

## SOMMAIRE

- 2 Tournoi de hockey
- 3 Carnaval
- 4 Cours de patinage
- 5 Chronique familiale
- 6 Diff-Art à l'Horizon!
- 7 Noël: belle fête au village
- 8 Voyage autour du monde
- 9 Défi 5-30
- 10 Karaté Kenpo
- 11 Mise à jour municipale
- 12 Texto au 9-1-1
- 13 Sécurité alimentaire
- 14 Budget 2016
- 15 Hommage à un doyen
- 16 EDE, deuxième édition
- 17 Bien dormir sans pilules
- 18 Maison des Jeunes
- 20 Chronique de Notarius
- 21 Offre d'emploi à Ham-Nord
- 22 Chronique Yoga
- 23 Dates à retenir

## Éloge aux légumineuses

Par Louis-Marie Lavoie

### L'ONU a désigné 2016 « Année internationale des légumineuses » (AIL)

La famille des légumineuses comprend plus de 13 000 espèces. Le terme « légumineuses » désigne uniquement les plantes récoltées pour l'obtention de grains secs : haricots et pois de toutes sortes, arachides, soya et lentilles... Elles sont très utilisées dans la cuisine végétarienne, mais aussi dans notre cuisine traditionnelle, grâce à notre soupe aux pois et à nos « bines ».

### Les bienfaits nutritionnels des légumineuses sont multiples.

Elles sont une source essentielle de protéines et d'acides aminés d'origine végétale et devraient être consommées dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, propre à lutter contre l'obésité, mais aussi à prévenir et à traiter les maladies chroniques telles que le diabète, les pathologies cardiovasculaires et le cancer. Par exemple, les haricots blancs et les lentilles sont riches en folate, phosphore, manganèse, potassium, fer, cuivre, zinc, calcium et sélénium. Les légumineuses possèdent plusieurs vitamines B et sont riches en antioxydants. Elles constituent également une source de protéines d'origine végétale. Ces plantes ont aussi des effets bénéfiques sur l'environnement, en fixant l'azote dans les sols, elles améliorent la fertilité de ces derniers.

Malheureusement, on les associe trop souvent à une nourriture pour les pauvres, alors qu'elles occupent une place de choix dans l'alimentation de plusieurs peuples en Afrique, en Amérique du Sud et en Asie.

### Après le développement... l'alimentation « durable » ?

L'AIL 2016 vise à sensibiliser l'opinion publique aux avantages nutritionnels des légumineuses, dans le cadre d'une production vivrière durable. La célébration de cette Année sera une excellente occasion de favoriser des rapprochements dans toute la chaîne de production de manière à mieux exploiter les protéines issues des légumineuses, à renforcer leur production à l'échelle mondiale, à tirer un meilleur parti de la rotation des cultures et à trouver des solutions aux problèmes qui se posent dans le commerce des légumineuses.

Saviez-vous que le Canada est le leader mondial de la production de lentilles et de pois secs ? Depuis 1980, la production mondiale a pratiquement doublé pour atteindre 70 millions de tonnes ! Elle pourrait encore doubler d'ici 2050. Serait-ce là une partie de la solution aux problèmes de l'alimentation dans le monde ?



**CARNAVAL**  
DE  
HAM-NORD

*Quatrième édition*

**TOURNOI DE HOCKEY**

**5 VS 5**

**Classes A, B, C**  
(Trois parties assurées)

**OLD-TIMERS**  
(40 ans et plus)

Frais d'inscription de  
300 \$ par équipe

Bourses selon les  
inscriptions

**du 5 au 7 février 2016**

Inscriptions et infos : Bobby Dubois 819 357-6295 ou bureau municipal 819 344-2424

## Carnaval 2016 de Ham-Nord: Venez fêter avec nous!

Par : Frigolo

### Célébrons le Carnaval les 5, 6 et 7 février

Voici ce qu'on vous a préparé :

**Vendredi** : Tournoi de hockey, randonnée aux flambeaux et feu de camp, soirée blues avec Trini One Man Band.

**Samedi** : Tournoi de hockey, premier festival du court métrage pour enfants Cinéclub ONF, souper et soirée costumée « perruques ou chapeaux » avec la musique du groupe Treevia.

**Dimanche** : Tournoi de hockey, glissade en famille et tire sur la neige.

Pour plus de détails, surveillez l'arrivée du programme dans votre courrier ou consultez notre page Facebook.

On vous attend!



**Alain Rayes**  
Député de Richmond-Arthabaska

    
[alain.rayes@parl.gc.ca](mailto:alain.rayes@parl.gc.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



  
**ASSEMBLÉE NATIONALE**  
QUÉBEC

**Sébastien Schneeberger**  
Député de  
Drummond-Bois-Francs

Drummondville : 819 475-4343  
Warwick : 819 358-6760



## Cours de Patinage 2016



L'O.T.J de Ham-Nord est fière de vous offrir, pour une quatrième année, un cours de patin pour toutes les personnes intéressées de 3 ans et plus (enfants et adultes).

**Quand :** Le LUNDI SOIR de 18 h 30 à 19 h 30 (Groupe des 3 ans à 8 ans)

Le LUNDI SOIR de 19 h 30 à 20 h 30 (Groupe des 9 ans et plus)

**Où :** Centre sportif de Ham-Nord (Aréna André Larose)

**Qui :** Toutes personnes de 3 ans et plus (enfants et adultes) intéressées à venir apprendre ou encore améliorer ses techniques de patinage, et ce, dans une ambiance de plaisir.

Note : les enfants de 3-4 ans doivent être accompagnés d'un adulte sur la patinoire.

**Début :** LUNDI 11 janvier 2016 jusqu'en mars 2016 (selon la température)

**Inscriptions :** Au centre sportif, le soir des cours, ou communiquez avec Patrick Duchaine au 819-344-2424 ou par courriel [patrick.duchaine@ham-nord.ca](mailto:patrick.duchaine@ham-nord.ca)

**Coût :** 40 \$ la première inscription et 30 \$ le deuxième de la même famille. (Gratuit pour les autres membres de la même famille)

**Instructeur :** M. Louis Étienne Leblanc

Les participants auront la chance de pratiquer les techniques de patin suivantes :

L'équilibre en patin, techniques de freinage de côté, patin arrière, croisement en patin, virage brusque, le tout dans une atmosphère de plaisir et de jeux.

Au plaisir de vous retrouver au centre sportif le LUNDI SOIR !





## Résolutions pour parents

Par Valérie Couture,  
éducatrice et coach familial



En ce début d'année, c'est un bon moment pour faire le bilan et se fixer des objectifs. Généralement, nos résolutions portent sur la santé, le travail, l'argent. On peut souhaiter apporter des changements dans d'autres aspects de sa vie. Afin de rendre notre vie familiale plus harmonieuse, voici quelques bonnes résolutions à prendre pour l'année qui vient.

