit sourire en coin restera gravé dans ma mémoire à tout jamais.

De Suzie et Marc-Olivier

Chère Françoise, tu as été une patronne, une amie! Malgré le peu de temps que nous avons travaillé ensemble, je me considère privilégiée d'avoir eu la chance de te connaître. Ton amitié, ta patience et ton accueil m'ont permis de bien m'intégrer au sein de cette belle équipe. Grâce à toi, mon fils a un ti- boulot qu'il aime beaucoup. Ton amitié et ton sourire vont nous manquer et resteront à jamais gravés dans nos pensées. Repose en paix!

Des caissières du Bonichoix

Une femme avec qui la confiance règne, une femme qui a tous nos remerciements. Ce furent de belles années à tes côtés.

De Carolle Côté

Ce fut un grand plaisir de travailler avec toi, une femme patiente et si compréhensive. Merci.

De Louiselle & Ghislain

Son rire contagieux, son sourire radieux et ses taquineries réjouissaient toujours nos cœurs.

Françoise... Une femme noble, respectueuse et remarquable par sa beauté d'Être, ses mots justes et sa gentillesse. xxx

De Caroline Ferrien

Françoise ma belle patronne et amie, ton petit regard au-dessus de tes lunettes et ton sens de l'humour me manquent au quotidien. Merci d'avoir fait partie de ma vie. xx

De Lucie

Les amies sont comme les étoiles, nous ne pouvons pas toujours les voir, mais elles sont toujours là. Toi, chère Françoise, tu seras toujours le pilier de la coop, nous te remercions pour ce beau travail.

De Gérard Lehoux

Lors des funérailles de Françoise, nous avons choisi avec sa famille un texte de l'Ancien Testament tiré du Livre des Proverbes (31, 10...) qui même écrit depuis plus de deux-mille ans nous décrit bien Françoise; je vous en cite quelques extraits avec les mots d'aujourd'hui :

Elle travaille avec ardeur et d'une main joyeuse;
Elle se lève avant le jour pour nourrir les siens;
Elle se met au travail avec énergie pour le bien de tous;
Elle ne demeure jamais inactive;
Elle sait tendre sa main secourable et est généreuse;
Elle sourit en pensant à l'avenir;
Elle s'exprime avec sagesse;
Que ses œuvres fassent son éloge...
Que l'on chante ses mérites.
Merci, Françoise, pour la femme que tu as été pour ta famille, ta Coop, ton village, ta communauté. De là-haut, prends soin de nous.

De Normand Girard

La vie est une grande promenade où on accumule la nostalgie.

De Victor, Zach et Mathis

Françoise a été la personne qui a permis à plusieurs jeunes de s'accomplir au travail, de devenir plus mature et plus responsable. Elle croyait en nous et maintenant nous pensons à elle.



N'oubliez pas
« LA GUIGNOLÉE »

Samedi 9 décembre avant-midi
Parents et enfants de la catéchèse passeront à vos
portes pour recueillir vos dons!

Rencontre mensuelle Fermières de HN

Mercredi 8 novembre, au local des Fermières

Pour l'occasion, nous aurons la chance de recevoir Madame Martine Desloges qui viendra nous renseigner sur le Chaga, un champignon aux propriétés exceptionnelles.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer.
Nous vous attendons en grand nombre.



Foyer Saints- Ange de Ham-Nord

Par le comité des usagers

Comme chaque année, le repas annuel du comité des usagers du Foyer Saints-Ange d'Ham-Nord a été une réussite. Les familles sont venues voir leurs parents qui sont à la résidence. Nous avons reçu 130 personnes.

Une collecte a été organisée. Avec la générosité des personnes présentes, nous avons récolté 710 \$. Cette somme a été remise en don pour les œuvres de la fondation Réal-Lavertu.

Un gros merci à tous.

La quête de sens de nos contemporains!

Par Gérald Lehoux

Notre grande paroisse Saint-André-Bessette qui regroupe sept communautés est toujours soucieuse de sa mission pastorale, et continue de se soucier de la meilleure façon de répondre aux besoins des personnes de nos communautés.

Nous avons déjà eu une rencontre de quelques personnes de notre communauté de Ham-Nord en réflexion sur le document des évêques du Québec «Le tournant missionnaire des communautés chrétiennes» à la suite de la Joie de l'Évangile du Pape François.

Que nous soyons prêtres, diacres, agentes de pastorale ou laïcs, nous sommes tous des «baptisés» qui avons comme mission de découvrir et de faire découvrir le message de Jésus-Christ. Il nous faut aimer l'humain, l'accompagner dans sa quête de sens; il nous faut être proches de ses souffrances, et ce, sans jugement à l'égard de ses croyances et de ses valeurs.

Alors que la présence catholique au cœur de nos sociétés devient plus discrète, nous devons faire en sorte que les femmes et les hommes de notre temps sachent qu'ils peuvent trouver dans notre Église l'eau vive capable d'étancher leurs soifs spirituelles. Sans imposer d'y boire, il faut maintenir accessible le puits où ils peuvent puiser.

La population s'attend à trouver en nous et chez nous «les baptisés» un art de vivre, une façon d'être qui donnent une large place aux personnes et qui conduisent à un épanouissement spirituel et humain; un «savoir-être» qui est parfois éclipsé dans un monde où souvent seul le résultat compte.

Notre mission consiste à aller à la rencontre de cette dimension sacrée qui habite le cœur de tout être humain pour y semer le désir de la rencontre du Christ.

Mémorable, cette Balade Gourmande!

