

# Le Hameau

Année 12 / numéro 9

Décembre

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ

## SOMMAIRE

- 2 Ôser y croire
- 3 Ham-Nord gagne encore
- 4 Soirée casino
- 5 Initiatives Desjardins
- 6 Composter en hiver
- 7 Citrouilles
- 8 Cardio latino
- 8 Chronique Yoga
- 10 Mise à jour municipale
- 12 Maison des Jeunes
- 15 Chronique Naturo
- 16 MRC amie des enfants
- 17 Chronique familiale



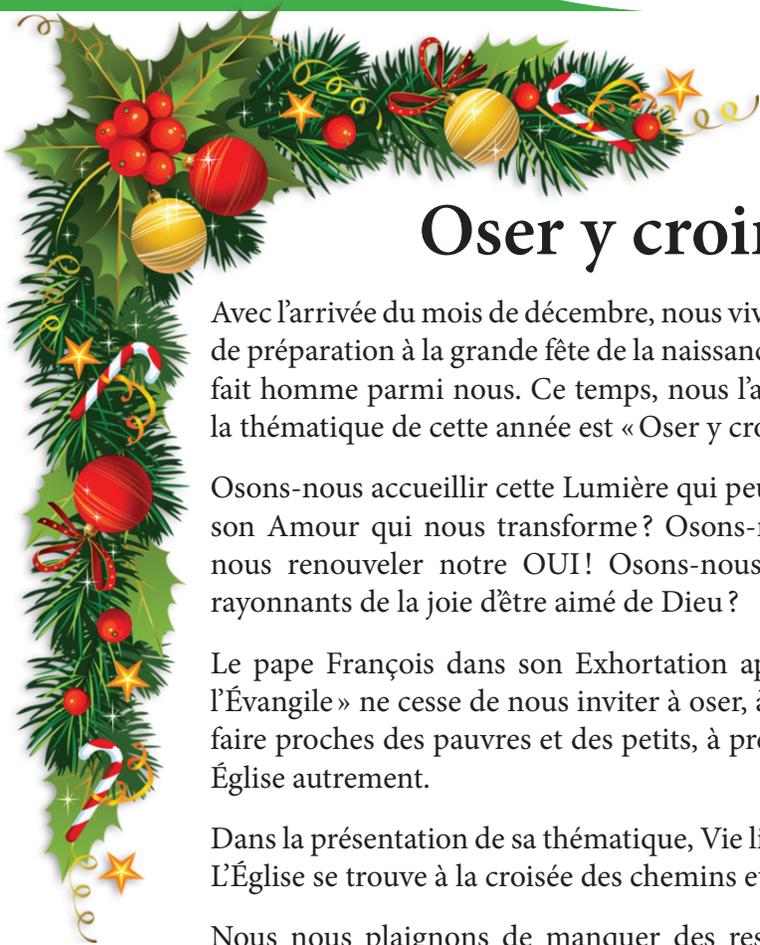
## Le temps des Fêtes

*Par Louis-Marie Lavoie*

Tout se bouscule en décembre. On prépare plein de nourriture et on use ses bottes dans les boutiques et les marchés afin de remplir la hotte du père Noël. On procède à un grand ménage. On décore le sapin, on met des lumières dehors. On écoute de la musique de circonstance. On prend les dispositions nécessaires afin de bien recevoir. Les enfants ont congé d'école. La maison s'ouvre, la visite arrive. On a des parties partout, des parties de bureau, des soupers chez les matantes... On décapsule une petite bière. On mange, parfois plus qu'à notre faim, mais c'est trop bon. On fête Noël, puis le Jour de l'an. Ouf!

Tout cela est bien fatigant, mais il y a aussi de bons moments à vivre, à partager surtout, avec des amis, de la parenté qu'on n'a pas vue depuis un long moment. Il y a de nouvelles personnes à découvrir, un petit bébé de l'année, la nouvelle blonde ou le nouveau chum de nos enfants. C'est le temps de la chaleur humaine, de l'ouverture, de la générosité, de l'abondance, c'est le meilleur temps pour remercier, pour pardonner, pour essayer de recommencer à neuf, avec de bonnes intentions. C'est l'occasion de grandes réjouissances, mais c'est aussi un moment qui nous ramène à notre enfance, qui peut rendre nostalgique; pour certains, c'est une période pénible, parce que leurs souvenirs ne sont pas du tout souriants, ou parce qu'ils souffrent de solitude.

Noël, c'est une grande Fête célébrée dans de nombreux pays, surtout dans l'hémisphère nord. Les coutumes sont très diversifiées, mais on retrouve partout les mêmes traditions : l'échange de cadeaux, l'envoi de cartes de bons vœux, la dégustation de mets particuliers, le sapin de Noël, la crèche, comme chez nous quoi. On pourrait avoir en ce soir magique une petite pensée pour tous ces terriens qui célèbrent en même temps que nous un événement qui a eu assez d'importance pour qu'on quantifie l'année que nous vivons selon lui : la Nativité. On peut faire en sorte que Noël se passe aussi dans notre cœur.



## Oser y croire !

Avec l'arrivée du mois de décembre, nous vivons en Église un temps de préparation à la grande fête de la naissance de Jésus : Dieu qui se fait homme parmi nous. Ce temps, nous l'appelons : « L'Avent » Et la thématique de cette année est « Oser y croire ».

Osons-nous accueillir cette Lumière qui peut nous surprendre par son Amour qui nous transforme? Osons-nous y croire? Osons-nous renouveler notre OUI! Osons-nous devenir des témoins rayonnants de la joie d'être aimé de Dieu ?

Le pape François dans son Exhortation apostolique « La joie de l'Évangile » ne cesse de nous inviter à oser, à aller en sortie, à nous faire proches des pauvres et des petits, à prendre le risque de faire Église autrement.

Dans la présentation de sa thématique, Vie liturgique nous dit ceci : L'Église se trouve à la croisée des chemins et en est consciente...

Nous nous plaignons de manquer des ressources et du soutien nécessaires. Or, nous le savons, rien ne se fera si nous n'osons pas nous retrousser les manches et faire confiance en Dieu qui nous appelle à avancer au large et à tenir bon, parce qu'Il marche avec nous.