### Arrêter de crier

Que celui ou celle qui n'a jamais levé le ton sur son enfant se lève. Avouez que vous êtes resté assis ! On crie parce qu'on est fâché. On crie parce qu'on est fatigué, préoccupé. Juste parce qu'on est tanné de répéter. Ça peut même devenir une habitude. Une mauvaise habitude. Car, quand on a fini de crier, que se passe-t-il après ? Bah, rien ! À part une irritation de la gorge et une augmentation du pouls, rien ! Et l'enfant le sait. Si nos cris l'ont jadis dérangé, paralysé ou humilié, à la longue, il s'y est immunisé. Trucs : Respirer. Fermer les yeux. Respirer encore. Affronter la situation avec calme et fermeté. Parfois, un simple regard suffit à se faire entendre. Le non verbal peut en dire long.

### Répéter moins

Combien de fois devrait-on répéter ? Un indice. Quand « Ça fait 4 fois que je te le dis ! », c'est déjà 3 fois de trop. Encore là, l'enfant a compris que si on répète en moyenne 5 fois

avant de péter sa coche, il peut faire la sourde oreille longtemps. L'équation est simple : plus on répète, moins il écoute ! Trucs : Donner une consigne claire et s'assurer que l'enfant l'a bien comprise. (Se mettre à sa hauteur, le regarder dans les yeux, le toucher, lui demander de répéter la consigne) Il ne s'exécute pas ? Avertir l'enfant qu'on va compter jusqu'à 3. Répéter la consigne. Compter. 1-2... à 3, conséquence il y a.

### Rire plus

La vie est parsemée de tant de situations où l'on doit « marcher drette », qu'il est important de se permettre des périodes pour souffler un peu. Paraît qu'une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation. Ça détend l'atmosphère, ça aide à dédramatiser. Cultiver le sens de l'humour de votre enfant, c'est lui donner un atout qui l'accompagnera tout au long de sa vie. D'ailleurs, c'est à se demander pourquoi Maslow n'a pas inclus le rire dans sa pyramide des besoins fondamentaux ?! Trucs : Si on n'a pas le rire facile, on peut commencer par sourire. Même si on ne le sent pas. Qui sait, un sourire forcé peut en amener un vrai, bien senti ! On se permet de lâcher son fou,

on joue, on s'amuse à faire des jeux de mots, on explore l'absurde, bref, on s'organise pour avoir du plaisir !

### Oser demander

Parfois, on a l'impression d'être seul pour tout faire. Comme tout bon parent, il arrive qu'on se sente fatigué, exaspéré, à bout. Reconnaître qu'on soit dépassé par les événements est un premier pas vers la solution. Admettre qu'on a besoin de soutien en est un autre. Trucs : On en parle ! À son conjoint, une amie, un collègue, un professionnel, et pourquoi pas sur un forum de discussion. On peut faire appel à un organisme communautaire, comme Parents-Ressources ou Ligne Parents. Apprendre à déléguer peut grandement aider aussi. Saviez-vous que votre enfant peut exécuter une multitude de tâches ? (Je sais que vous savez !)

### Se faire confiance

Si on devait prendre qu'une seule résolution, ce serait celle-ci. On le sait, un enfant ne vient pas au monde avec un mode d'emploi. Le rôle du parent s'apprend sur le tas. On se fie à son instinct. On essaie, on s'informe, on se trompe, on consulte, on essaie de nouveau. Au bout du compte, le premier spécialiste de notre enfant, c'est nous. Nous sommes les mieux placés pour connaître ses besoins. Se faire confiance contribue à se sentir compétent. Un parent compétent accepte aussi d'être parfaitement imparfait ! Surtout, on évite de se mettre trop de pression. Ce n'est pas grave si on n'arrive pas à tenir toutes ses résolutions. L'important c'est d'avoir de bonnes intentions et faire de son mieux.

Bonne et heureuse année !

# Le projet Diff-Art expose à Ham-Nord

*Par Claude Chayer, artiste et collaborateur au projet Diff-Art*

Le projet Diff-Art a été créé en collaboration avec le R.A.S. (Réseau/Autonomie/Santé) qui favorise la promotion et le développement de projets visant l'intégration des personnes différentes.

Nous voulons sensibiliser les gens à la différence, à travers l'Art. Nous avons réuni quatre artistes de la région soit Chantal Richer, Nancy Rousseau, Claude Chayer et Jason Grenier, pour créer une fresque de 18 pieds sur 5 pieds. Parmi les quatre artistes, l'une présente un traumatisme crânien léger alors qu'une autre vit avec un problème d'autisme.

**Nous voulons démontrer que, malgré toutes nos différences, nous pouvons créer quelque chose ensemble.**

Nous avons commencé la fresque au début du mois de décembre à la Grande Place des Bois-Francis, à Victoriaville, et nous allons venir la terminer et la présenter ici même, à Ham-Nord. Ce sera le Collège Horizon qui accueillera ce magnifique projet.

**Vous êtes tous invités à venir nous rencontrer le vendredi 29 janvier, de 15 h à 19 h ainsi que le 5 février, de 15 h à 19 h, alors que nous serons en pleine création.**

Nous tenons à remercier la Municipalité de Ham-Nord de nous avoir offert ce local afin que nous puissions poursuivre, finaliser et présenter ce beau projet.





# LA FÊTE DE NOËL, UNE BELLE DÉMONSTRATION QUE L'UNION FAIT LA FORCE

*Par Annie Mercier*

En décembre dernier a eu lieu la 5e édition de la « Fête de Noël de Ham-Nord ». L'édition 2015 fut des plus réussies et des plus enrichissantes alors que plusieurs organismes de la communauté se sont réunis afin de faire en sorte que cette journée soit inoubliable. Un grand succès puisque 90 enfants sont venus participer à la fête et s'asseoir sur le père Noël. Plus de 175 repas spaghetti ont été servis, bref encore un GRAND succès cette année.

Quel plaisir de voir les étoiles dans les yeux des tous petits! Pour des bénévoles, il est tellement énergisant de réaliser une activité qui a pour seul et unique but celui de DONNER. Nous sommes grandement touchés par l'implication et l'enthousiasme des gens qui se sont impliqués dans cette belle journée. Cette activité nous permet vraiment de réaliser le grand « esprit communautaire » de notre village.

Nous tenons sincèrement à dire un ÉNORME MERCI à tous les organismes et les bénévoles qui, encore une fois cette année, se sont donnés la main pour faire vivre une journée magique à tous les enfants et ainsi faire de cet événement un grand succès sur toute la ligne.

Finalement, un MERCI tout spécial à tous ceux et celles qui sont venus participer à cette activité. Votre présence et votre sourire sont notre plus belle récompense.

Au plaisir de revivre cette expérience avec vous en décembre 2016!

Des bénévoles comblés!





## L'INDONÉSIE

Par Annie Couture

L'Indonésie marque une ligne du temps ; par ses traditions peu communes, par ses traits de visages orientaux, par cette langue qui ne ressemble en rien à la nôtre, par cette pollution alarmante, par ses lieux aux antipodes, allant des villes surpeuplées aux îles isolées. Nous y découvrirons également des gens curieux et souriant où le langage des signes s'avère notre 1er moyen de communication. Aussi, le plus grand archipel du monde sera notre coup de cœur de l'Asie du Sud-Est par ses fonds marins exceptionnels, ses plages aussi méconnues que splendides et sa faune remarquable.