Du côté de la Cité Écologique

Par Nébesna

Wow! Quel magnifique temps pour se balader sur les routes de campagne! Cette année, c'est la qualité et non la quantité de visiteurs qui marque le succès de l'événement. Nous avons noté les chiffres d'achalandage quelque peu à la baisse, mais cela nous a permis de prendre du temps de qualité avec les visiteurs pour partager notre histoire, nos recettes et les éléments uniques de notre établissement.

Près de 1 500 personnes se sont déplacées pour déguster nos petits mets transformés. La plupart d'entre eux ont assisté à une visite gratuite pour découvrir nos jardins et en apprendre un peu plus sur notre fonctionnement en écovillage. Les gens étaient curieux, intéressés et ouverts à faire l'expérience de nos mets végétariens.

Une fois de plus nous sommes très heureux du déroulement de cet événement fort important pour faire découvrir la région et nous vous réservons de belles surprises pour l'année prochaine! Oui, car 2018 marquera notre 10e participation au circuit de la Balade Gourmande!

Du côté du mini-marché au Centre communautaire

Par Louis-Marie

Pour sa part, le village accueillait 9 exposants, issus de divers secteurs de notre région. Le Versant Rouge, l'Érablière de la Montagne, Les Nancy aux Fourneau, la Boucabane, Ficelle et Gourmandise, l'Herberie, À l'Orée du Temps, le Cercle des Fermières d'Ham-Nord, et Inukshuk J. L. Goulet.

La Balade a reçu 2 477 visiteurs à Ham-Nord pendant les 4 journées de l'événement. Des gens de tous âges venant de partout : Shawinigan, La Salle, Varenne, Longueuil, Saint-Hyacinthe, Thetford Mines, Saint-Bruno, Québec, Victoriaville... et même de Nantes, en France.

Nos baladeurs ont dépensé pas moins de 18 477 \$ aux kiosques de nos exposants, dont 2 issus d'Ham-Nord. Un record : c'est 65 % de plus que l'an passé, qui lui aussi détenait déjà le record des ventes. Si on prend en considération les dollars aussi échangés dans les commerces de notre village, on réalise que La Balade Gourmande est très importante chez nous, du point de vue économique et du point de vue de la visibilité.

Les organisateurs tiennent à remercier les bénévoles qui ont participé à l'accueil des baladeurs, ainsi que notre Coop et Lucie grâce à qui on peut disposer d'un petit resto à notre mini-marché. Merci également aux membres de notre communauté qui sont venus à la salle communautaire profiter des beaux et délicieux produits de nos kiosques. Notre mini-marché a été organisé localement par Forum Citoyen en collaboration avec la municipalité.

Un gros «bravo» à monsieur Jean-Paul Hémond de Danville, qui a gagné le tirage relié à la Carte-Avantage : un gros panier d'une valeur de 180 \$ rempli de produits offerts par nos exposants.



Société Alzheimer Centre du Québec

Mercredi 1er novembre, 12 h 15 à 13 h 30

«Conférences mémorables» : Webinaires gratuits pour mieux comprendre la maladie

Mardi 14 novembre, 9 h 30 et 19 h

Café-rencontre «Le deuil blanc»

Mercredi 22 novembre 19 h à 20 h

Séance d'information sur les matériaux à utiliser pour les activités cognitives à la maison ou en établissement.



Les activités ont lieu au 40, rue
Alice, Victoriaville

Informations et inscriptions:
Thérèse Houle 819 604-7711

Faites la *différence* dans la *vie d'un marcheur*

Vous pourriez...

**Vivre et faire vivre
une expérience
authentique**

Devenez les **ambassadeurs**
de votre village en
accueillant chez vous des
marcheurs de passage.
Échangez avec eux et
voyagez à travers leurs
histoires d'ici et d'ailleurs.

**Héberger
des marcheurs
en toute simplicité**

Offrez le gîte, le souper et
le déjeuner à jusqu'à
6 marcheurs selon
vos disponibilités, à des
dates **prédéterminées** et
en toute **légalité**.

Et ça rapporte!

Rentabilisez les **espaces
libres** de votre propriété.
Recevez une **rémunération**
pour chaque marcheur que
vous hébergez. Tout est
réservé et payé à l'avance.

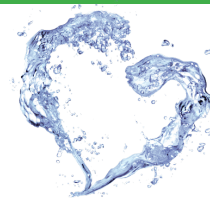
Rencontre
d'information le
**mardi 10 novembre
2015 à 19 h 30**,
salle municipale de
St-Adrien.



Ça vous intéresse?

Contactez David Savoie pour plus d'information!
davidsavoie1@gmail.com, 819 286-8803

À bientôt, à la Soirée Casino!



Par Louis-Marie Lavoie

Beau samedi soir festif en perspective en ce 25 novembre prochain au centre communautaire d'Ham-Nord. Tout le monde pourra y trouver son compte, s'amuser, tout en collaborant à la campagne de collecte de fonds lancée par Forum Citoyen Ham-Nord pour financer son projet de doter la municipalité de Jeux d'eau.



AU PROFIT DU PROJET DES JEUX D'EAU
SAMEDI 25 NOVEMBRE 2017 DÈS 20 H
CENTRE COMMUNAUTAIRE - HAM-NORD

- BILLETS ET INFOS -
CATHERINE LACHANCE: 819 806-4764

BILLET

10 \$
NON-JOUEUR

Au menu de la soirée : salle décorée pour l'occasion, musique et danse, beaux habits, photos des participants projetés sur écran géant, « drinks » à savourer, et surtout, 6 tables de jeu où l'on pourra mesurer son adresse et sa chance. Pas question de perdre ou de gagner de l'argent. On jouera à jouer.