C'est à chacun et chacune de nous, comme baptisés, que revient le devoir de faire ressortir le message apporté par les écritures. Et pour y arriver, il nous faut d'abord oser y croire véritablement nous-mêmes, nous laisser convaincre, enflammer, pour être en mesure de rendre compte de notre foi de manière significative et stimulante.

Osons-nous redécouvrir la joie de l'attente de Jésus, le Messie, Sauveur de monde ?

Profitons de ce temps de l'Avent pour approfondir ces trois mots : **oser y croire**.

- \* Qu'est-ce qui fait que j'ose encore croire en Dieu ?
- \* Qu'est-ce que ça veut dire pour moi aujourd'hui ?
- \* De quelles façons je peux affirmer ma foi auprès des autres ?

*Seigneur Jésus, ouvre mon cœur ;  
donne-moi l'audace de croire en ta venue.*



Samedi 9 décembre :  
« La guignolée »

*Parents et enfants de  
la catéchèse passeront  
à vos portes pour  
recueillir vos dons.*

Dimanche 10  
décembre 10 h 30 :  
Célébration du Pardon  
lors de la messe.

Dimanche 24  
décembre 14 h 30 :  
Messe de Noël au  
Foyer Saints-Anges  
19 h : Messe de Noël à  
l'église

## HAM-NORD GAGNE ENCORE!

*Communiqué de la MRC*

### Plus de 11 % de la population d'Ham-Nord initié aux manœuvres de RCR!

À la suite de son initiative de faire de la MRC d'Arthabaska la plus sécuritaire au Québec, Urgence Bois-Francs est heureuse d'annoncer que c'est la municipalité d'Ham-Nord qui fut la grande gagnante de cette compétition amicale qui visait à former le plus de gens possible aux manœuvres de réanimation cardio-respiratoire (RCR). En effet, c'est près de 100 citoyens de la municipalité qui ont suivi la formation Secours heure offerte par Urgence Bois-Francs.

Grâce à leur grande participation, les citoyens ont permis à la municipalité de gagner un défibrillateur externe automatisé d'une valeur de 2 000 \$. Le nouvel appareil nécessaire à sauver des vies sera installé au centre communautaire de la municipalité (474, rue Principale). La municipalité profite de cette occasion pour rappeler à la population qu'il y a également un défibrillateur de disponible 24/24 dans le Hall d'Entrée du Chêne Blanc (470, rue Curé-Charles-Lemire) et un autre défibrillateur au Centre sportif — Aréna André Larose (101, rue de l'Aréna).

### Une bonne participation pour l'ensemble de la MRC

Pour cette première expérience, c'est près de 600 personnes qui furent formées sur l'ensemble du territoire de la MRC d'Arthabaska. Neuf municipalités ont formé plus de 2 % de leur population. Pour Jocelyn Grondin directeur général d'Urgence Bois-Francs, il ne fait aucun doute qu'une telle participation augmente les chances de survies des citoyens victimes d'un arrêt cardio-respiratoire sur le territoire de la MRC. Il souhaite que l'intérêt pour la formation RCR suscitée par cette compétition soit contagieux et que les participants de cette année incitent les gens de leur entourage à suivre une formation leur permettant de sauver une vie.



### De retour en 2018

Devant un tel engouement, il est fort probable qu'Urgence Bois-Francs et ses partenaires répètent l'expérience d'une telle compétition amicale l'année prochaine. Malgré les succès obtenus cette année, il reste beaucoup de travail à faire pour atteindre l'objectif de faire de la MRC d'Arthabaska, la plus sécuritaire au Québec. Pour Urgence Bois-Francs, il ne fait aucun doute que l'atteinte d'un tel objectif passe par la formation de la population et c'est pour cette raison qu'elle prend l'initiative d'organiser une compétition comme celle-là.

### Urgence Bois-Francs

Fondée en décembre 1986, Urgence Bois-Francs, services préhospitaliers d'urgence, appartient à ses travailleurs qui sont regroupés sous forme de coopérative de travailleurs actionnaires. Chaque année, les paramédicaux d'Urgence Bois-Francs répondent à près de 6 000 appels sur le territoire de la MRC d'Arthabaska.



## La Soirée Casino

Par Catherine Lachance

La présence d'une centaine de participants pendant toute la durée de notre événement qui s'est déroulé le 25 novembre dernier au centre communautaire a été un atout plus qu'important pour le projet Jeux d'eau.

Grâce à l'appui de nos commanditaires et grâce à l'ensemble de nos bénévoles, l'événement a été un franc succès. Ce qui aurait été impossible sans toutes les précieuses personnes qui ont donné de leur temps.

### Merci à mon équipe de bénévoles :

Manon Cloutier, Lise Morin, Maxime Larrivée, Andréanne Aubin, Pierre Couture, Julie Gagnon, Mélodie Darveau, Vicki Shank, Chantal Cloutier, Élisabeth Padois, Mélanie Vachon, Amélie Nolet Larrivée, Alain Chabot.



### Merci à la générosité de nos commanditaires :

La Pourvoirie Auberge de la Rouge, Lumen, H2O Innovation Inc, Respecterre, Familiprix, Maheu Go Sports, Spypoint, la Grande Place des bois Francs, les Tigres de Victoriaville, Le Capucin, Bell Mobilité, Hélicentre, Resto Plus, Gestion Renely, Sports Expert, Meha Verre, Amis pour la vie, BMR, le Mont Gleason, Épiculture Vicki Shank, le Mirador.