### KOMODO



C'est là que vit le plus gros lézard du monde : le Dragon de Komodo. Nous sillonnons les sentiers, bâtons à la main, parfois accompagnés d'un guide, parfois seuls, à la recherche de ce redoutable prédateur. Leur venin est mortel et ils s'attaquent à tout ce qui se mange ! En toute prudence, c'est fascinant d'observer ce prédateur aux allures préhistoriques. Et on se souviendra particulièrement de celui qui, attiré par l'odeur de notre feu sur la plage, est sorti du boisé. Bien qu'il ait semblé être aussi intimidé que nous, terminé notre feu à la Robinson Crusoe, on rentre au bateau !



### BORNÉO

Saviez-vous que Bornéo est l'un des poumons de la terre ? De toutes les grandes étendues forestières tropicales, celle de Bornéo régresse actuellement le plus rapidement... notamment à cause de la déforestation de ses étendues vierges et de ses nombreux feux de forêt. Évidemment, sa faune exceptionnelle en est menacée, dont l'incomparable Orang-outan. Avec son regard d'homme et son intelligence à couper le souffle, ce singe nous a fait craquer ! Une mère et ses deux petits nous ont suivis en randonnée jusqu'à ce qu'on se décide à lui donner l'une de nos bouteilles d'eau... qu'elle a décapsulées comme si elle faisait ça tous les jours !

### SUMATRA

Notre idée en arrivant à Sumatra ? Voir, dans la jungle, le rarissime tigre de Sumatra. Un guide nous répond : « Mais pourquoi vous n'allez pas dans un zoo, vous auriez pas mal plus de chance d'en voir un ! » Cher monsieur, vous ne connaissez pas l'équipage du Myriam ! Il se décide donc à nous accompagner. Une randonnée très éprouvante, dans la boue jusqu'aux chevilles, ensevelis de sangsues, sous une pluie torrentielle... après deux jours, craignant l'hypothermie, nous avons pris la sage décision de rebrousser chemin... et d'aller au zoo ! Ce fut néanmoins l'occasion, aussi rare que de voir un tigre, d'observer la plus grande fleur au monde : la

Rafflesia, qui ne fleurit que tous les 3 ans, et ce, pour une courte période de 5 jours. Chanceux vous dites !



L'Indonésie, c'est aussi les pratiques funèbres bouleversantes de l'île de Sulawesi, la diversité artistique de Bali et la beauté des rizières. L'envers de la médaille : naviguer en Indonésie est également une aventure en soit, pour ne pas dire une épreuve... C'est déconcertant de naviguer au milieu de ces étendues polluées. Lorsque nous arrivons dans des lieux habités, nous ne trouvons aucun endroit où déposer nos sacs poubelle, à part les entasser dans des fonds de ruelle comme eux le font. Un homme a même voulu jeter nos sacs à l'eau... Non ! Non ! Redonne-nous nos vidanges ! On préfère encore les brûler sur une plage. En navigation, la question n'est pas : « Est-ce qu'on va se prendre dans un filet de pêche ? » Mais bien : « Quand va-t-on se prendre dans un filet de pêche ! » Et ça nous est arrivé plus d'une fois ! Naviguer à la vue demeure donc essentiel.

Ne manquez pas, dans votre prochain Hameau, notre voyage « sacs à dos » au cœur de l'Asie-du-Sud-Est, où nous visiterons la Thaïlande, le Cambodge, le Laos et le Myanmar.

[www.quideneufsurlemyriam.blogspot.com](http://www.quideneufsurlemyriam.blogspot.com) pour des récits croustillants de notre périple autour du monde.

En ce début d'année, je profite de cette occasion pour vous souhaiter à tous, familles et amis, une année 2016 remarquable !

# Le Hameau

## Ham-Nord est prêt à défendre son titre de CHAMPION PROVINCIAL !

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

En 2015, la municipalité de Ham-Nord a remporté le Défi Santé 5/30 avec le plus haut taux d'inscriptions au QUÉBEC avec un taux de 26,45 %. WOW, il s'agissait là d'un nouveau record national en termes d'inscriptions.

Mais vous connaissez sûrement le dicton : ce qui est le plus difficile n'est pas d'atteindre la 1<sup>re</sup> position, mais bien de la GARDER! Nombreuses sont les municipalités qui veulent nous ravir le TITRE DE CHAMPION QUÉBÉCOIS. C'est bien mal nous connaître, que de croire que nous allons nous laisser faire.

Le Défi 5/30, nous le considérons comme étant une belle opportunité et pour certains la « petite tape dans le dos » nécessaire afin d'adopter de bonnes et saines habitudes de vies. C'est tout le monde qui participe au défi 5/30 qui est gagnant... La santé nous est extrêmement précieuse et il faut en prendre soin.

Cette année, la période d'inscription au Défi Santé 5/30 se tiendra du 1<sup>er</sup> au 31 mars 2016. Mettez cette date à votre agenda!

Faites partie de cette belle aventure avec nous et inscrivez-vous sur Internet au Défi Santé 5/30 ([www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)). Si vous le désirez, il nous fera énormément plaisir de vous aider à compléter votre inscription au bureau municipal.

La participation extraordinaire de l'an passé vient tout simplement prouver que chaque inscription est importante et que les EFFORTS INDIVIDUELS sont indispensables au rayonnement COLLECTIF!

Dès le 1<sup>er</sup> mars, ON S'INSCRIT!

### PROGRAMMATION

12 janvier : Vie Active (salle FADOQ)

14 h-15 h

14 janvier : Yoga sur chaise (salle FADOQ)

10 h-11 h 15

14 janvier : Soirée de danse (salle FADOQ)

# fadoq

19 h-21 h

16 janvier : Soirée dansante (centre communautaire) 20 h

17 février : Visioconférences (salle FADOQ) 10 h

« Si compter des moutons ne suffit plus! » Par Lyne Carrier

20 février : Souper de la St-Valentin suivie d'une soirée

dansante (centre communautaire) 18 h

### Activités

Tous les mercredis : Shuffle Board à 13 h 30 (centre communautaire)

Jeu de cartes tous les jours de la semaine, à compter de 9 h 30.

Informations et réservation:  
Céline Grimard 344-2046.



Notre Société coopérative agricole  
819 344-2521

## Karaté Kenpo Ham-Nord

vous invite à une séance

### GRATUITE

d'initiation aux arts martiaux

**Une école d'arts martiaux établie à Ham-Nord depuis plus de 33 ans!**

- Cours pour junior, à partir de 4 ans
- Cours pour adultes
- Venez découvrir la différence du Karaté Kenpo Ham-Nord, réputé pour une atmosphère de discipline, d'harmonie et de respect ;
- Les connaissances acquises dans nos cours réveilleront en vous une assurance qui vous servira toute votre vie ;
- Des séances d'entraînement structurées et adaptées à chacun, peu importe l'âge ou la condition physique (autodéfense, cardio, musculation) ;
- Des instructeurs approuvés par le Programme National Certifié des Entraîneurs ayant près de 35 ans d'expérience dans le domaine des arts martiaux ;
- Forfaits familiaux avantageux, aucun costume obligatoire !