Il serait bon de prendre connaissance des « règles du jeu » de cette soirée. L'admission est de 25 \$ (20 \$ en prévente); ceci donne droit à un verre de « bulles » et à une certaine quantité de jetons. Il sera possible de se procurer d'autres jetons quand cette quantité sera « jouée et perdue ». Attention, le nombre de billets est limité. Pour ceux et celles qui désirent participer à la soirée sans jouer, il est possible de se procurer des billets non joueurs au coût de 10 \$ et de profiter de la soirée. On demande à ces dames et ces messieurs de revêtir une tenue digne d'un « James Bond Casino ».

Plusieurs prix de présence seront tirés. Le premier prix est un séjour d'une valeur de 1 000 \$ à la pourvoirie l'Auberge de la Rouge.

En bref, samedi le 25 novembre, à 20 h, au centre communautaire, c'est la soirée Casino. Tous les bénéfices iront aux « Jeux d'eau » d'Ham-Nord. Faites-vous belles et beaux et participez à cet événement! Billets : Contactez Catherine au 819-806-4764.

La cyberdépendance: un fléau actuel

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial



À l'ère numérique, où les technologies n'ont plus de secrets pour nos enfants, on s'inquiète de leurs effets néfastes. En effet, les études démontrent que les écrans affectent leur capacité d'attention, leurs relations sociales, et même leur représentation du monde. Mais qu'en est-il de la cyberdépendance chez leurs parents? Elle peut prendre bien des formes. Que ce soit sur le cellulaire, la tablette, l'ordinateur ou la console de jeux, les parents aussi peuvent être accros aux réseaux sociaux ou aux jeux en ligne.

Connecté plus que jamais?! Vraiment?

C'est lors d'une sortie aux pommes avec les enfants du CPE où je travaille comme éducatrice que j'ai constaté l'ampleur du phénomène. Alors qu'une dizaine de parents nous accompagnaient, six d'entre eux ont été vus en train de texter. À noter qu'en plus de s'occuper de leur propre enfant, ils avaient la responsabilité d'un ou deux enfants des autres. Chacun semblait à l'aise de prendre ses messages ou de consulter son fil d'actualités Facebook. Ce qui est, avouons-le, déroutant.

Mais en même temps, pas si étonnant. Car ce n'est pas rare qu'un parent arrive au CPE en parlant au téléphone ou en pitonnant. Parfois, sans nous adresser la parole. Sans un regard ni un sourire à son enfant. Que peut-il y avoir de plus important pendant ces 10 minutes où il retrouve son enfant, après l'avoir confié à une éducatrice durant 8 à 10 heures?

Pas nécessaire de travailler dans un CPE pour réaliser que les parents sont souvent indisponibles pour leur enfant, préférant leur monde virtuel. On a tous été témoins d'un père au parc, la face dans son téléphone pendant que son enfant joue. Ou d'une mère qui allaite, le cell dans une main, les yeux rivés sur l'écran.

Cette dépendance a un nom. Selon une étude britannique, plus de la moitié des personnes souffrent de « nomophobie » (mobidépendance), la peur de ne pas avoir de téléphone mobile sous la main. Peur de manquer un message, une nouvelle ou un « Like » sur sa photo de profil! Une dépendance

aux conséquences potentiellement négatives sur les relations familiales et sociales.

Interférences dans les relations

Les psychologues s'entendent, le développement sain d'un enfant implique des interactions sociales, des jeux d'éveil, de l'imagination, de la créativité, et le contact avec le monde réel dans un milieu naturel. Effectivement, les échanges affectifs, par le regard ou le toucher, comptent beaucoup dans le développement du bébé.

Or, la technologie a rendu les parents moins accessibles pour interagir socialement avec leurs enfants. Ce qui amène, de toute évidence, des retards chez nos enfants; trouble de langage, déficit de l'attention, problème de comportement et inaptitudes sociales sont observés, ainsi qu'une hausse du trouble de l'attachement et même l'apparition de symptômes qui font penser au spectre de l'autisme.

Selon un sondage réalisé dans plusieurs pays, 54 % des enfants de 8 à 13 ans croient que leurs parents consultent trop souvent leur téléphone intelligent. Enfants ou ados peuvent se sentir rejetés et peu reconnus par des parents accros aux écrans. Mettez-vous à leur place. Vous savez quand, au resto avec un ami, en pleine discussion, la sonnerie de son cellulaire vous interrompt?! Ce sentiment de rejet peut assurément jouer sur l'estime de soi.

Comme parent et adulte responsable, nous devons faire notre examen de conscience. Est-ce que ma consommation numérique est excessive? Est-ce que je passe trop de temps sur internet, sur Facebook ou aux jeux en ligne? Ma disponibilité à mes enfants est-elle affectée? On vise une utilisation saine et équilibrée. Si on admet avoir un problème de cyberdépendance, on n'hésite pas à se confier ou à consulter. Comme les autres types de dépendances, il existe des moyens de s'en sortir. On ne doit pas oublier que ces outils technologiques sont sensés nous rapprocher, nous connecter les uns aux autres, et non le contraire.

Un grand succès pour la formation — « Apprenez à sauver une vie en seulement une heure »

Le 16 octobre dernier, 93 résidents de Ham-Nord ont participé à une belle initiative d'Urgence Bois-Francis : un atelier de 60 minutes qui traitait de la reconnaissance et du traitement immédiat de plusieurs situations d'urgence en santé.

- * 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.

Cette activité, en collaboration avec la MRC d'Arthabaska et la municipalité du Canton de Ham-Nord, fut une autre belle réussite. Encore une fois, l'incroyable participation citoyenne fut au rendez-vous. Quatre groupes ont bénéficié de cette formation.