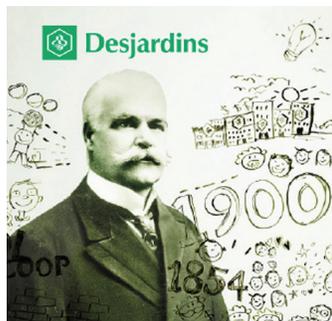


1er prix, 1 300 \$ Pourvoirie Auberge de la Rouge : Robin Quirion

2e prix, Survol des Appalaches avec Hélicentre : Catherine Dallaire

3e prix, Spypoint : Michael Lajeunesse

## Des initiatives GAGNANTES, et d'autres... un peu préoccupantes ? *Par Louis-Marie Lavoie*



Lors d'un 5 à 7 tenu au Bistro Le Lux à Victoriaville, le 15 novembre dernier, La Caisse Desjardins des Bois-Francs a procédé à la remise des subventions spéciales accordées à plusieurs organismes dans le cadre de son programme

«Fonds d'aide au développement du milieu». Ces dons, totalisant 92 000 \$, ont comme objectif d'encourager la réalisation de projets initiés par de nombreux organismes de la région, tous dévoués au service de leur communauté.

### Deux initiatives d'Ham-Nord se sont vues honorées cette année.

Dans sa mouture 2017, le «Fonds d'aide» de la Caisse a accordé la somme de 3 600 \$ à la Fondation Réal-Lavertu pour «l'achat de 6 matelas orthopédiques»; le projet d'acquisition de ces matelas visait à l'amélioration de la qualité de vie des résidents du Foyer St-Ange les plus vulnérables.

De son côté, l'école Notre-Dame-du Perpétuel-Secours s'est vu décerner 3 500 \$ pour son projet : «favoriser les activités et sorties culturelles des élèves». Cette somme aidera surtout à défrayer les coûts de transport dispendieux inhérents à une région éloignée et permettra ainsi à nos enfants d'avoir une plus grande ouverture sur le monde. Le projet a été déposé à l'initiative Geneviève Boutin, ancienne membre du Conseil d'établissement de l'école.

Ont représenté la vitalité de notre village pendant ce 5 à 7, mesdames Gervaise Simard et Maritée Savoie pour la Fondation ainsi que mesdames Kim Marcotte et Anick Fournier (directrice) pour l'école.

Nul doute que la communauté d'Ham-Nord, en particulier les personnes touchées par les retombées de ces subventions, saura apprécier ce geste des Caisses Desjardins, ce géant de l'économie québécoise en qui nous mettons notre confiance depuis tant d'années, mais dont un projet en particulier provoque toutes sortes d'émotions chez nous, surtout de l'inquiétude, par les temps qui courent.

### « On va perdre notre guichet automatique ? »

Voilà les mots, déclinés sur toutes sortes de tons, qui reviennent sur les lèvres de nos concitoyens et concitoyennes lorsqu'ils se croisent à l'épicerie, à la quincaillerie, au garage, au restaurant, ou bien en famille depuis quelques semaines.

L'annonce de la fermeture du service du guichet automatique à Ham-Nord, qui n'est pas une rumeur, aurait de fâcheuses conséquences sur notre milieu que les habitants, organismes, conseil municipal en tête, s'évertuent, par toutes d'actions, à vitaliser. Bien que l'on puisse concevoir et comprendre les difficultés, sans doute financières, pour la Caisse Desjardins de maintenir ce guichet ici, à savoir le seul entre Victoriaville et Disraéli, il n'en reste pas moins qu'«Ham-Nord et sa région» perdraient un outil avéré de prospérité si ce projet se concrétisait.

On peut garder confiance en la raison et garder une attitude positive. Ce projet de fermeture de notre guichet automatique, prévu pour novembre 2018, ne se fera peut-être pas. Qui sait! La proximité que les Caisses Desjardins ont toujours entretenu avec la population, l'expression manifeste de la population dans sa volonté de conserver «son guichet», les gestes et les représentations de notre conseil municipal, tout ça nous amènera sans doute à une solution satisfaisante, éventuellement la conservation du guichet automatique à Ham-Nord.



## L'art de COMPOSTER en hiver

Par Marie-Ève Beaupré

L'hiver approche et votre cour sera bientôt recouverte d'un grand tapis blanc scintillant. Ça tombe bien ! L'absence de résidus de jardin laissera amplement de place aux résidus de table dans votre bac à compost.

Un des avantages à composter en hiver, c'est qu'il n'y pas d'odeurs, de mouches ou de vers qui s'installent dans votre bac. Mais pour le reste, quels sont les conseils à retenir ?

### Compost hivernal : mode d'emploi

Évidemment, avec les températures qui chutent, les matières de votre bac risquent de geler plus facilement. Pour éviter que cela n'arrive, optez pour l'une des solutions suivantes : placez un morceau de carton plat, un sac de papier, plusieurs épaisseurs de papier journal ou des feuilles d'arbres au fond de votre bac brun. Bien sûr, durant cette période froide, il est déconseillé d'y déposer des liquides.

Notez que certaines municipalités offrent la collecte de compost quelques fois durant l'hiver. Afin de connaître les dates de cueillette, vous pouvez consulter votre calendrier municipal disponible en ligne, à l'adresse suivante : <http://www.gesterra.ca/citoyens/horaire-des-collectes>.

En somme, les conditions météo ne devraient pas avoir d'impact sur votre pouvoir de composter. La baisse de température a le même effet sur le compost que sur nous : elle nous met un peu au ralenti, mais nous fait apprécier l'été, encore plus !

## Alzheimer Centre-du-Québec

### Café-rencontre :

« Démystifier les maladies  
neurodégénératives »

Mardi 12 décembre 9 h 30 et 19 h  
40, rue Alice, à Victoriaville

Informations et  
inscriptions :

Thérèse Houle  
819 604-7711



fadoq

### Souper de Noël

Le souper de Noël aura  
lieu le 9 décembre 2017,

au centre communautaire  
de Ham-Nord,

vers 17 h 30.

Le repas sera suivi d'une  
soirée de danse.

Le conseil  
d'administration de la  
FADOQ Ham-Nord

tient à vous offrir  
ses meilleurs vœux  
en ces temps de  
réjouissances :

Santé, Paix et  
Bonheur.



## Les citrouilles de Ham-Nord Par Émilie Lapointe

Le 25 octobre dernier, les élèves de l'école primaire Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours ont participé à une activité haute en couleur. Pour célébrer l'Halloween, ils ont tous l'opportunité de sculpter et de décorer une citrouille, et de l'exposer. Ce fut un moment de joie et de créativité.