**Sensei Jocelyn Larrivée 4e degré Chef-Instructeur**

**Sensei Lise Picard 4e degré Instructeur**

**Plus de 10 instructeurs ceinture noire font partie de l'équipe régulière!**

**Séance gratuite et début des cours : mardi 12 janvier**

*Inscriptions : mardi 12 janvier  
de 18 h à 20 h 30*

*Niveau junior : 18 h 30 à 19 h 30*

*Niveau sénior : 19 h 30 à 21 h*

*Salle dojo karaté Ham-Nord,  
4e avenue*

*Information : 819 828-0298*







## Mise à jour municipale

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

Recevez-vous les messages téléphoniques de la municipalité affichant MUNICIPAL 000-000-000 sur votre afficheur ?

Ces messages sont un excellent moyen de transmettre rapidement de l'information importante.

Si vous ne recevez pas ces appels, c'est probablement que notre système ne possède pas l'information requise pour vous joindre. En effet, la base de données nous permettant de vous contacter est créée à même le répertoire du bottin téléphonique.

Si jamais vous changez de numéro de téléphone ou encore que si vous désirez être joint sur votre cellulaire, vous n'avez qu'à communiquer avec nous au bureau municipal et nous vous ajouterons avec plaisir à la liste des contacts.



### Tu cherches un emploi ? Tu as entre 16 et 35 ans ?

#### Résolution 2016: Trouver un emploi qui me convient

Le début de l'année correspond à la prise des traditionnelles bonnes résolutions. Puisque les québécois passent en moyenne plus de 20% de leur temps hebdomadaire au travail, pourquoi ne pas prioriser ce domaine pour 2016?

- Après plusieurs années loin du marché du travail, désirez-vous réintégrer celui-ci?
- Avez-vous vécu une mise à pied dernièrement et souhaitez retrouver un emploi correspondant à vos compétences?
- Avez-vous obtenu votre diplôme récemment et souhaitez trouver un emploi dans votre domaine d'études?
- Votre travail actuel convient-il toujours à vos besoins?

Nous offrons un service d'aide à la recherche d'emploi **gratuit**. N'hésitez pas à nous contacter!

Moi, j'ai trouvé!  
- Éric, 25 ans



**Bilan professionnel • Curriculum vitae • Simulation d'entrevue**  
204-D St-Louis, Warwick 819 358-9838



## NOUVEAU SERVICE « TEXTO AU 9-1-1 »

Louis Lacroix, CAUCA 9-1-1

Directeur du service à la clientèle

Comme vous le savez peut-être, une nouvelle technologie de type 9-1-1 IP a été déployée au cours des derniers mois par Bell Canada. Cette nouvelle technologie ouvre plusieurs possibilités aux centres 9-1-1 du Canada et ceux qui l'ont implantée peuvent inclure de nouvelles fonctionnalités.

Notre centre d'appel 9-1-1 prévoit offrir un nouveau service aux citoyens et visiteurs dans le territoire de votre municipalité à compter du 1er décembre 2015. Il s'agit du Texto au 9-1-1, service réservé aux personnes sourdes, malentendantes ou qui présentent un trouble de la parole (SMTP). Le Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC) a décidé d'établir ce service qui est déployé progressivement au Canada, au fur et à mesure que les installations techniques des entreprises de télécommunications et des centres 9-1-1 le permettent.

Au Québec, la plupart des centres 9-1-1 se sont mis d'accord pour offrir ce service à compter du 1er décembre 2015. Nous avons donc dû adapter nos systèmes afin de nous conformer à ce service qui est uniforme à travers le Canada.

### IMPORTANT

Pour bénéficier de ce service, les personnes SMTP doivent s'inscrire au préalable, sans frais, auprès de leur fournisseur de service sans fil (cellulaire), et non auprès du centre 9-1-1. La personne doit disposer d'un appareil téléphonique (modèle compatible avec le service) qui permet de tenir à la fois un appel et une session texto en simultané. Chaque fournisseur de service cellulaire publie une liste des appareils admissibles.

En cas d'urgence, les personnes SMTP inscrites au service devront d'abord faire un appel téléphonique normal cellulaire au 9-1-1. Le centre d'appels d'urgence est alors automatiquement informé de la nécessité d'entreprendre une conversation par message texte avec l'appelant, selon la langue indiquée (français ou anglais).

Ce service additionnel est offert aux personnes SMTP sans frais supplémentaires, et la municipalité n'a aucune action à poser.

Le site web [www.textoau911.ca](http://www.textoau911.ca) permet de se renseigner davantage.

Si vous désirez davantage de renseignements à ce sujet, veuillez communiquer avec nous en contactant le service à la clientèle de CAUCA au numéro 1-866-927-9811, ou par courriel à [serviceclient@cauca.ca](mailto:serviceclient@cauca.ca)

### RAPPEL IMPORTANT

Un appel téléphonique vocal au 9-1-1 reste le seul moyen de recevoir de l'aide dans les situations d'urgence pour les personnes non inscrites au service texto au 9-1-1 réservé aux personnes sourdes, malentendantes ou présentant un trouble d'élocution. Il n'est PAS POSSIBLE de texter directement au 9-1-1 au Canada.

### PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

La prochaine séance ordinaire du conseil se tiendra au bureau municipal, au 287 1re Avenue, Ham-Nord.

**La séance débutera à 20 heures,  
le lundi 1er février 2016.**

Au plaisir de vous y voir !

N'oubliez pas : une chute à courrier est disponible vous permettant de déposer votre correspondance, en toute sécurité, en dehors des heures d'ouverture du bureau municipal. N'hésitez pas à l'utiliser !



## NOUVEAU SERVICE «SÉCURITÉ ALIMENTAIRE » À PROXIMITÉ *Par Mathieu Couture, D. G. municipalité*

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous présentons notre beau projet, celui de mettre sur pied un point de distribution/cueillette à proximité pour la Sécurité alimentaire. Présentement, les résidents de Ham-Nord qui bénéficient de ce service doivent se déplacer une fois aux 2 semaines à Victoriaville pour aller cueillir leur boîte de denrées alimentaires. Le but du projet est tout simplement d'offrir le même service que celui de Victoriaville, mais à PROXIMITÉ. C'est donc à partir de cet objectif commun que les municipalités de Chesterville, Notre-Dame-de-Ham et Ham-Nord unissent leurs forces afin d'améliorer l'offre de service à leurs résidents.

Le Centre Communautaire de Notre-Dame-de-Ham a donc été ciblé comme étant le point central où seront effectués : la réception des appels (inscriptions des résidents le jeudi matin), la préparation des denrées la journée de la cueillette et finalement la distribution des denrées alimentaires en après-midi.

**Le service sera mis en place dès le 11 février 2016.**

### Voici les grandes lignes du projet :

- Point de cueillette au Centre communautaire de Notre-Dame le jeudi toutes les 2 semaines.
- Mise en place du service dès le jeudi 11 février 2016.
- Partenariat des municipalités de Chesterville, Notre-Dame-de-Ham et Ham-Nord.
- Permettre aux résidents d'avoir accès au service plus facilement.
- Deux options de cueillette des denrées :
  - A) Directement au Centre communautaire de Notre-Dame
  - B) Service de livraison gratuit à domicile pour les personnes intéressées
- Inscription facile et ANONYME (appeler au 819-344-2424 ou au 819-344-5010).