Cette formation permettra également à la municipalité ayant le meilleur taux de participation de recevoir gratuitement un DEA (Défibrillateur Externe Automatisé). Au moment d'écrire ce texte, le nom de la municipalité gagnante était encore gardé « secret » puisque les formations à travers les municipalités de la MRC d'Arthabaska se termineront dans la 2e semaine de novembre.



N'ayez crainte, je vous tiens au courant dès que j'ai des nouvelles à ce sujet. La municipalité tient donc à souligner que la participation citoyenne à cette activité fut extrêmement appréciée et nous vous remercions grandement pour votre belle participation en si grand nombre.

RENCONTRES DE PROXIMITÉ AVEC VOTRE CAISSE

Soyez au rendez-vous!



MM. Benoît Bélanger, directeur général, et Denis Desrochers, président, sont heureux de vous accueillir à l'occasion de l'une des rencontres de proximité qui se tiendront à 19 h 30 à Ste-Eulalie, à Warwick et à Ham-Nord. Nous offrons 3 soirs dans 3 lieux différents avec le même contenu, vous n'avez qu'à choisir ce qui vous convient.

3 dates / 3 adresses

MERCREDI 25 OCTOBRE À 19 H 30 :
CENTRE NOÉ-TOURIGNY
(739, rue des Bouleaux, Ste-Eulalie)

LUNDI 6 NOVEMBRE À 19 H 30 :
SALLE DES CANTONS
(351, rue St-Louis Ouest, Warwick)

MARDI 7 NOVEMBRE À 19 H 30 :
CENTRE COMMUNAUTAIRE HAM-NORD
(474, rue Principale, Ham-Nord)

CONTENU DE LA RENCONTRE

- ▶ 1. Des nouvelles de votre Caisse
- ▶ 2. Évolution du réseau des guichets automatiques
- ▶ 3. Conférence : Prévention de la fraude
- ▶ 4. Trucs et astuces sur AccèsD
- ▶ 5. Questions des membres au directeur général et au président



Desjardins
Caisse des Bois-Francis

Desjardins.com/caissedesboisfrancis

Pour information
819 758-9421, poste 7172501

77390483



Merci à la population

En mon nom personnel et au nom des conseillers réélus, Manon Côté, Steve Leblanc, Dominic Lapointe, Gilles Gauvreau, Benoit Couture et Rémi Beauchesne, je remercie sincèrement toute la population de nous avoir démontré leur confiance et leur soutien.

C'est un privilège de continuer mon travail de maire avec les conseillers et une équipe d'employés municipaux soucieux de mieux répondre aux préoccupations des aînés, des familles, des organismes communautaires et de nos entreprises.

Au cours des prochaines années, les défis seront importants et ensemble, nous voulons atteindre des objectifs réalistes pour le bien-être de notre société qui évolue constamment.

Au plaisir de vous rencontrer et un grand merci de votre encouragement.

François Marcotte, maire

“Chantons nos souvenirs”

GRATUIT

Venez chanter avec les résidents de la Villa St-Georges de Victoriaville

Paroles fournies afin de favoriser la participation.

Collation en après-midi

Tirage d'un prix de présence

Mercredi 15 novembre, 13:30
Centre communautaire.

Bienvenue à tous!

« VIE ACTIVE »

est débutée depuis quelques semaines.

Rendez-vous les mardis de 14 h à 15 h au local FADOQ.

SOUPER DE NOËL

Samedi 9 décembre

Réservez cette date à votre calendrier, des détails suivront dans une prochaine parution.

fadoq

SHUFFLEBOARD (marelle)

Tous les mercredis
dès le 22 novembre, 13:30
Centre communautaire H-N

DANSE

Samedi 18 novembre, 20 h
Centre communautaire H-N

NOËL, NOËL

Venez vivre la magie de Noël avec nous au centre communautaire de Ham-Nord!

Plusieurs organismes de la communauté s'unissent afin de créer une journée mémorable pour toute la famille.

Pour une 7^e année, le Club Lions, la bibliothèque, le Cercle des fermières, l'OTJ et la municipalité du Canton de Ham-Nord sont fiers de vous offrir une fête de Noël dans notre municipalité.

Inscrivez vos enfants avant le 17 novembre en appelant Annie ou Mathieu au 819 344-2294

N'oubliez pas...

SVP, apportez des denrées alimentaires non périssables...

Nous les remettrons au

«Panier de Noël»

...MERCI!

PROGRAMME

NOËL à Ham-Nord

dimanche 3 décembre

10 h 30

Spectacle pour enfants

Organisé par la bibliothèque

GRATUIT pour tous

**Maquillages, dessins,
bricolages**

11 h 30

Dîner Spaghetti

Préparé par le Club Lions et le Cercle des
Fermières

- * 10\$ Adulte
- * 5\$ 6 à 12 ans
- * Gratuit : 5 ans et moins

13 h 30 ...

**Visite du père
Noël !**

Psssst...

Le père Noël distribuera des cadeaux,
gratuitement, à tous les enfants inscrits!

Des bébés aux enfants de la 6e année du primaire

Inscrivez votre enfant avant
le vendredi 17 novembre svp

Annie ou Mathieu: 344-2294



LE SAVIEZ-VOUS ?

- 1 La municipalité aimerait vous informer que la séance du conseil municipal de novembre se déroulera le lundi 13 novembre à 20 h. Bienvenue à tous et toutes !
- 2 Dernière cueillette du COMPOST avant la période hivernale — vendredi 10 novembre. La collecte du compost recommencera à la mi-avril 2018.
- 3 Lors des opérations de nettoyage de notre réseau d'égout effectuées par la municipalité dans la semaine du 16 octobre dernier, certains objets présents dans les conduites ont causé de gros maux de tête à notre personnel.