Dans la classe des pré-maternelles, nos jeunes petits mousses ont collé boutons et collants sur leur œuvre éphémère. Nos plus grands se sont installés au collège Horizon afin de creuser leur citrouille, et d'y graver des expressions féériques et effrayantes. Chaque citrouille fut unique et originale. Ensuite, elles ont été exposées dans le Parc du 150e, le 30 octobre, durant la cueillette des bonbons, où les enfants de même que les promeneurs et automobilistes ont pu voir ces œuvres exposées illuminées de l'intérieur par de petites diodes. Tout un effet!

Cette activité a été possible grâce à la précieuse commandite de la Coopérative la Manne, qui a fourni gratuitement 100 citrouilles. Merci aux enseignants et à la direction de l'école pour leur implication, ainsi qu'à l'initiative des mères bénévoles Catherine Lachance, Sylvie Turcotte, Kahtleen Richard et Émilie Lapointe. Cet événement fut aussi rendu possible grâce à la participation de la Municipalité d'Ham-Nord et de Forum Citoyen, qui ont contribué financièrement à l'activité et fourni les espaces.



### L'hiver est à nos portes!

L'eczéma est une inflammation de la peau non contagieuse, qui cause généralement les symptômes suivants : rougeurs, sécheresse et démangeaisons de la peau.

Pour prévenir la détérioration de l'eczéma, vous devez hydrater adéquatement votre peau et éviter les facteurs qui déclenchent vos épisodes d'eczéma.

«Tous les produits BIODERMA sont formulés avec des équipes de biologistes et de dermatologues. Ils reposent sur un **mode d'action biologique** qui agit sur l'origine et la conséquence du problème dermatologique en le corrigeant durablement.»

**Venez découvrir ces produits en succursale! Cadeau idéal à offrir!**

847 route 161, Ham-Nord  
819-344-2249  
SERVICE DE LIVRAISON GRATUITE

Heures d'ouvertures:  
LUN-VEN 10H à 18H  
SAM 10H à 14H

## BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



## «Cardio Latino» au gymnase de Ham-Nord

Par *Andrée Robert*

Pour une 3<sup>e</sup> année consécutive, des cours de cardio latino ont lieu à notre gymnase. Le cardio latino est un type de danse accessible aux personnes de tout âge, sans distinction de genre. Oui, vous aussi. Tout le monde est capable, et chacun y trouve sa mesure.

**Chaque mercredi soir, on se donne rendez-vous avec Hideliza, pour dépenser de l'énergie tout en s'amusant !**

Hideliza est née à Cuba, là où la danse occupe une place prépondérante. Elle a commencé à danser très jeune dans un groupe amateur qui faisait des présentations dans les écoles ainsi que des compétitions. Par la suite, elle a fait partie d'un groupe professionnel. Si vous avez déjà eu la chance de voir les spectacles qui sont présentés dans les «tout inclus» de Cuba, vous savez qu'il s'agit de très haut calibre! Hideliza y a également enseigné la danse cardio.

Immigrée au Canada, la danse lui manquait. Elle a donc converti son appartement du village de Ham-Nord... en studio de danse Salsa! Aujourd'hui, c'est au gym du village que se pressent les apprentis danseurs tous les mercredis



soirs. Hideliza est tellement heureuse de pouvoir amener un peu de sa culture ici, et trouve merveilleux l'accueil qu'elle reçoit. Pour elle, c'est un rêve devenu réalité!

Ses élèves l'adorent et elle le leur rend bien : «Merci à tous mes élèves pour ces magnifiques moments, vous êtes superbes.»

C'est un rendez-vous pour tous!

## YOGA

Par *Sylvie Tremblay*

Bonjour à vous tous! J'en profite pour vous souhaiter un très joyeux temps des fêtes, plein de lumière, de joie, de rires, de paix... en famille, entre amis... en toute simplicité, dans l'instant présent.

Comme le temps des fêtes arrive à grands pas, ce qui occasionne pour plusieurs d'entre nous, du stress pour arriver à temps pour la fête de Noël : la bouffe, les cadeaux, la décoration, la visite, je vous propose donc cet article sur le Yoga Nidra.

Yoga Nidra signifie le Yoga du sommeil éveillé. Pratiquer le yoga nidra, c'est se déposer dans un état frontière entre veille et sommeil. Un état, situé entre le conscient et l'inconscient, qui permet une introspection profonde, qui nous amène là où se trouve l'égo, celui qui colore notre façon de voir le monde.

*Yoga Nidra est une pratique méditative dynamique que l'on trouve dans les Upanishads (livres sacrés de l'Inde) et dans les traditions tantriques du Kashmir de l'Inde où elle est pratiquée depuis plusieurs millénaires.*

Le yoga nidra a été adapté, en s'appuyant sur les anciens textes sacrés et sur des recherches contemporaines sur le stress, aux besoins de la vie moderne. En effet, nous avons besoin d'apprendre et de réapprendre à nous détendre, et dans une certaine mesure, de nous réconcilier avec nous même.

Le yoga nidra suit les diverses étapes d'intériorisation qui sont traversées lors de la méditation. Cette technique permet d'explorer les différentes enceintes subtiles, et surtout, les couches du mental, pour accéder à notre nature véritable, à une meilleure connaissance de soi grâce à un état de détente profonde. (Texte de Padma Yoga) (Conseil : CD de Nicole Bordeleau sur le yoga nidra)

## Hatha Yoga et SOMAYOG

Nouvelle approche thérapeutique accessible à tous!

**Lundi, mercredi, jeudi**

Début : 8 janvier 2018

Anxiété, stress, fatigue...  
le yoga vous aidera!

**Possibilité de cours en privé**

Sylvie : 819-344-2543  
sylviat855@yahoo.ca

205, rang des Chutes, Ham-Nord

«Le yoga... un pas vers la liberté»

## La Soirée de l'Avant-Veille

2017

1<sup>re</sup> édition



Les langues  
fourchues

De Temps  
Ancien



B3

Ham-Nord - 30 Décembre 2017 - 18 h

Coût : 30 \$

Achat des billets en ligne : [www.lameumerie.org](http://www.lameumerie.org)

Infos : Rudy Nolette: 819-552-2858 : [rudy.nolette@gmail.com](mailto:rudy.nolette@gmail.com)

Les Productions Nord-Hamoise en partenariat avec



# MISE À JOUR

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

## YÉÉÉ!

### La municipalité adhère à l'entente intermunicipale de 5 ans en Sports et Culture avec la ville de Victo!

Afin de permettre à ses résidents de fréquenter à moindre coût les services de loisirs et culturels offerts à Victoriaville, la municipalité du Canton de Ham-Nord est heureuse de vous annoncer qu'elle vient de **signer une entente de 5 ans (2018 à 2022) avec la ville de Victoriaville!**

Cette entente permettra aux ham-norquois et ham-norquoises de ne pas avoir à payer de taxe de non-résident lors d'une inscription à une activité sportive ou culturelle suivie à Victoriaville pour les années 2018 à 2022 inclusivement.

Concrètement, cela signifie qu'avec cette entente, vous n'avez pas à payer une somme de 350 \$ pour votre inscription comme c'était le cas avec la taxe imposée de non-résident.

Nous espérons que cette adhésion vous sera bénéfique! N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus de détails.



### Jayson René s'entraîne avec Georges Saint-Pierre

Saviez-vous que le Champion du monde des poids moyens de l'UFC, nulle autre que Georges Saint-Pierre (GSP), a demandé à un p'tit gars de Ham-Nord d'être son partenaire d'entraînement de Karaté? C'est donc avec beaucoup de fierté que la municipalité aimerait souligner l'implication de M. JAYSON RENÉ au rigoureux processus d'entraînement de GSP, Champion du monde. Bravo Jayson!

**Soirée de l'Avant-Veille  
30 décembre 2017**

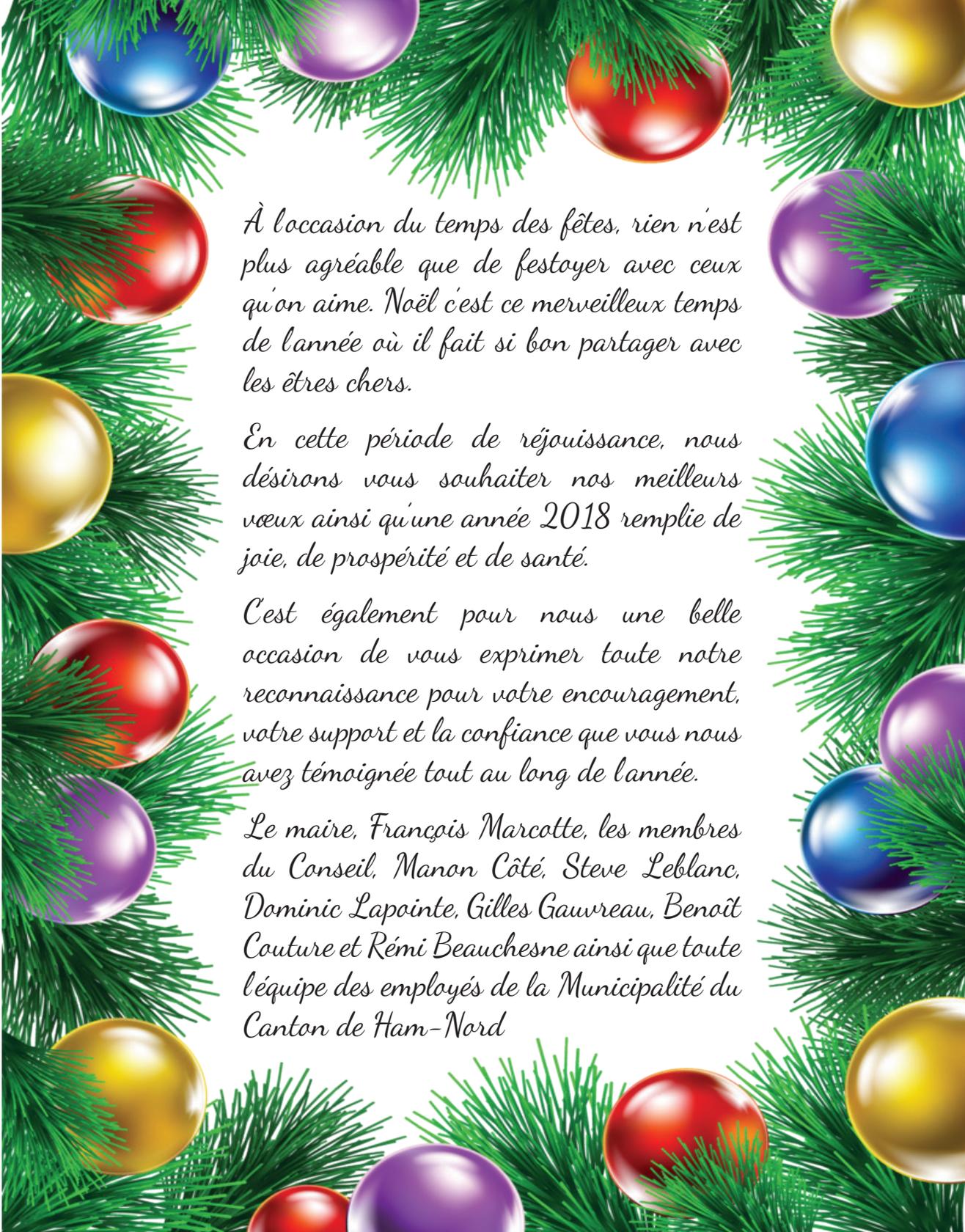
**TIRAGE**

5 paires de billets à faire tirer  
(Valeur de 60 \$/paire)

Appelez-nous au 819-344-2424 ou venez compléter votre coupon de participation au bureau municipal. Le tirage aura lieu le lundi 18 décembre.