### Nos besoins pour le projet :

- Congélateur, frigo, glacières, armoires pour le rangement des denrées (à vendre ou à donner)
- Bénévoles prêt(e)s à s'impliquer dans ce projet.

Nous croyons sincèrement que la proximité du point de cueillette sera favorable à l'utilisation du service par les résidents et que notre projet sera bénéfique pour les gens de notre milieu. C'est pour nous le début d'une belle aventure. Notre but ultime est tout simplement d'aider ces gens à améliorer leur qualité de vie.

Pour informations : 819-344-2424 ou 819-344-5010





# Le Hameau



## Municipalité du Canton de Ham-Nord

287, 1<sup>re</sup> Avenue, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0  
Téléphone : 819 344-2424 • Télécopieur : 819 344-2806 • Courriel : info@ham-nord.ca

### BUDGET 2016

<b>REVENUS</b>	<b>DEPENSES</b>
<b><u>Fonctionnement</u></b>	<b><u>Fonctionnement</u></b>
Taxation 1,010,099\$	Administration générale 217,063\$
Transferts conditionnels (Subv.) 177,282\$	Sécurité publique 128,335\$
Autres revenus 92,924\$	Réseau routier
	Voirie municipale 158,920\$
1,280,305\$	Enlèvement de la neige 158,335\$
	Éclairage public 6,500\$
	Hygiène du milieu
<b><u>Investissements</u></b>	Eau potable 26,960\$
Transferts conditionnels (Subv.) 198,750\$	Eaux usées 29,549\$
Financement à long terme 259,091\$	Matières résiduelles 127,931\$
	Cours d'eau 11,657\$
457,841\$	Aménagement, urbanisme
<b>TOTAL DES REVENUS 1,738,146\$</b>	et développement 124,880\$
	Loisirs et culture 107,935\$
	Frais de financement
	Intérêts 55,313\$
	Remboursement en capital 108,590\$
	1,261,968\$
	<b><u>Investissements</u></b>
	Réseau routier 350,178\$
	Plan d'intervention (TECQ 2014-2018) 45,000\$
	Loisirs et culture 35,000\$
	Autres 46,000\$
	476,178\$
	<b>TOTAL DES DEPENSES 1,738,146\$</b>

**Explicatif du budget :** En 2016, vos élus ont confectionné le budget en ayant toujours comme priorité le maintien des services en place et l'amélioration de la qualité de vie de notre municipalité. Pour ce faire, le présent budget a été conçu en augmentant le plus minimalement possible les revenus de taxation, ceux-ci subissant une légère fluctuation à la hausse de 1.4%, et ce, dû à l'effet combiné des facteurs suivants:

- Augmentation de 0.02\$ du 100\$ d'évaluation sur la « Taxe foncière générale »
- Fin de la taxe Spéciale #6 (Garage municipal)
- Mise en application d'une taxe spéciale (taxe spéciale #3) pour le projet de lumières de rue
- Augmentation de 2% des taxes de services d'Ordures, Aqueduc et Égout

En ce qui a trait aux investissements prévus en 2016, ceux-ci se composent de l'avancement du projet pour la mise sur pied d'une clinique médicale, de l'aménagement et du développement d'un nouveau parc industriel, des travaux d'amélioration en voirie (pavage de la route de St-Fortunat et rechargement de gravier des rangs selon les subventions disponibles) et de l'installation de panneaux de signalisation pour service d'urgence à chaque résidence en milieu rural.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes questions sur le présent budget. Il me fera énormément plaisir de répondre à vos interrogations!

Mathieu Couture, Directeur général  
et secrétaire-trésorier

# Un peu de la vie du doyen de Ham-Nord, Armand Turcotte, récemment décédé

*Par Marcel Turcotte*

Médéric et Éveline Turcotte ont eu leur fils unique le 13 juin 1921 : Armand. Ils ont eu la bonté d'accueillir dans leur maison Jean-Paul Juneau. Armand a eu le privilège de grandir avec celui-ci, qui le considérait comme son frère. Ils ont vécu merveilleusement enfance et adolescence dans le petit rang 10. À l'époque de la Deuxième Guerre mondiale, son père, Médéric, a fait la demande de garder son fils sur la ferme pour l'aider.

Armand a rencontré sa petite Rachelle au printemps 1944. Ils se sont mariés le 12 octobre 1946, ils ont eu 8 enfants très énergiques qu'il appelait ses « p'tits baptêmes ». Le plus âgé se souvient qu'à l'âge de 4-5 ans, il n'y avait pas d'électricité à la maison. L'éclairage se faisait alors au fanal et on écoutait la radio à batterie ; bien sûr, n'y avait pas la télévision.

Il a trimé dur à défricher sa terre de roches pour survenir aux besoins de sa famille et il a travaillé un peu partout, par exemple : branches de Noël, voirie et travaux municipaux.

Armand a acheté quelques terres de ses voisins qu'il a revendues à ses enfants. En 1989, il a déménagé au cœur du village et il a été très bien entouré. Il parlait à tout le monde, toujours souriant. Il lui arrivait de taquiner les jeunes et en retour, ces jeunes l'adoraient. Toutes les personnes qui l'ont connu se souviendront de son petit côté jovial. Ajoutons que nous ne pouvons pas l'avoir connu sans sa fameuse calotte de travers et sa cigarette au bec.

Armand adorait venir dans le 10 pour y faire son jardin, travailler dans les champs et aller marcher sur ses terres à bois. Il se remémorait les bons moments qu'il a eus à la cabane à sucre avec sa grande famille. Armand a aimé beaucoup la nature, le travail et les animaux, plus particulièrement les chevaux ; il aimait toujours en parler. Il a vécu 69 ans d'union avec sa femme, Rachelle Poirier.

C'était un bon bonhomme!

Armand laisse derrière lui un grand vide puisque tout le monde l'aimait ; et il les aimait aussi. « Baptême » qui va nous manquer à nous tous!



## Cours « EDE » un bon bilan!

Par Nébesna Fortin

Le premier cours francophone en Éducation au Développement d'Écovillages (EDE) du Canada a été offert par le CAP Éco-Communautaire à la Cité Écologique du 10 juillet au 10 août 2015.

Cette immersion d'un mois en écovillage a donné la chance aux participants d'être outillés afin de réaliser leurs initiatives éco-communautaires.

Dans l'ensemble, le cours fut axé sur le développement social afin de favoriser une ambiance amicale, propice à la co-création. Au fil de la formation, le concept de développement durable a été visité en quatre parties offrant une vision globale des outils nécessaires pour la réalisation de projets éco-communautaires durables. Deux équipes de travail ont été formées pour développer des projets intégrateurs tout au long du mois. L'un d'eux était de créer un écovillage axé sur l'écotourisme et l'autre, sur la création d'une initiative d'éducation et de mobilisation à l'agriculture urbaine.