À notre grande surprise, des objets tels que des vêtements, serviettes de bain, linge de table, serviettes hygiéniques, lingettes humides (utilisées fréquemment pour laver les bébés lors des changements de couches), etc. ont été retrouvés dans les conduites du réseau d'égout municipal.

La présence de ces objets a beaucoup compliqué la tâche de nettoyage de la part de notre personnel et aurait pu, malheureusement, causer de nombreux désagréments.

La municipalité demande donc votre vigilance afin d'utiliser le réseau d'égout (qui est en quelque sorte VOTRE réseau d'égout) de façon consciencieuse et efficace. Merci à l'avance de votre si précieuse collaboration.

DÉNEIGEMENT DU RÉSEAU ROUTIER MUNICIPAL

- 4 À la suite d'un processus d'appel d'offres public, la municipalité a octroyé un contrat de trois ans à l'entreprise Excavation Marquis Tardif inc., le plus bas soumissionnaire conforme.
- 5 Il est très important de respecter la réglementation concernant le stationnement dans les rues pour la période hivernale soit du 1er novembre 2017 au 1er avril 2018. Il est donc interdit de laisser votre voiture dans les rues entre minuit et 7 h. Ceci facilitera de beaucoup le travail de l'entrepreneur.
- 6 Pour les gens habitant à la campagne, nous vous demandons de bien vouloir positionner vos bacs à déchets et à récupération dans vos entrées de cours (et non pas devant le fossé), et ce, bien sûr, dans la mesure du possible.

Cela offrira plus de stabilité à vos bacs et évitera que le camion de déneigement ne les pousse par mégarde dans le fossé.



MUNICIPALE

DON au Service d'entraide des Hauts Reliefs

Démarré en février 2016, le Service d'entraide des Hauts Reliefs en partenariat avec la Sécurité alimentaire de Victoriaville en est à sa 2e année d'opération et a le vent dans les voiles.

Les membres du Service d'entraide des Hauts Reliefs regroupant les municipalités de Chesterville, Notre-Dame-de-Ham, Ham-Nord et Saints-Martyrs-Canadiens font des efforts constants afin de maintenir son point de chute malgré les temps plus difficiles.

En plus de répondre au besoin du milieu, ce projet attire un grand nombre de bénévoles et de donateurs à qui cette cause tient à cœur.

C'est avec un grand plaisir et beaucoup de reconnaissance que le Service d'Entraide des Hauts Reliefs reçoit une merveilleuse contribution financière de 500 \$ de la part de FINANCEMENT AGRICOLE CANADA (FAC) pour assurer la pérennité de ce beau projet.



Ély-Ann Gagnon et Francis Montpetit

Trio Étudiant Desjardins pour l'emploi 2017

La Bibliothèque et l'OTJ de Ham-Nord (Camp de jour) aimeraient souligner la participation de M. William Haeck et Mme Ély-Ann Gagnon au Programme Trio Étudiants Desjardins pour l'emploi 2017, programme du Carrefour Jeunesse Emploi permettant de faire vivre une 1re expérience de travail de 80 heures aux étudiants.

La remise de la bourse de 500 \$ a été effectuée lors de la séance du conseil municipal tenue le 11 septembre dernier. Bravo à nos deux participants et merci à M. Francis Montpetit (Bibliothèque) et à Mme Colinda Tremblay (Camp de jour) qui ont accompagné les 2 étudiants tout au long de l'été dans leur expérience de travail!

VOYAGE HUMANITAIRE À HAÏTI

Par Nathalie Poisson



En janvier 2018, j'aurai le privilège de participer à un voyage humanitaire à Haïti avec le groupe de Solidarité jeunesse de Victoriaville. Pour ce faire, je recueille des articles d'écoles USAGÉS tels que :

- * Cahiers Canada usagés
- * Cartons de couleurs pour bricoler
- * Crayons à mine, crayons de couleur, stylos, règles, effaces, étuis à crayons
- * Sacs à dos
- * Billes pour faire des colliers
- * Médailles de sport

J'accompagnerai des jeunes filles du cégep qui feront vivre un camp



de jour à 120 enfants. Le père Cico est la personne avec qui Solidarité Jeunesse travaille depuis plusieurs années. Celui-ci amène les enfants âgés de 5 à 16 ans au camp. Selon lui, l'avenir de Haïti passe par les enfants. Il vise à développer leur capacité de prendre des décisions, à les sensibiliser à l'entraide, à augmenter leur confiance en soi. C'est pourquoi le camp est basé sur ces valeurs.



De plus, nous rendrons visite à Mme Claudette, une jeune haïtienne de 35 ans qui a créé un orphelinat il y a quelques années. À la suite d'un tremblement de terre, Mme Claudette a pris sous son aile les enfants devenus orphelins. Elle prend soin de ces enfants comme s'ils étaient les siens. Son mari travaille pour cette belle grande famille, mais ils ont besoin d'aide, car ils ne reçoivent aucune subvention. Nous ferons une épicerie de 500 \$ qui lui permettra de nourrir ses 35 enfants pendant trois mois. Certains articles d'usage quotidien pour nous sont inabornables pour elle. Je serais donc heureuse de lui en apporter autant que possible :



- * Dentifrice
- * Brosses à dents
- * Savons
- * Shampoing
- * Couverture
- * Chaussures pour filles et garçons.

Mme Claudette nous remercie de l'aider dans sa mission auprès des enfants orphelins. Si chaque famille apporte seulement un article, imaginez la différence pour elle.