**BONNE CHANCE!**

## MUNICIPALE



*À l'occasion du temps des fêtes, rien n'est plus agréable que de festoyer avec ceux qu'on aime. Noël c'est ce merveilleux temps de l'année où il fait si bon partager avec les êtres chers.*

*En cette période de réjouissance, nous désirons vous souhaiter nos meilleurs vœux ainsi qu'une année 2018 remplie de joie, de prospérité et de santé.*

*C'est également pour nous une belle occasion de vous exprimer toute notre reconnaissance pour votre encouragement, votre support et la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année.*

*Le maire, François Marcotte, les membres du Conseil, Manon Côté, Steve Leblanc, Dominic Lapointe, Gilles Gauvreau, Benoît Couture et Rémi Beauchesne ainsi que toute l'équipe des employés de la Municipalité du Canton de Ham-Nord*



## Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

*Gabrielle Thibodeau, animatrice*

**La MDJ sera fermée du 25 décembre au 5 janvier inclusivement pour les fêtes. Elle sera ouverte de 15 h à 21 h pour les journées pédagogiques du 8 décembre et du 8 janvier!**

### Campagne Centraide

Cette année encore, les jeunes des Hauts-Reliefs ont amassé des fonds pour Centraide. Les dons généreusement offerts par les Ham-Nordoïis permettent à Centraide de poser des gestes concrets pour briser le cycle de la pauvreté et l'isolement dans le Centre-du-Québec. Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à rendre cela possible!

### Les activités à venir

Tous les lundis : Nous sommes au gymnase et on bouge de 19 h à 20 h 30.

8 décembre : Soirée des membres «party animal». La soirée des membres, c'est une belle occasion de faire entendre tes idées, de célébrer Noël (oui, il y a des cadeaux!), de souper gratuitement en bonne compagnie, et de devenir membre si tu ne l'es pas encore! Arrive déguisé ou maquillé en animal de ton choix pour plus de plaisir! 15 h à 21 h, Inscriptions obligatoires ;)

12 décembre : C'est la journée de notre traditionnel magasinage des fêtes! Départ après l'école, souper au centre d'achat et magasinage à la grande place des Bois-Francis.

13 décembre : Rencontre du CJ

14 décembre : Confection d'une maison en pain d'épices!

15 décembre : Sortie aux Tigres de Victoriaville!

19 décembre : Soirée de jeux spéciaux sur le thème de Noël

20 décembre : Visite au foyer Sts-Anges

22 décembre : Soirée ciné-cadeau en pyjama ;)

8 janvier : Jeux de société de 15 h à 17 h, lundi sportif en soirée

9 janvier : Sortie à la patinoire de St-Fortunat

11 janvier : Rencontre du CJ

16 janvier : Atelier culinaire spécial «farce»!

18 janvier : Soirée des apprentis percussionnistes. Toi qui aimes bien t'essayer sur les différents instruments sans savoir en jouer, cette soirée est pour toi!

19 janvier : Comité du camp-ados, c'est le moment de venir planifier les sorties que tu aimerais voir se réaliser durant les vacances!





## Prendre de l'alcool raisonnablement, c'est quoi? Daphnée Sansoucy, travailleuse de milieu

### Services de RACCOMPAGNEMENT :

TOLÉRANCE ZÉRO : 819-758-0780

POINT LIMITE : 819-352-9011

TAXIS VICTO : 819-752-2222

Vous connaissez le slogan « la modération a bien meilleur goût » ? Cela s'applique, notamment, durant le temps des fêtes, où il y a plusieurs « partys » de Noël/Jour de l'an qui sont organisés.

D'abord, il faut savoir qu'au Centre-du-Québec, il y a 83 % des Québécois âgés de 15 ans et plus qui ont affirmé avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois précédemment une enquête.

De plus, sur 108 personnes, 44 ont affirmé qu'ils ont consommé 5 verres ou plus en une soirée, durant les 12 derniers mois. Cette même enquête révèle d'ailleurs que 9 personnes ont déjà conduit au-delà de la limite permise dans la dernière année. Donc, nous

pouvons déduire que l'alcool est un sujet qui touche la plupart des Québécois.

En premier lieu, il existe quelques astuces pour réduire les effets indésirables de l'alcool sur notre corps. D'abord, il faut boire de l'eau, car l'alcool déshydrate rapidement le système et amplifie les effets. Ensuite, avant de boire de l'alcool, il est préférable de manger de la nourriture, car cela « éponge » l'alcool dans l'estomac et permet l'absorption d'alcool plus lentement. Aussi, il est conseillé de ne pas mélanger de nombreux types d'alcool (vodka, bière, rhum, vin, etc.), cela amplifie les symptômes des lendemains de veille. Finalement, le plus important est de connaître ses limites et les respecter !

D'autre part, pour ce qui est de l'alcool au volant, il est important de savoir que tous les conducteurs de moins de 22 ans, avec un permis probatoire ou non, sont **tolérance zéro**, donc **aucun** verre permis.

Pour ce qui est de 23 ans, la limite permise est de 0,08 d'alcoolémie dans le sang. Malgré cela, il est préférable de reconnaître les signes d'abus d'alcool et savoir s'il est sécuritaire de conduire, pour moi, mais aussi pour les autres qui partagent la route.

Les signes sont souvent visibles : difficulté à se tenir debout ou marcher en ligne droite, difficulté d'élocution, parle plus vite et plus fort, tendance à s'endormir, yeux irrités et injectés de sang, etc.

Un conducteur responsable sait lorsqu'une personne n'est pas apte à conduire et qu'il ne faut pas la laisser prendre le volant de sa voiture.

La responsabilité des citoyens est de pouvoir assurer la sécurité de tout le monde. Pour cela, il existe quelques services de raccompagnement à Victoriaville, comme « Tolérance Zéro », « Point limite », ainsi que les Taxis.

Un autre moyen pour fêter de façon responsable est de nommer un conducteur désigné qui ne consommera pas durant la soirée.

*Je vous souhaite un bon temps des fêtes, tout en étant sécuritaire!*





**Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs**  
210 rue Caron, Ham-Nord, Qc, G0P 1A0  
819-344-5530 mdjhn@tlb.sympatico.ca



## OFFRE D'EMPLOI : ANIMATEUR/ TRICE Jeunesse à temps plein

### **Mission de l'organisme :**

La Maison des Jeunes est une association de jeunes et d'adultes qui se sont donné comme mission, sur une base volontaire, dans leur communauté, de tenir un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 18 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyens et citoyennes critiques, actifs et responsables. La Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs dessert les adolescents et est présente dans les municipalités de Ham-Nord, Notre-Dame-de-Ham et Chesterville.

### **Description du poste :**

- ⇒ Planifier, organiser et animer une programmation d'activités (ateliers de prévention, activités d'information, ludiques, culturelles et sportives) pour les 11 à 18 ans de la communauté et des communautés environnantes, en collaboration avec l'équipe de travail;
- ⇒ Développer et actualiser des stratégies de promotion de l'organisme et de ses activités dans les différents territoires desservis par celui-ci ;
- ⇒ Écouter, guider, supporter et confronter les jeunes face à ce qu'ils vivent. Les accompagner si nécessaire dans leurs démarches.

### **Particularité du poste :**

Poste à temps plein de **28 heures** par semaine. Possibilité de plus en Janvier 2018. Horaire sur quatre jours selon la programmation, les mandats et les besoins de l'organisme.

Salaire selon les politiques en vigueur dans l'organisme.

Entré en fonction : 04 décembre 2017

### **Exigences académiques :**

Diplôme d'études collégiales ou universitaires en travail social, technique de loisirs, psycho éducation, psychologie, intervention en délinquance, éducation spécialisée ou autres domaines en lien avec le poste. Toutes expériences pertinentes seront considérées dont principalement avec les 11 à 18 ans.

### **Qualités recherchées et habiletés requises :**

- ⇒ Esprit d'équipe et de collaboration
- ⇒ Créativité et innovation
- ⇒ Dynamisme et capacité d'initiative
- ⇒ Connaissance de l'informatique : Internet, Word, et c.
- ⇒ Posséder une automobile et un permis de conduire
- ⇒ Doit avoir 18 ans et +

**\*Veuillez faire parvenir votre curriculum vitae, accompagné d'une lettre d'intention, par la poste ou par courriel, au comité de sélection, en spécifiant le poste convoité, avant le 15 décembre 2017. Pour de plus amples informations vous pouvez communiquer avec Mélanie Barbeau au (819) 344-5530 ou par courriel mdjhn@tlb.sympatico.ca**

## Le jour où je me suis aimé pour vrai !

*L'Amour de soi, un merveilleux cadeau à s'offrir en ce merveilleux temps des Fêtes !*

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et alors, j'ai pu me relaxer. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **l'Estime de soi.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **l'Authenticité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **la Maturité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment... Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **le Respect.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **l'Amour propre.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégas projets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime quand cela me plaît et à mon rythme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **la Simplicité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de chercher à avoir toujours raison, et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui, j'ai découvert... **l'Humilité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois. Et cela s'appelle... **la Plénitude.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse ! Tout ceci, c'est... **le Savoir vivre.**

*Ce texte a été écrit par Kim Mc Millen en 1996 et publié en 2001 par sa fille Allison.*



### Chronique Naturo

Ce texte est magnifique, il devrait être lu et relu, à maintes et maintes reprises. Pour moi, il me fait réfléchir et m'apporte une autre dimension, un autre regard sur la vie.

Je voulais vous le partager en espérant qu'il ait autant d'effet sur vous que sur moi....

« L'amour est une cure miraculeuse, s'aimer provoque des miracles dans nos vies. » (Louise Hay)

Bonne réflexion !

*Par Louiselle Caron,  
Naturopathe diplômée*



## La MRC d'Arthabaska rayonne auprès des enfants !

Les 22 municipalités présentes sur le territoire de la MRC d'Arthabaska étaient représentées pour cette annonce qualifiée d'historique, soit la signature d'une toute première accréditation MRC amie des enfants.

Le président du Carrefour action municipale et famille (CAMF) et maire de Varennes, monsieur Martin Damphousse, a profité de la Journée internationale des droits de l'enfant 2017, soulignée quelques jours plus tôt, pour officialiser ce projet pilote et souligner le rayonnement d'initiatives inspirantes des municipalités concernées auprès de leurs jeunes citoyennes et citoyens.

La MRC d'Arthabaska s'est qualifiée pour cette première accréditation en raison des nombreuses actions jeunesse mises en place au cours des dernières années sur tout le territoire, comme l'élaboration du concours de création littéraire PLUME, destiné à un public âgé de 6 à 17 ans, la participation des plus dynamiques dans la campagne nationale du Défi Santé, la création du Prix jeunesse de la MRC d'Arthabaska visant à reconnaître et appuyer les réalisations et les contributions exceptionnelles de jeunes Arthabaskiens à leur collectivité, et beaucoup plus.

### La MRC d'Arthabaska poursuit ses actions

Il faut savoir qu'à l'obtention de cette reconnaissance, la MRC d'Arthabaska s'est engagée à poser plusieurs gestes envers sa clientèle jeunesse, et ce, en les plaçant au cœur des décisions. Un bottin précisant les infrastructures destinées aux enfants sur le territoire, un dépliant promotionnel des activités familiales à faible coût, la nomination d'un élu responsable des questions enfance-famille au sein du conseil, une activité annuelle célébrant la Journée internationale des droits de l'enfant ne sont que quelques actions confirmées par l'organisation.

Bien que Daveluyville, Notre-Dame-de-Ham et Victoriaville soient déjà certifiées Municipalité amie des enfants, les 19 autres administrations des municipalités présentes sur le territoire ont confirmé qu'elles allaient mettre tout en œuvre afin d'obtenir ladite accréditation MAE.

### Qu'est-ce que l'accréditation Municipalité amie des enfants ?

Une MAE est une municipalité qui s'engage à respecter les droits de l'enfant et dans laquelle ses opinions, ses besoins et ses priorités font partie intégrante des décisions, des politiques et des programmes publics. Le programme MAE vise à reconnaître les acquis et les intentions d'une municipalité quant à l'importance accordée à l'enfant dans l'élaboration de son offre de service. Ce dernier vise aujourd'hui à se déployer au niveau des MRC du Québec.

À noter que MAE est la version québécoise de l'initiative, lancée en 1996 dans le cadre de la résolution prise lors de la Seconde Conférence des Nations Unies sur les établissements humains, visant à faire des villes des lieux vivables pour tous les enfants.

« À la lumière de l'ensemble des activités et des projets initiés par la MRC d'Arthabaska et ses partenaires permettant le développement global des 14 000 jeunes âgés de moins de 18 ans au sein de ce territoire, soit près de 20 % des citoyennes et citoyens, je suis heureux au nom du CAMF, en collaboration avec UNICEF Canada, d'officialiser cette première accréditation MRC amie des enfants, joignant du même coup le mouvement des 50 municipalités MAE », conclut monsieur Martin Damphousse.



Messieurs Martin Damphousse, président du CAMF et maire de Varennes, et Lionel Fréchette, préfet de la MRC d'Arthabaska et maire de Sainte-Hélène-de-Chester, monsieur Frédérick Michaud, directeur général de la MRC d'Arthabaska, ainsi que deux élèves de l'école Amédée-Boisvert de Saint-Albert.



## Un temps des Fêtes relaxant

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial



Le temps des Fêtes s'amène avec toute sa frénésie. À travers les soupers et les partys de famille élargie, on essaie de se retrouver en « petite » famille. Si on a la chance d'avoir quelques jours de congé avec nos enfants, on se réserve des journées relaxes, où on prend ça cool ! Rien de compliqué, juste le bonheur d'être ensemble. Voici des idées toutes simples pour des Fêtes des plus relaxantes.

### Du bon temps ensemble

On se met dans l'ambiance de Noël en écoutant de la musique et on enfle nos pyjamas. Qu'on bricole, dessine ou qu'on cuisine des biscuits, l'important c'est de faire une activité ensemble. On sort nos jeux de société, on joue, on rit. Devant un feu de foyer, c'est encore mieux !

### Cinéma maison

Toujours en pyjamas, on s'installe confortablement au salon avec nos doudous. Chocolat chaud à la main, on regarde ciné-cadeau ou on se tape des films du temps des Fêtes qu'on aime revoir chaque année. « Maman j'ai raté l'avion », « Le grincheux » et « Le sapin à des boules » sont assurément des classiques. Chez nous, « La guerre des tuques » est un incontournable.

### Prendre l'air

On se planifie des journées plein air pour se dégourdir (et faire passer la tourtière de tante Colette !). Ski de fond ou raquette, hockey ou patin, on peut aussi simplement jouer dans la neige, glisser et se construire un fort. Amateur de ski alpin ou planche à neige, on s'organise une sortie en montagne.

### On relaxe vraiment

Entre deux partys, on se repose. On fait la sieste avec les enfants, ou la grasse matinée. On en profite pour lire (nos livres qu'on a reçus en cadeau !). On ne stresse pas avec les repas. On brunch avec les restants de la veille ou on grignote à tout moment (on reprendra nos bonnes habitudes en janvier !)

En ces temps de réjouissances, je vous souhaite un joyeux temps des Fêtes !



**Centre de prévention Suicide**  
Arthabaska-Érable

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

*Sème la vie !*

Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

**Nous sommes là pour vous!**

**24 heures par jour • 7 jours par semaine**

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

[www.cpsae.ca](http://www.cpsae.ca)

**Maintenant à Asbestos!**



Paul-André Picard  
Masso-kinésithérapeute

Torticolis  
Migraine  
Maux de dos  
Nerf sciatique  
Hernie discale  
Douleur musculaire



Massage sportif    Orthothérapie    Kinésithérapie

**819 828-0249**

**SÉBASTIEN SCHNEEBERGER**  
Député de Drummond-Bois-Francis




ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC

**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<sup>e</sup> 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

**Alain RAYES**




Député de Richmond-Arthabaska

**alainrayes.ca**  
alain.rayes@parl.gc.ca

1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375

3, rue de la Gare, C.P. 6, **Victoriaville** (QC) G6P 6S4  
349, boul. Saint-Luc, **Asbestos** (QC) J1T 2W4  
11, rue St-Georges, local 200, **Windsor** (QC) J1S 1J2  
362, rue Principale, **Daveluyville** (QC) G0Z 1C0

**VIVACO** UN GROUPE COOPÉRATIF ENCORE PLUS FORT.

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

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

**VIVACO.COOP**

# Le Hameau



L'équipe du Hameau,  
ainsi que Forum Citoyen HN  
vous souhaitent un joyeux,  
merveilleux, glorieux  
temps des fêtes!  
XXX

**Pat**  
parreur d'onglons  
819 344 2978  
Patric Létourneau

**NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION**  
**FOREUSE DE Puits SUR CHENILLE**

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

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

**Puitbec** GROUPE

[www.puitbec.com](http://www.puitbec.com)

100%  
fait au  
Québec



RBQ: 8327-6683-50

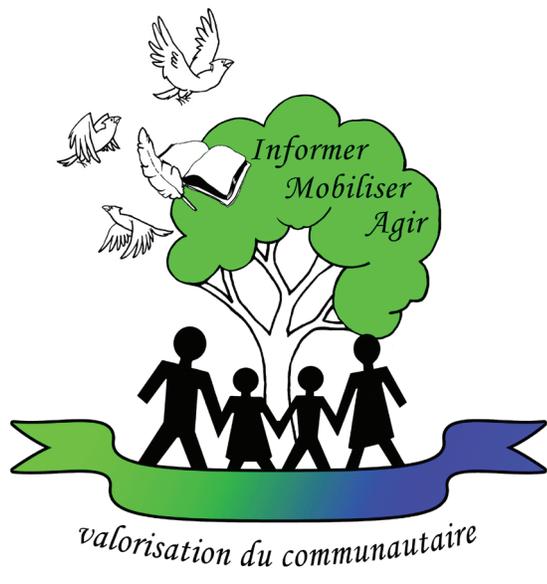
# LE CHÊNE BLANC

## logements à louer

3 1/2 - 4 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: 15 janvier

Date de tombée: 4 janvier

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](mailto: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](http://desjardins.com/avantages)



**Desjardins**

Caisse des Bois-Francis



819 758-9421

1 866 758-9421