Comme on se rappelle, c'est également lors de cette formation que nous avons pu implanter le mouvement des Incroyables Comestibles au village. Grâce à l'appui de la municipalité et de l'organisme Forum Citoyen Ham-Nord, l'activité a été un réel succès, mobilisant 150 personnes au fil de la journée à participer aux plantations de légumes à partager. Déjà, le comité de Forum Citoyen vous prépare une nouvelle étape pour ce magnifique projet... mais nous y reviendrons lors de la prochaine édition de votre Hameau.

De plus, une porte ouverte organisée à la Cité Écologique a judicieusement clôturé le cours EDE. Les étudiants ont pu présenter les projets qu'ils avaient développés durant le mois dans un grand kiosque. Au total, environ 200 personnes étaient présentes durant cette Journée Porter l'Avenir ainsi que notre maire, M. Marcotte. Les étudiants ont eu la chance de partager leur expérience à un grand

nombre de visiteurs ciblés désirant participer ou suivre leur projet de près. Cette journée riche en effervescence fut également le moment de la remise des diplômes et des deux bourses d'études, dont celle du centre de l'auto de Fernand Leblanc.

Cette formation fut l'activité la plus importante de notre nouveau centre de formation, mais pas la seule. Le CAP Éco-Communautaire évalue ses activités de cette première année d'opération à un total de :

- 775 visiteurs lors d'activités découvertes
- 26 étudiants lors des ateliers de formation en développements de projets éco-communautaires
- 5 conférences sur le développement durable en écovillage (nous évaluons qu'environ 235 personnes y ont assisté)
- 22 participants pour notre programme d'expériences terrain d'agriculture biologique en écovillage
- 3 salons nous ont reçu pour présenter le centre de formation ce qui nous a permis de rencontrer environ mille personnes.

Parmi les visites, nous devons noter celle du groupe de jeunes professionnels, organisée par l'organisme Ton Avenir en Région lors de leur séjour observatoire au Centre-du-Québec. Cette activité a permis à ces 7 jeunes de découvrir Ham-Nord et ses environs comme potentielle région où s'établir.

Le tout pour un grand total d'environ 1 000 visiteurs reçus à Ham-Nord provenant notamment du Togo, du Maroc, de la Pologne, de l'Allemagne, de la France, de l'Angleterre, de la Belgique, de la Russie, des États-Unis et d'un peu partout à travers le Canada. Il est possible de consulter le rapport complet des activités au [www.capecocommunautaire.org/wp-content/uploads/2015/06/Rapport-CAP-2015-f.pdf](http://www.capecocommunautaire.org/wp-content/uploads/2015/06/Rapport-CAP-2015-f.pdf) (suite à la page 17)





Maintenant, en ce début d'année 2016, nous nous préparons à une deuxième édition de cette formation. Notre expérience de l'année passée nous a encouragés à aller de l'avant et nous prouve qu'il y a effectivement un intérêt grandissant pour ce type de développement communautaire plus écologique et social. L'un des plus grands défis est l'accessibilité à la formation. Heureusement avec le support, entre autres, de la Municipalité et de notre principal commanditaire, Khéops International, nous arriverons à réduire les frais de la formation. Toutefois, nous aimerions pouvoir offrir plusieurs bourses d'études d'un montant de 500 \$ et ainsi permettre à un plus grand nombre de jeunes de participer à cette expérience enrichissante et les soutenir dans leur désir d'implication dans leur municipalité. Nous sommes donc à la recherche de commanditaires qui pourraient supporter ce projet... n'hésitez pas à nous partager vos idées!

Nous aimerions profiter également de l'occasion pour remercier les bénévoles qui ont permis de réaliser toutes les activités de formation et de sensibilisation lors de cette dernière année. Nous évaluons l'apport de bénévolat à 44 000 \$ pour cette première année d'opération du CAP Éco-Communautaire. Nous avons de grands projets pour cette nouvelle année et espérons vous rencontrer lors de nos activités.

Une merveilleuse nouvelle année au nom de l'équipe du CAP Éco-Communautaire.

## Un bon sommeil ne s'achète pas en pilule!

Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation



période. Certains produits naturels pourraient s'avérer un choix moins risqué : évaluez les options auprès de votre pharmacien. Sachez par contre qu'une bonne « hygiène de sommeil » demeure la base pour améliorer vos nuits.

– Si le sommeil ne vient pas, levez-vous jusqu'à ce que la fatigue se fasse sentir à nouveau.

– Évitez ou raccourcissez les siestes dans la journée si cela perturbe votre sommeil la nuit.

– Cessez ou limitez la consommation d'alcool, tabac et caféine, surtout après 16 h.

– Apprivoisez des méthodes alternatives pour mieux s'endormir (relaxation, méditation, visualisation, etc.)

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

La tentation devient souvent forte de prendre des somnifères pour vaincre l'insomnie, mais plusieurs de ces médicaments d'ordonnance présentent des effets secondaires qui augmentent le risque de chute : somnolence, étourdissements, diminution de la coordination et diminution des réflexes. Ils peuvent créer une dépendance et ne devraient jamais être pris sur une longue

Voici de meilleurs trucs pour faciliter le sommeil :

– Sortez de la maison et faites de l'activité physique pendant la journée.

– Instaurez une routine en vous couchant et vous levant à heures fixes.

– Contrôlez votre environnement : silence, noirceur, température fraîche, lit confortable.

– Privilégiez des activités calmes en soirée (bain chaud, lecture, musique) et éteignez les écrans une heure avant d'aller au lit.

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

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

Bonnes nuits à tous!



# Le Hameau

## Des nouvelles de la Maison des jeunes de Ham-Nord

Par Gabrielle Thibodeau, animatrice-responsable et Mélanie Barbeau, coordonatrice

### Calendrier

#### Les lundis sportifs

sont toujours actifs et la programmation bat son plein ! Informe-toi des activités sportives et apporte tes idées ! Plus on est de fous, plus on rit !

#### 19 janvier :

Atelier sur les produits du tabac, dans le cadre de la Semaine pour un Québec sans tabac ! Que tu sois fumeur ou non, viens t'informer !

#### 27 janvier :

S'aimer tel que l'on est, c'est important, c'est pourquoi la MDJ vous offre un atelier sur l'image et l'estime de soi au local de Notre-Dame-de-Ham, à 18 h 30. Bienvenue à tous nos membres, nous offrons le transport depuis Ham-Nord. Départ à 18 h 15. Huit places maximum !

#### 2 février :

« Last call ». Lors de notre dernière soirée des membres, vous disiez avoir des idées pour dépenser l'argent qui reste du voyage de cet été. Il en reste pas mal. Assez pour faire une sortie vraiment cool cet hiver. Venez donc nous faire part de ces idées lors de cette réunion spéciale pour les membres qui ont fait partie du voyage l'été dernier !

#### 12 février :

Possible sortie à la Maison des Jeunes de Plessisville. Soirée « party » sous le thème **Ce soir tout est permis**. Un groupe de jeunes nommé *Les agents du web*, formé d'ados provenant des maisons de jeunes du Centre-du-Québec en profitera pour faire le dévoilement de son outil de réflexion sur les médias sociaux ! Coût : 10 \$. Souper fourni !