Merci de m'aider à réaliser ce magnifique projet. Vous pouvez venir déposer vos dons au bureau de la municipalité de Ham-Nord jusqu'au 15 novembre. J'aurai le privilège, avec le Groupe de Solidarité Jeunesse, d'aller porter directement ces cadeaux à l'orphelinat.

Ceux et celles qui me connaissent peuvent venir me voir chez moi.

Merci de votre générosité!



Quel accessoire pour la marche?

Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation

Il existe de nombreux accessoires pour faciliter la marche et il est parfois difficile de s'y retrouver. Voici un aperçu qui pourrait vous être utile.



Les bâtons de randonnée conviennent aux gens actifs de tous âges. Ils permettent, entre autres, de donner une stabilité supplémentaire en milieu accidenté (sentier, montagne). Particulièrement lorsqu'utilisés en paire, ils s'intègrent à notre démarche de façon assez naturelle, même avec une vitesse rapide. En hiver, le pic à l'extrémité des bâtons est plus adhérent sur la glace et dans la neige. Ils sont vendus dans les magasins de sport et les grandes surfaces.



La canne offre un appui d'un seul côté. Elle convient à ceux qui présentent une légère diminution de l'équilibre et une démarche plus lente. Elle peut aussi servir à alléger légèrement le poids sur une des jambes (en cas de blessure par exemple). Dans ce cas, elle se porte du côté de la meilleure jambe, et avance et touche au sol en même temps que la jambe plus faible. Elle s'achète, entre autres, dans les pharmacies et les magasins spécialisés en appareils orthopédiques.



L'ambulateur (ou déambulateur) est une marchette à quatre roues, munie de deux poignées avec freins, d'un siège pour s'asseoir et d'un espace de rangement. Elle procure un meilleur appui que la canne et permet de s'asseoir lorsqu'on a besoin d'une pause. Elle fonctionne bien dans les espaces dégagés et sur des terrains relativement plats. Elle se plie pour le transport, mais demeure assez lourde et imposante. Elle se trouve dans les magasins spécialisés en appareils orthopédiques.

Il ne s'agit que d'un survol de ce qui existe comme accessoires de marche. D'autres peuvent être conseillés par des professionnels de la santé. N'hésitez pas à consulter si vous voulez choisir le bon accessoire pour vos besoins!

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

Service gratuit : 819-751-8555



**Club Lions
de Ham-Nord**

Tournoi de shuffleboard

3 et 4 novembre, Centre communautaire H-N

Date limite pour inscription: 1er novembre

Annie Mercier: 344-2294 / Jean-Guy Caron: 740-1015

Chronique Naturo: Hum... Un bon bouillon!

Par *Louiselle Caron,*
Naturopathe diplômée



La Gélatine – Le Collagène

Historiquement, la gélatine se retrouvait pratiquement dans chaque recette, car l'utilisation des os et cartilages faisait partie de la base de plusieurs mijotés et sauces — pensez aux ragoûts de vos grands-mères et aux vrais bouillons devenant gélatineux une fois refroidis! Aujourd'hui, les traditions ont changé et pratiquement plus personne n'en consomme. Quel dommage!

Voici 4 bonnes raisons d'en consommer.

- 1) La Santé osseuse par ses minéraux provenant directement des os : du calcium, du magnésium et du phosphore.
- 2) La Santé articulaire par ses éléments clés pour réduire l'inflammation cellulaire et nourrir les articulations.
- 3) Améliorer la qualité de la peau et diminution des rides; le bon bouillon de poulet de grand-maman contenait une autre molécule utile : le collagène qui donne l'élasticité à la peau, les tendons et les ligaments.



4) Il guérit la paroi de l'intestin, il réduit l'inflammation des muqueuses de l'intestin et redonne la perméabilité de la membrane de l'intestin.

INGRÉDIENTS :

Les restes de volaille, le bœuf, l'agneau, des crustacés ou poulets entiers ou carcasses entières.

8-10 tasses d'eau

1-2 c. s de vinaigre de cidre de pomme

2 carottes — 1 oignon — 2 branches de céleri

persil – sauge – romarin — thym — 3 feuilles de laurier — sel et poivre

MODE D'EMPLOI :

Mettre tous les ingrédients dans la casserole et porter à ébullition.

Laisser mijoter à feu doux pendant 4 heures ou dans la mijoteuse à basse température.

Enlever les os, passer au tamis et mettre dans des pots Masson, bien scellés.

Conserver au frigo

UTILISATION DU BOUILLON :

Comme bouillon pour la soupe ou la cuisson des légumes

Boire en boisson chaude.

Ce bouillon peut soigner bien des maux.

Semaine nationale des proches aidants au Centre-du-Québec du 5 au 11 novembre

L'Appui pour les proches aidants d'ânés contribue à améliorer la qualité de vie des proches aidants d'ânés, à faciliter leur quotidien et à veiller à ce qu'ils tirent pleinement profit des ressources mises à leur disposition. Mis sur pied en 2011, l'Appui Centre-du-Québec privilégie un travail de proximité avec les organismes du milieu qui contribuent au mieux-être des aidants d'ânés. L'Appui, c'est aussi Info-aidant, un service d'écoute, d'information et de référence disponibles au 1 855 8 LAPPUI (1 855 852-7784), ainsi qu'un site Web, www.lappui.org, véritable mine d'or de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage.

« Parce que les proches aidants d'ânés sont tout autour de nous »

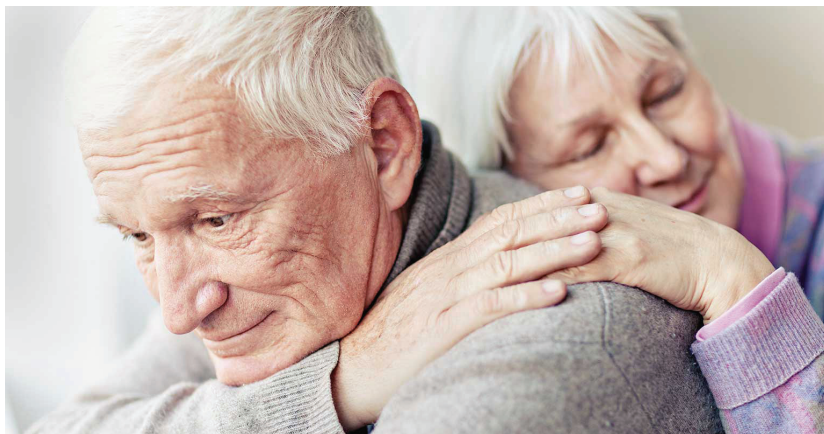
Sous ce thème plusieurs activités gratuites auront lieu pour souligner l'apport extraordinaire des proches aidants d'ânés au Centre-du-Québec.

Cette année, les Associations pour les proches aidants ont choisi le thème des proches aidants en emploi. Parce que les proches aidants sont tout autour de nous et aussi dans notre milieu de travail, l'APPUI Centre-du-Québec, avec ses partenaires, a développé, avec le Théâtre Parminou, une pièce de théâtre à l'image de ces proches aidants qui doivent concilier le travail, leur vie de famille et leur rôle de proche aidant. En effet, la pièce de théâtre « Les jeudis de Sandra » nous présente différentes situations où une personne doit concilier plusieurs rôles en même temps.

La pièce sera présentée le 9 novembre à 19 h au mont Arthabaska à Victoriaville. Avant la représentation, les ressources du milieu seront sur place pour informer les proches aidants des services disponibles pour eux. Procurez-vous vos billets (gratuits) auprès de votre association pour les proches aidants : Arthabaska-Érable : 819 795-3577.

RECONNAISSONS LES PROCHES AIDANTS D'ÂNÉS DE NOTRE ENTOURAGE

Au Québec, on compte plus de 1,13 million de personnes qui assument, souvent dans l'ombre, le rôle de proche aidant d'âné. Nous en connaissons forcément, que ce soit un collègue, un ami, un voisin ou encore un membre de notre famille. Ils sont tout autour de nous et ils posent, chacun à leur façon, des gestes qui améliorent la qualité de vie de nos ânés. La Semaine nationale des proches aidants (5 au 11 novembre 2017) est non seulement l'occasion de s'arrêter et de faire connaissance avec les proches aidants de notre entourage, mais aussi de les remercier et reconnaître leur rôle déterminant dans notre société.



L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂNÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

***Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.***

Chronique Notarius

QUESTIONS DE NOS AINÉS

Par Louise Aubert, Notaire

1) DON

Je veux vendre ma maison, car mon maintien à domicile est de plus en plus difficile. Après la vente, je désire donner l'argent du produit de la vente à mes trois enfants pour leurs besoins personnels. Moi, j'ai d'autres liquidités et cet argent leur servira plus à eux qu'à moi. Ce montant est-il imposable pour eux ou pour moi? Serait-il plus opportun de leur donner la maison plutôt que l'argent?

Réponse : Un propriétaire qui vend sa résidence principale de son vivant et la désigne comme telle dans sa déclaration fiscale ne paie pas d'impôt sur le gain provenant de la vente et le don d'argent à un enfant majeur ne génère pas d'impôt payable non plus ni pour le donateur ni pour le donataire.

Si vous décidez de donner la maison plutôt que l'argent provenant de la vente, cela n'entraînera aucun impact fiscal. Vous disposerez de votre résidence à sa pleine valeur lors de la donation (ex. : 200 000 \$) et vos enfants ne paieront aucun impôt non plus. Par contre, quand les enfants vendront la maison,



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

ils devront s'imposer sur la plus-value entre la valeur de la maison au moment où ils l'ont reçu (ex. : 200 000 \$) et le prix de vente (ex. : 250 000 \$). (Dans le présent exemple, il y aura un gain de 50 000 \$, lequel est imposable à 50 % selon les règles fiscales, soit 25 000 \$ imposable).

2) RÉSIDENCE EN FLORIDE

J'ai une résidence secondaire en Floride depuis ma retraite. J'ai un testament en bonne et due forme au Québec en faveur de mes trois enfants. Dois-je quand même faire un testament en Floride?

Réponse : Oh! Que oui! Il sera difficile à vos enfants de faire exécuter votre testament québécois en Floride : traduction, confirmation que le notaire instrumentant est au tableau de l'Ordre de la Chambre des Notaires, un seul témoin à l'acte alors qu'en Floride il fonctionne avec deux témoins, etc.

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	MRC D'ARTHABASKA	PARTOUT AU QUÉBEC
819 362-8581	819 751-2205	1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

www.cpsae.ca

Aubert & Morency

NOTAIRES

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

Spécialistes en droit immobilier traditionnel, droit des affaires, droit corporatif et droit agricole.

Sans oublier les régimes de protection, mandats d'incapacité, 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

Donc beaucoup de démarches et d'ambiguïtés. Il est toujours préférable de rédiger un testament dans le pays où se trouvent nos biens. Donc, si maison en Floride, testament en Floride; si condo en Espagne, testament en Espagne.

Veillez prendre note qu'il y a beaucoup de juristes francophones qui pratiquent en Floride ou ailleurs. Vous pouvez faire une recherche sur Internet ou obtenir de l'information de la Chambre des Notaires du Québec.