#### 17 février :

Atelier sur la santé sexuelle et affective au local de Notre-Dame-de-Ham à 18 h 30. Même principe que pour l'atelier du 27 janvier : Bienvenue à tous nos membres. Nous offrons le transport depuis Ham-Nord, départ à 18 h 15, huit places maximum !

**Échange, discussion, jeux, écoute, soutien, entraide et plaisir tous les jours et soirs!**

### La journée famille

La MDJ est heureuse de convier les familles ham-nordoises, encore cette année, à une journée d'activités hivernales organisées en collaboration avec Kino-Québec ! Nous serons donc à l'aréna de 14 h à 17 h pour des glissades et du patin ! Venez profiter des plaisirs de l'hiver avec nous ! QUAND ? Hum... allons voir sur Facebook ! ;-)

➤ La MDJ sera exceptionnellement fermée le vendredi 22 janvier.

#### JE DEVIENS MEMBRE!

2 \$ pour l'année

#### WOW, « C'EST OÙ » ?

La Maison des jeunes de Ham-Nord est au 210, rue Caron, tél.: 819 344-5530

Nous sommes aussi sur  
FACEBOOK



#### À QUELLE HEURE ?

\*18 h à 21 h lundi  
\*16 h à 17 h mardi  
aide devoirs  
\*17 h à 21 h mardi  
18 h à 21 h mercredi  
18 h à 21 h jeudi  
18 h à 23 h vendredi

#### Ouvert pour la pédago du 29 janvier

13 h à 23 h

Bienvenue aux  
aspirants!

## Des nouvelles de la Maison des jeunes de Ham-Nord

Par Gabrielle Thibodeau, animatrice-responsable et Mélanie Barbeau, coordonatrice



### LE 19 MARS :

« La CABANE DES JEUNES »  
notre fabuleuse soirée-  
bénéfice, à ne pas manquer!

Chers citoyens de la communauté, le Conseil d'Administration, l'équipe et les jeunes de la MDJ sont heureux de vous annoncer le grand retour, en mars prochain, de l'activité « La Cabane des Jeunes ».

À la demande générale et suite à la réussite de la première édition de cette soirée-bénéfice, nous aurons le plaisir de vous accueillir pour cette seconde édition de l'événement le plus sucré de l'année!

Sous la supervision de notre Chef d'honneur, M. Stéphane Martin de la Table dans les Nuages, dégustez un repas gastronomique sur le thème de

la cabane à sucre. Ce succulent repas sera servi par nos « chaudières actives ». Plaisir, jeux et surprises vous attendent tout au long de cette soirée.

Le 19 mars prochain, réservez votre soirée, formez un groupe petit ou grand, sortez vos chemises à carreaux et swingnez votre compagnie tout en contribuant au financement autonome de votre Maison des Jeunes.

Il nous tarde de vous sucrer le bec!

Lisez tous les détails dans la prochaine édition du Hameau, celle du 22 février.

## MERCI à CENTRAIDE!

La Maison des Jeunes profite de cette nouvelle année pour témoigner et remercier Centraide Centre-du-Québec pour sa généreuse contribution depuis plusieurs années déjà.

Grâce au soutien financier de Centraide, la Maison des Jeunes offre une période réservée à l'aide aux devoirs pour les 5e-6e années chaque semaine, ainsi que ponctuellement pour tous les jeunes 12 à 18 ans de notre communauté.



**Centraide**  
Centre-du-Québec

Par son implication, Centraide soutient la Maison des Jeunes dans son objectif de promouvoir de saines habitudes de vie chez les adolescents, et ce, depuis plus de vingt ans déjà.

Un immense MERCI à Centraide ainsi qu'à leurs généreux donateurs!



## Le mandat en cas d'inaptitude et son homologation

Par Louise Aubert, notaire



Avant de commencer ce jeu-questionnaire, un petit rappel de quelques notions :

– Le mandat en prévision de l'inaptitude est un document qui vous permet de désigner, à l'avance, une ou plusieurs personnes qui veillera (ront) sur vous et qui administrera (ront) vos biens au cas où vous devenez incapable de le faire vous-même. Cet état est l'« inaptitude » et la personne que vous avez nommée est appelée votre « mandataire ».

– Le mandat en prévision de l'inaptitude est notarié ou non. S'il n'est pas notarié, assurez-vous qu'il soit complet. Demandez à votre notaire de l'analyser.

– Un mandat donné en prévision de votre inaptitude vous permet d'éviter qu'une personne que vous n'avez pas choisie, par exemple le curateur public, s'occupe de vous et de vos affaires lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire.

Analysons maintenant nos connaissances sur le sujet :

1) Votre tante a eu un grave accident et il semble que son état est irréversible et qu'elle demeurera de façon permanente incapable de prendre soin d'elle-même et de gérer ses biens. Par chance, elle a fait un mandat en cas d'inaptitude notarié et elle vous a désigné comme étant son mandataire puisqu'elle n'a pas d'enfants. Alors, tout est réglé, vous pouvez gérer ses biens et prendre les décisions concernant sa personne sans autre formalité. Vrai ou faux ?

2) Il y a quelques années, votre père a été diagnostiqué souffrant de la maladie dégénérative de l'Alzheimer. Son état s'est détérioré au fil des années et il n'arrive plus à gérer ses biens et il n'est plus en sécurité dans son domicile. Vous songez à faire homologuer son mandat qu'il a fait chez son notaire. Le diagnostic donné par son médecin il y a quelques années est suffisant pour l'homologation de son mandat. Vrai ou faux ?

3) Vous avez décidé de faire votre mandat en prévision de votre

inaptitude chez votre notaire et ce dernier vous apprend que votre mandat devra être homologué par un jugement du tribunal si vous devenez inapte. Vous demandez alors à votre notaire d'engager la procédure maintenant de sorte que tout sera en place si vous devenez inapte. C'est vraiment la meilleure façon de faire. Vrai ou Faux ?

4) Votre mère est vieillissante et elle a de plus en plus de difficultés dans ses déplacements pour gérer ses biens. Elle désire vous donner une procuration notariée. Vous lui indiquez qu'un mandat en cas d'inaptitude serait plus approprié. Vous avez raison. Oui ou Non ?

### RÉPONSES

1) **Faux.** Le mandat en cas d'inaptitude de votre tante ne peut produire ses effets tant qu'un jugement n'a pas été prononcé en ce sens. Donc, il faut faire la preuve de l'inaptitude de votre tante. Il vous faudra consulter le notaire qui se chargera de demander les évaluations médicale et psychosociale de votre tante. Par la suite, le notaire engagera la procédure devant lui ou adressera une requête au tribunal pour obtenir le jugement que l'on nomme « homologation du mandat ». Ce n'est qu'une fois le jugement rendu que vous serait en mesure de remplir le rôle de mandataire que votre tante vous a confié. Il faudra également s'assurer à l'occasion de cette procédure que le mandat notarié de votre tante est bien le dernier mandat qu'elle a fait.

2) **Faux.** Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer de votre père date de beaucoup trop longtemps. Il

# Le Hameau

vous faudra faire évaluer votre père à nouveau. Cette évaluation se fait en deux volets; soit l'évaluation médicale habituellement faite par le médecin traitant de votre père et l'évaluation psychosociale faite par un travailleur social qui travaille dans le réseau de la santé ou en pratique privée.