3) REER

Je suis un retraité de 66 ans. Je reçois une bonne pension de mon employeur et je touche des intérêts sur mes placements. J'ai des cotisations non utilisées dans mon REER. J'aimerais bien continuer à cotiser à mon REER. Puis-je le faire?

Réponse : Malheureusement non, parce que vous êtes retraité et non pas parce que vous avez 66 ans. Vous n'avez plus de « revenus gagnés » ce qui est le critère pour pouvoir cotiser à votre REER. Les revenus de pension, de placements et d'intérêts ne sont pas

des revenus gagnés. Font partie des revenus gagnés notamment : les salaires, les revenus de travail autonome et d'entreprise, les revenus de location.

Veillez prendre note que toute personne ayant du revenu gagné peut cotiser à son REER jusqu'à l'âge de 71 ans inclusivement. À partir de 71 ans, il devra transformer son REER en FERR et commencer à faire les retraits annuels obligatoires et payer les impôts sur ces retraits.



Bonne nouvelle!



Cette année, votre Familiprix vous offre un service de

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

Les 9 et 10 novembre prochains

Pour l'occasion, nous offrirons un 25% de rabais sur toute la marchandisage éligible en magasin.



847 ROUTE 161, HAM-NORD

819-344-2249

Exclusivement au Familiprix Ham-Nord.

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

CONSULTATION PUBLIQUE EN LIGNE

Résidents de Victoriaville et sa région,
contribuez à bâtir votre région de
demain!

Dans le cadre de sa démarche de planification stratégique 2017-2025, la MRC d'Arthabaska est fière de convier toute la population de Victoriaville et sa région à participer à la consultation en ligne Destination 2025 Réinventons notre région!

Dès maintenant, et jusqu'au 20 octobre 2017, les citoyens de la région sont invités à se rendre régulièrement sur le site mrc-arthabaska.monidee.ca/destination2025/ pour consulter chacun des thèmes proposés et y inscrire des idées de projets. Ils pourront également voter et commenter les idées déjà soumises.

Il est aussi possible d'accéder à cette consultation publique directement à www.monidee.ca ou encore sur la page Facebook de Victoriaville et sa région

Les résultats de cette démarche permettront de bâtir le plan d'action stratégique territorial qui sera déposé au Conseil de la MRC d'Arthabaska à la fin de l'automne. «La contribution de chaque citoyen est essentielle à cette démarche qui se veut rassembleuse, innovante et créative pour assurer le développement de toute notre région», mentionne M. Lionel Fréchette, préfet de la MRC d'Arthabaska.

Cette plateforme est accessible, transparente, flexible et facile d'utilisation. Les citoyens, qui n'ont pas à s'identifier formellement, profitent d'un accès unique qui simplifie et favorise leur participation citoyenne à un échange d'idées. Une ressource externe assure également la modération de la consultation publique afin d'éviter tout débordement.

Et vous, que feriez-vous pour réinventer votre région? La parole est à vous, citoyens de Victoriaville et sa région.

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE

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



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



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



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

DÉCEMBRE 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 <small>La Vierge De Noël</small>
25 <small>Noël</small>	26	27	28	29	30	31 <small>La Saint-Jean-Baptiste</small>



Torticolis
Migraine
Maux de dos
Nerf sciatique
Hernie discale
Douleur musculaire



819 828-0249

Massage sportif Orthothérapie Kinésithérapie

NOVEMBRE

- 1: Conférence Alzheimer , p. 8
- 3-4: Tournois de shuffleboard, p. 17
- 5: Semaine des proches-aidants, p. 19
- 7: Rendez-vous Caisse Desjardins, p. 11
- 8: Réunion Cercle des fermières, p. 6
- 10: Info Chemin de Saint-Rémi, p. 8
- 10: Dernière cueillette de compost, p. 14
- 13: Séance du conseil municipal, p. 14
- 14: Café-rencontre Alzheimer, p. 8
- 15: Date limite dons pour Haïti, p. 16
- 15: Chantons, FADOQ, p. 12
- 17: Date limite inscriptions (Noël), p. 13
- 18: Danse, FADOQ, p. 12
- 22: Début shuffleboard FADOQ, p. 12
- 22: Info Alzheimer, p. 8
- 25: Soirée Casino, p. 9

DÉCEMBRE

- 3: Fête de Noël à Ham-Nord, p. 13
- 9: Guignolée, p. 6
- 9: Souper FADOQ, p. 12

LE CHÊNE BLANC

logements à louer

3 1/2

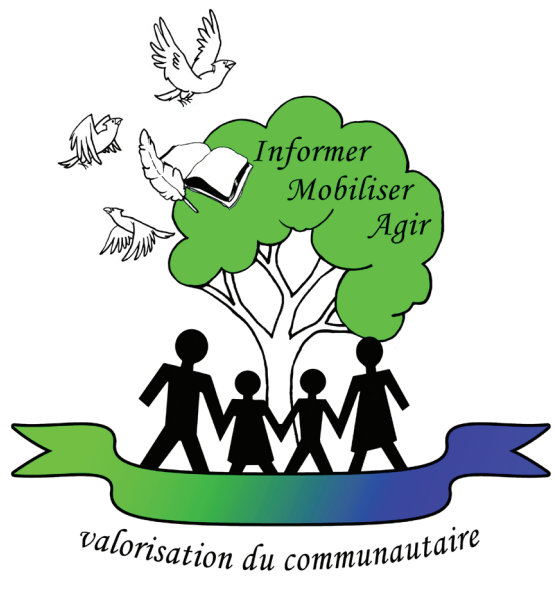
Couple ou personne seule

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: 4 décembre

Date de tombée: 23 novembre

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