3) **Faux.** L'homologation du mandat est la décision du tribunal qui vous déclare inapte à partir de la preuve à lui présentée. C'est à partir de ce moment que votre mandat est opérant. Donc, il faut d'abord prouver au tribunal votre inaptitude à partir des évaluations ci-dessus. Il va de soi que ce processus ne peut s'enclencher tant que vous n'êtes pas inapte.

4) **Non.** Vous n'avez pas raison. Un mandat en cas d'inaptitude ne sera d'aucune utilité à votre mère puisqu'elle n'est pas inapte. Elle recherche un véhicule pour faciliter la

gestion de ses biens. Elle désire vous mandater pour agir en son nom. Elle pourra quand même continuer à exercer ses droits même si elle vous a donné une procuration. Cependant, il serait opportun que votre mère fasse un mandat en cas d'inaptitude par la même occasion. Il pourrait être inclus à l'intérieur de sa procuration. Certains notaires préfèrent faire deux (2) documents distincts. Sachez que la procuration cessera d'être valide à partir du moment où le tribunal déclarera votre mère inapte, s'il y a lieu.

Comme je le mentionne souvent à mes clients, un mandat en cas d'inaptitude notarié est un document que l'on souhaite ne pas avoir à utiliser. Cependant, rappelez-vous qu'il n'y a pas que le décès qui peut bouleverser la vie de vos proches. Un évènement malheureux ou une

maladie peut survenir à tout moment et vous enlever la capacité de prendre soi de vous-même et de gérer vos biens. L'homologation du mandat est une procédure qui peut vous sembler lourde, certes, mais ce n'est rien en comparaison de l'ouverture d'un régime de protection au terme duquel une personne que vous n'avez pas choisie est désignée par le Tribunal pour s'occuper de vous et de vos affaires, sans compter l'intervention du Curateur public du Québec qui exerce un rôle de surveillance tout au long de l'administration par cette personne.



**KHEOPS™**  
International

## OFFRE D'EMPLOI

**Poste:** préposé(e) au montage des commandes et à la préparation des produits.

**Temps plein:** 34 h/semaine (possibilité de 42 h en période de pointe)

**Qualités requises:** minutie, attention, polyvalence et capacité de travailler en équipe

**Contactez:** Étienne Lévesque 819 795-8388  
Courriel: [etienne@kheopsinternational.ca](mailto:etienne@kheopsinternational.ca)

Entreprise de la Cité Écologique, 541, 8e Rang, Ham-Nord

## YOGA *Par Sylvie Tremblay*

Bonjour à tous, je vous souhaite une année 2016 remplie de Santé, de paix, de joie, de rire, d'abondance, de bonheur... et la réalisation de vos rêves!

« Si tout est sacré, le corps humain est sacré. »  
Walt Whitman

Dans la pratique de yoga, le corps, le mental, les émotions et la respiration fonctionnent ensemble. Le mental met l'énergie en mouvement et le corps physique suit ce mouvement.

Des mouvements, faits avec lenteur et recueillement, apportent leurs bienfaits au corps physique et plus subtilement au corps énergétique. C'est ce corps d'énergie que rejoignent les méridiens d'acupuncture. En Yoga, on parle de centres d'énergie et de circuits énergétiques.

Les postures ou asanas de Yoga sont exécutées afin de mettre en circulation cette énergie selon un parcours précis avec des flexions avant et arrière, des torsions du corps et des étirements de tous les muscles.

Intention, attitude physique, direction du mental et contrôle du souffle sont au rendez-vous dans une séance de Yoga.

La première maison que nous habitons, c'est notre corps ! Et à vrai dire, c'est la seule que nous habiterons toute notre vie!

*Texte de l'école de Formation Padma Yoga Danville*

## AUTO À VENDRE Chrysler Intrépide 1999 couleur: rouge

- Automatique
- Démarreur à distance inclus
- Pneus d'hiver et d'été + roues
- En parfaite condition
- Millage: 164,000 km

Prix: 2,500 \$

Négociable

Appelez Marcel Turcotte: 819 344-2236

## Calme et en paix pour l'hiver

**Cours de Hatha Yoga et Somayog**  
(nouvelle approche thérapeutique)

**Yoga sur Chaise** (pour les aînés)  
**et Yoga Thérapie en privé**  
Accessible à tous

Cours débutent la semaine du 11 janvier 2016  
Possibilité de s'intégrer au groupe en tout temps!  
Appelez Sylvie 819-344-2543 / sylviat855@yahoo.ca  
205, rang des Chutes, Ham-Nord

**Le yoga... un pas vers la liberté**



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



**Aubert  
& Morency**  
NOTAIRES

Spécialistes en droit immobilier traditionnel, droit des affaires,  
droit corporatif et droit agricole, les régimes de protection,  
mandats d'inaptitude, testaments et successions.

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE

@ laubert@notarius.net / catherinemorency@notarius.net

■ **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



## DATES À RETENIR

### JANVIER 2016

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

11 janvier: Début des cours de patin à l'aréna

12 janvier: Vie Active (FADOQ);  
Début Karaté Kenpo;

14 janvier: Yoga sur chaise;  
Soirée danse (FADOQ)

16 janvier: Soirée de danse (FADOQ)

29 janvier: Exposition Diff-Art à l'Horizon

1er février: Séance du Conseil municipal

5 février: Exposition Diff-Art à l'Horizon

5-6-7 février: CARNAVAL (et tournoi de hockey)

11 février: Début du service Sécurité Alimentaire

17 février: Visioconférence (FADOQ)

20 février: Soirée St-Valentin (FADOQ)

### FÉVRIER 2016

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	1	2	3	4	5

**NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION**

**FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE**

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

100%  
fait au  
Québec

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

**Puitbec** GROUPE

www.puitbec.com

RBQ: 8327-6683-50



## Résidence le Chêne Blanc

Logements chauffés, éclairés, eau chaude

- Salon communautaire
- Salle à diner - Buanderie - Stationnement extérieur avec prise de courant

4 1/2 à louer, accessible pour personne seule

3 1/2 à louer, disponible immédiatement

Info.: 819 464-0032 ou 382-2471



Forum Citoyen Ham-Nord



Pour nous livrer vos commentaires, nous soumettre vos textes ou pour faire paraître une annonce:

[hameau@arlitera.com](mailto:hameau@arlitera.com)

Prochaine parution: le 22 fév. 2016

Date de tombée: le 11 fév. 2016

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert



L'équipe de Forum citoyen Ham-Nord et de votre journal Le Hameau vous souhaite amour, santé et abondance pour la nouvelle année!

Design et réalisation  
Andrée Robert


ART  
littéra

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



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

Desjardins offre de nombreux avantages exclusifs à ses membres. Découvrez-les!  
[desjardins.com/avantages](http://desjardins.com/avantages)

 758-9421 | 1 866 758-9421

 [facebook.com/caissedesboisfrancs](https://facebook.com/caissedesboisfrancs)

 [desjardins.com/caissedesboisfrancs](mailto:desjardins.com/caissedesboisfrancs)

 **Desjardins**  
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir