

S O M M A I R E

- 2 Jubilé de la miséricorde
- 3 Accompagnement, deuil
- 4 Carnaval 2016
- 5 Maternelle 4 ans
- 6 Diff-Art
- 6 Chronique Yoga
- 7 Chronique familiale
- 8 Mordu du bénévolat
- 9 Prudence et médicaments
- 10 Rendez-vous / générations
- 11 Alimentation
- 11 Témoignage
- 12 Mémo municipal
- 14 Entraide des Hauts-Reliefs
- 15 Défi-Santé 5-30
- 16 Voyage et sac à dos
- 18 Maison des Jeunes
- 21 Chronique Notarius
- 22 Chronique Naturo
- 22 Gérer son stress
- 23 Calendrier du mois

FÉVRIER 2016 : LE MOIS DES CINQ LUNDIS !

Par Andrée Robert

Eh oui ! La dernière fois qu'on a vu ça, nous étions en 1988. La prochaine occurrence aura lieu en 2044 ! « Faudrait fêter ça », me dites-vous, car tous les prétextes sont bons pour faire la fête ! Bon, d'accord, nous oublierons que le lundi n'a jamais eu très bonne réputation. Notre petite fête aurait au moins le mérite de n'être pas commerciale.

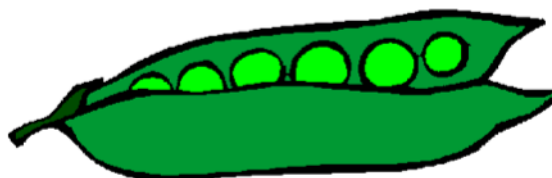
J'écris ces lignes justement le jour de la Saint-Valentin. Événement pleinement récupéré par notre société de consommation, et généralement très assumé par une grande majorité s'il faut en croire la quantité d'encre rouge que cette fête s'autorise à déverser. Il n'y a pas mieux pour contrer le froid de février !

Il n'est même pas terminé que déjà nous savons que c'est un grand mois, ce février 2016. Pas seulement à cause de ses 29 jours, ni pour ses cinq lundis, mais bien parce que le 11 février de cette année restera dans les annales mondiales grâce à la « Première observation directe d'ondes gravitationnelles ». Il paraît que c'est quelque chose ! Einstein nous l'avait prédit en se basant sur sa théorie de la relativité, en 1916 ! À partir de maintenant donc, nous pourrons nous émerveiller devant la danse fusionnelle des trous noirs battant la mesure sur des rythmes féconds, à des distances inouïes.

Et pourtant, semblable enchantement se produit quotidiennement, tout près de nous. L'émerveillement se situe bien plus dans le regard que dans l'objet observé.

Quand la petite main d'une fillette dépose dans un sillon deux graines de haricot et une poignée de semences de carotte... le ravissement qui en découle est si intense qu'il sera transmis d'une génération à l'autre. Des trous noirs de l'univers jusqu'au creux de la main, le regard émerveillé demeure une grande clé.

L'histoire de la fillette est vraie. Les noms n'ont pas été changés. Ne manquez pas de lire en page 11 le témoignage de Soléria, « Une jardinière dans l'âme ».





Jubilé de la Miséricorde

Par *Gérald Lehoux*

Conscient des souffrances de notre humanité, le Pape François appelle les catholiques à une année de célébration sous le signe de la miséricorde. Placer sa vie sous le signe de la miséricorde, c'est vivre dans la bienveillance en étant sensible à la volonté de Dieu et à la misère de nos frères et sœurs.

La « miséricorde » est le fruit d'une rencontre : celle de la bonté avec une misère, celle de l'amour avec l'être qui a besoin d'être aimé et relevé. La miséricorde, c'est l'amour bienveillant qui se penche sur l'être souffrant d'un malheur et qui lui procure du bien. C'est le bon samaritain qui se penche sur l'être souffrant d'un malheur et qui lui procure du bien. C'est la mère de famille qui pense la plaie de son enfant. C'est le professeur qui enseigne la vérité quand s'installe l'erreur. C'est l'ami qui parle à son ami pour le reconforter et l'aider à marcher sur le bon chemin.

Surtout, c'est Dieu lui-même qui se fait proche de nous, se penche sur nous pour nous purifier, combler nos manques et nous rendre bons, à sa ressemblance. C'est Dieu qui s'est fait

l'un de nous et qui nous a relevés de la plus grande misère pour nous partager le plus grand bien : sa propre vie éternelle!

Pour reprendre une image que le Pape François employait : Dieu cherche des infirmiers pour le plus grand hôpital de la miséricorde qu'est l'Église.

À l'occasion de cette année de la miséricorde, une « Porte Sainte » est installée dans la cathédrale de Sherbrooke afin de permettre à tout catholique de notre diocèse de vivre une démarche de réflexion spirituelle. Notre paroisse organisera un pèlerinage et plus d'informations vous parviendront.

(tiré de l'Archidiocèse de Sherbrooke) Communauté Saints-Anges de Ham-Nord



Alain Rayes
Député de Richmond-Arthabaska

  
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

GROUPE D'ACCOMPAGNEMENT POUR PERSONNES ENDEUILLÉES

PAROISSE SAINT-ANDRÉ BESSETTE

Par Hélène Lapointe, accompagnatrice bénévole

Ce groupe d'accompagnement est un service qui accueille hommes et femmes, de toutes cultures et de toutes religions, éprouvant des difficultés ou voulant partager leur expérience, à la suite du décès d'une personne significative.

Ces rencontres de groupe vous permettent de partager ce que vous vivez, avec des personnes qui vivent la même situation que vous et cela en toute confidentialité, dans le respect de vos croyances, vos valeurs, ainsi que dans la liberté de parole, et du non-jugement.

C'est une session de 10 rencontres hebdomadaires de 2 h 30 chacune à Ham-Nord en après-midi.

Chaque rencontre comprend un moment de parole, un volet éducatif, un exercice individuel ainsi qu'un partage.

Une nouvelle session débute dès que le nombre de participants est suffisant. En attendant la formation d'un nouveau groupe, les personnes endeuillées peuvent bénéficier de rencontres individuelles gratuites sous forme de relation d'aide.

LES OBJECTIFS

- Transmettre des connaissances sur les étapes du processus du deuil afin de cheminer plus facilement et plus consciemment.
- Offrir un lieu d'accueil et de parole où le deuil n'est pas tabou.
- Rompre avec l'isolement en offrant un nouveau groupe d'appartenance où l'on se sent enfin entendu et compris.
- Favoriser le soutien mutuel pendant et entre les rencontres

Pour plus d'informations : Francine Dubois & Hélène Lapointe, accompagnatrices bénévoles, 819-344-5775

grsoutiendeuil@gmail.com



Carnaval de Ham-Nord 2016

Par : Frigolo

Les 5, 6 et 7 février derniers avait lieu le 43e Carnaval de Ham-Nord au profit de L'OTJ de Ham-Nord.

Les festivités ont débuté sur une belle note avec la populaire randonnée aux flambeaux. À la surprise de plusieurs, les conditions de la piste étaient parfaites, et ce, grâce au travail des bénévoles qui nous avaient préparé un circuit magnifique, illuminé par les lanternes et les étoiles! Certains randonneurs se sont ensuite réunis autour du feu, d'autres dans l'aréna où débutait le tournoi de hockey du Carnaval. La soirée s'est poursuivie en musique avec le blues de Trini One Man Band.



que cette activité reviendra l'an prochain!

Le samedi soir, nous étions nombreux à nous être costumés pour l'événement « Perruques ou chapeaux » où



Samedi après-midi, les petits carnivaleux ont pu assister au premier Festival du court métrage pour enfants Cinéclub ONF organisé par la Bibliothèque de Ham-Nord. Deux écrans y présentaient chacun une sélection de courts



films de l'ONF que les petits cinéphiles ont visionnés en grignotant un bon popcorn, comme au cinéma! Gageons



certaines se sont nettement démarqués : Jacynthe Richer et Maryse Grimard, méconnaissables dans leurs costumes de vieillards ont chacune remporté le premier et deuxième prix. Le trio des « cone heads », Elsa Larrivée, Édith Aubert-Lehoux et Marie-Ève Bélisle ont, quant à elles,

Le Hameau



remporté le troisième prix.

Après le succulent souper préparé par La Table dans les nuages, nous avons eu droit à une soirée électrisante au son du groupe Treevia, qui a accompagné les danseurs jusqu'aux petites heures de la nuit. Bref, une soirée formidable!

Le dimanche, les gens étaient invités à l'aréna pour un après-midi familial. La Picarblière proposait de la bonne tire d'érable sur la neige pendant que se jouaient les derniers matchs du tournoi de hockey. Félicitations aux gagnants du tournoi : équipe Francis Corriveau pour la classe A, Sam Lamontagne pour la classe B, les Hawks de Disraëli dans la classe C et Saint-Adrien dans la classe « old timers ».

Les membres du comité organisateur, Claude Anctil, Pascale Anctil, Bobby Dubois, Annie Mercier et Francis Montpetit, font un bilan très positif de cette édition et souhaitent remercier chaleureusement tous les bénévoles sans qui l'événement n'aurait pas lieu. Il faut aussi souligner la générosité des commanditaires qui nous ont appuyés cette année. Finalement, nous voulons vous remercier tous de participer si nombreux aux activités, c'est grâce à vous que le Carnaval remporte un si beau succès! À l'an prochain!



Inscriptions à la

MATERNELLE

4 ans

Nous vous invitons à informer les gens que vous connaissez et qui habitent sur le territoire de notre école, de l'existence de notre classe de maternelle pour les enfants de 4 ans.

Il n'est pas trop tard pour inscrire les enfants pour l'année scolaire 2016-2017.

Les personnes concernées peuvent communiquer avec l'école pour obtenir de plus amples informations au 919-344-2595.

CERCLE DES FERMILIÈRES

Un rendez-vous à ne pas manquer:

La réunion du Cercle des fermilières de Ham-Nord se tiendra le mercredi 9 mars prochain à 15 h.

Diff-Art : l'événement poursuit sa route

Par Claude Chayer

Vendredi 5 février, l'événement Diff-Art, de Réseau-Autonomie-Santé a pris fin à l'ancien collège Horizon à Ham-Nord.

Pour l'occasion, la classe de quatrième année de Sabrina Hudon est venue rencontrer les artistes et échanger avec eux. L'expérience a été très appréciée de tout le monde, les élèves avaient beaucoup de choses à demander sur la façon dont se sont pris les artistes pour pouvoir réaliser ensemble cette toile.

Nous avons également eu la visite de Mathieu Couture, DG de la municipalité d'Ham-Nord qui nous a permis de nous installer gratuitement dans une classe du collège, merci à la municipalité.

L'aventure continue puisque le 2 mars, nous participerons au projet « la relâche en art » organisé par le Centre d'art Jacques et Michel Auger du Carré 150, le nouvel espace culturel de Victoriaville.



YOGA *Par Sylvie Tremblay*

Bonjour à tous ! La lumière devient de plus en plus claire et les jours rallongent à notre grande joie ! Bien habillé, les promenades sont plaisantes et vivifiantes. Allons-y pour une nouvelle lecture sur cette merveilleuse science qu'est le Yoga !

« Le yoga nous propose différentes techniques afin de faire le lien entre les diverses parties de notre corps pour accéder à un état de paix, d'équilibre et d'harmonie. Il nous aide à acquérir une posture gracieuse, des mouvements centrés et mesurés grâce à la conscience du corps et de la respiration.

Il est scientifiquement reconnu que toutes les postures du yoga, combinées à une juste respiration, favorisent les systèmes cardio-vasculaire, endocrinien et nerveux. Il va de soi que la digestion et l'assimilation sont stimulées. L'élimination à tous les niveaux favorise les défenses de

l'organisme par la stimulation des glandes endocrines. En cas de maladies, la récupération sera plus rapide.

Les clefs de notre santé sont une bonne respiration, de bons exercices, une bonne méditation, une bonne nourriture et des pensées positives.

La pratique de la respiration consciente augmente la vitalité, équilibre l'esprit et améliore la concentration. Le corps est libéré des tensions par l'étirement et le mouvement, une respiration profonde et régulière devient possible. Cette recherche d'harmonie entre la posture et le souffle développe l'attention nécessaire à la détente dans la pratique. Une pratique régulière chasse le stress et la fatigue, apaise le corps, le mental et le souffle, créant ainsi les conditions pour une excellente relaxation. »

Texte de l'école de Formation Padma Yoga Danville

Calme et en paix pour l'hiver...

Debout pour la petite enfance

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

Il y a quelques mois, je vous parlais d'austérité... Et bien, je vous annonce qu'elle plane toujours! On coupe à grands coups dans nos services. Dans les services de garde éducatifs (CPE, Bureaux coordonnateurs de la garde en milieu familial, garderies privées subventionnées), on s'apprête à couper 120 M\$ de plus. Les tarifs sont augmentés et la subvention par enfant est diminuée jusqu'à 37 % selon son âge.

Notre réseau des services de garde est novateur et envié dans le reste du Canada. Bien sûr, il est loin d'être parfait. Mais ce n'est sûrement pas en supprimant des postes d'éducatrices qu'on améliorera le sort des tout-petits. Seulement dans les CPE, ce sont 2500 éducatrices en moins. Sans elles, la qualité éducative est affectée. Au Québec, les ratios éducatrice/enfants sont les plus élevés au Canada. Il y a 7 provinces et territoires où la profession d'éducatrice à la petite enfance est officiellement reconnue. Pas au Québec. Le développement de la petite enfance fait partie du Ministère de l'Éducation dans 8 provinces et territoires. Pas au Québec.

Ici, on a créé en 1980 l'Office des services de garde, chargé de réglementer, de délivrer les permis et d'administrer les subventions. C'est en 1997 que le Ministère de la Famille et de l'Enfance est créé. Projet présidé par Pauline Marois, l'implantation des CPE et des places à contribution réduite à 5 \$ représente un avancement dans la reconnaissance de l'éducation à la petite enfance et de la profession d'éducatrice. Or, en 2003, à l'arrivée des Libéraux au pouvoir, le Ministère de la Famille et de l'Enfance est aboli. La responsabilité des questions familiales est transférée au Ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille. Ça en dit long sur l'importance accordée à l'éducation à la petite enfance par nos dirigeants.

Malheureusement, le peuple québécois semble penser dans le même sens. Selon un sondage réalisé pour la Fondation Chagnon en octobre 2013, les priorités perçues comme étant les plus importantes pour les décideurs publics sont, dans l'ordre : La santé, l'éducation, le niveau de taxation et d'impôts, la pauvreté, le chômage, les changements climatiques, la violence, le développement de la petite enfance. Les résultats de l'analyse indiquent que le développement de la petite enfance est la priorité jugée la moins importante. Elle est près de cinq fois moins

importante que la santé et plus de trois fois moins importante que l'éducation. C'est comme si on considérait que l'éducation commence seulement à la maternelle. Comme si de la naissance à 5 ans, nos enfants n'avaient pas besoin d'être éduqués. Que l'éducation se résumait à apprendre à lire, écrire et compter.

Notre réseau public de services de garde a pour mandat d'accompagner le parent dans l'éducation de son enfant. Des éducatrices qualifiées appliquent un programme éducatif qui vise chacune des dimensions du développement de l'enfant. Individuellement, nous sommes prêts à déboursier 70 \$ l'heure pour entretenir notre voiture ou 90 \$ pour une nouvelle coiffure. Collectivement, on accepte d'investir en santé, en éducation (de la maternelle à l'université) et dans les entreprises privées. Mais on laisse tomber nos enfants de la naissance à 5 ans. Pourtant, Chaque 1 \$ investi dans la petite enfance permet plus tard des économies pouvant aller jusqu'à 7 \$ dans les services comme la santé, l'éducation, la sécurité et la justice. (Source : Heckman, J.)

On est dû pour un sérieux débat de société afin de définir ensemble nos priorités en matière d'éducation à l'enfance. Le développement de nos enfants, ça concerne tout le monde. Une société qui reconnaît l'importance de l'éducation à la petite enfance et valorise l'expertise des éducatrices en est une qui considère l'enfant en tant qu'individu tout entier, adulte en devenir et citoyen de demain. Pour un monde meilleur, l'éducation est primordiale!

(Pour en connaître davantage sur les enjeux actuels www.toujoursfousdenosenfants.com)





LE BÉNÉVOLAT, UN GESTE GRATUIT, UN IMPACT COLLECTIF

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE - 42^e édition
Du 10 au 16 avril 2016



fcaBq
FÉDÉRATION DES CENTRES
D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

CONCOURS «MORDU DU BÉNÉVOLAT»

du 29 février au 1er avril 2016

Soulignez l'implication des bénévoles de votre communauté en soumettant leur candidature!

Plus de 500 \$ en prix!

Comment participer:

Complétez le coupon de participation ci-dessous, découpez-le et déposez-le dans la boîte prévue à cet effet au Carrefour d'entraide bénévole, à la Place communautaire RitaSaintPierre ou chez les commanditaires participants. Notez que des coupons de participation sont également disponibles dans ces établissements. Les reproductions sont acceptées! Vous pouvez aussi poster votre coupon avant le 1er avril 2016 au 40, rue Alice, Victoriaville (Québec) G6P 3H4. Sont admissibles les personnes qui résident et qui font du bénévolat sur le territoire de la MRC d'Arthabaska. Écoutez Plaisir 101,9 du 7 au 14 avril pour connaître les cinq finalistes. Le nom de la personne gagnante sera dévoilé en direct le 14 avril à 7 h 30. Pour de plus amples renseignements : 819 758-4188.

CONCOURS MORDU DU BÉNÉVOLAT

Du 29 février au 1^{er} avril 2016

Nom de votre bénévole : _____

Organisme : _____

Téléphone : _____

Municipalité : _____

Ses activités bénévoles : _____

Proposé par : _____

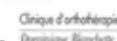
Téléphone : _____

Sont exclus du concours les employés et les administrateurs du Carrefour d'entraide bénévole.

Concours organisé par :



En collaboration avec :



Prudence avec les médicaments!

Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation physique

La science et la médecine ont beaucoup évolué, ce qui nous permet de vivre beaucoup plus longtemps qu'anciennement. Les médicaments ont une contribution incontestable avec l'augmentation de la longévité, mais bien qu'ils sauvent et prolongent des vies, il y a plusieurs règles de prudence à respecter lorsqu'on doit y recourir.

Dans un premier temps, fréquenter toujours la même pharmacie vous évitera de répéter chaque fois votre histoire médicale et de risquer d'en oublier. Votre pharmacie possède votre dossier, incluant vos conditions de santé, allergies et tous les médicaments pris dans le passé. Particulièrement si vous prenez plusieurs médicaments, ayez la liste avec vous (votre pharmacien peut vous l'imprimer). Elle sera très utile pour différents professionnels de la santé et en cas d'urgence.

Ensuite, informez votre pharmacien et votre médecin de tous les médicaments en vente libre et des produits de santé naturels que vous prenez. Bien que disponibles sur les tablettes, ils ne sont pas nécessairement inoffensifs et peuvent causer des interactions avec vos médicaments prescrits, ainsi que des complications selon vos conditions de santé. Demandez aussi conseil à votre pharmacien avant d'acheter un nouveau produit pour vous soigner, il validera si vous pouvez le prendre sans danger.

Finalement, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien si vous éprouvez de la difficulté à consommer vos médicaments : oublis fréquents, difficulté à ouvrir les pots, difficulté à avaler vos pilules, effets secondaires, etc. Il pourra vous suggérer des solutions pour vous faciliter les choses.

Quelques conseils supplémentaires :

- Ne pas croquer, écraser ou couper un médicament sans le consentement du pharmacien ;
- Ne pas prendre les médicaments d'une autre personne ;
- Rapportez les médicaments périmés à la pharmacie ;
- Respectez scrupuleusement la posologie ;
- Suivez les recommandations spécifiques de chaque médicament (ex : prendre avec de la nourriture, éviter de consommer de l'alcool, etc.) ;
- En cas d'oubli, vérifiez la conduite à suivre avec votre pharmacie

Service de prévention des chutes,

Téléphone : 819 751-8555



Il en va de votre santé et votre sécurité !

Rendez-vous des générations 2016

Aînés Échanges Discussions Adultes Adolescents
Environnement Centre-du-Québec



VOUS AVEZ ENTRE 12 ET 99 ANS?

Venez vous exprimer!

- Quelles sont vos préoccupations face à l'**environnement**?
- Que faites-vous au quotidien pour pallier ces préoccupations?
- Que pouvez-vous faire de plus individuellement et collectivement?

Nouveauté cette année: un **PANEL INTERGÉNÉRATIONNEL!**

- Réal Fortin, directeur recherche et développement, Gaudreau
- Nicole Rioux, membre de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), secteur Bois-Francs
- Groupe de jeunes impliqués, Solidarité Jeunesse



Jeudi 17 mars 2016
18 h 30 à 20 h 30
Jardins du Parc Linéaire
(91 rue Monfette, Victoriaville)

Inscription

FADOQ Centre-du-Québec : 819 752-7876

GRATUIT | COLLATION SERVIE SUR PLACE | PRIX DE PRÉSENCE



Nouveauté cette année!

Pour cette deuxième édition, il y aura un panel intergénérationnel. Les invités s'exprimeront sur divers sujets concernant l'environnement et par la même occasion, alimenteront les discussions. Les participants auront le plaisir d'entendre Réal Fortin, directeur recherche et développement chez Gaudreau, Nicole Rioux, membre de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (APRQ), secteur Bois-Francs et un groupe de jeunes impliqués de l'organisme Solidarité Jeunesse.

Cette activité de la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec est rendue possible grâce à la collaboration de la Conférence régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec, du Forum jeunesse Centre-du-Québec, de la Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC d'Arthabaska, de l'APRQ, secteur Bois-Francs et de la FADOQ Centre-du-Québec

Alimentation locale ou globale?

Par *Émilie Lapointe, horticultrice*

Qu'est ce que je mange ce soir? C'est une question qui me vient souvent en tête. Je me pose la question parce que j'ai un choix très vaste qui s'offre à moi. Je peux me faire une guacamole, avec des avocats, de la coriandre fraîche, du citron vert et des tomates fraîches; je peux même me faire un short cake aux fraises si j'en ai envie. Pourtant nous sommes en plein hiver, tous ces ingrédients sont à portée de main et frais. Les produits que j'énumère ne viennent pas tous du Québec, les fraises en plein février ne poussent pas dans nos champs, elles peuvent provenir de culture en serre; mais souvent ces denrées sont importées de la Californie, du Mexique ou du Chili.

En bref, les aliments de mon assiette viennent de tous les coins du monde.

Il y a quelques semaines je voyais dans les médias que la Food institution de l'Université de Guelph prévoyait une augmentation du prix des denrées alimentaires de 2% à 4%. C'est une augmentation importante qui peut représenter 360 \$ de plus par an. C'est plus inquiétant de savoir que cette inflation est supérieure à l'inflation générale: selon un professeur de cet institut, Sylvain Charlebois, nous sommes le seul pays industrialisé à connaître ce phénomène...

Plusieurs facteurs expliquent cette augmentation des coûts, la sécheresse en Californie, la valeur de notre monnaie, les aléas du marché. La nourriture est maintenant coté en bourse et est soumise à l'offre et à la demande.

Je m'en viens à réfléchir comment faire en sorte de ne pas subir une telle pression sur mon budget. Comment me sentir autonome vis-à-vis des phénomènes économiques sur lesquels nous n'avons pas vraiment de contrôle. Je crois que faire mon propre jardin et faire mes conserves pour l'hiver est une solution accessible. Il suffit d'ouvrir une petite parcelle de terrain, y semer des graines et récolter à la fin de l'été. Il est important aussi d'encourager les producteurs locaux afin de soutenir nos agriculteurs, notre économie, notre pouvoir d'achat et nos emplois.

Pour plus d'informations : <http://www.lapresse.ca/le-soleil/affaires/consommation/201405/05/01-4763908-hausse-du-prix-de-la-viande-du-jamais-vu.php>

<http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/economie/2015/12/10/001-inflation-alimentaire-prix-nourriture-augmente-previsions-2016.shtml>



Je me souviens de la première fois où j'ai tenu des graines dans mes mains. C'était des graines de haricot. J'avais 5 ans. Ce printemps-là m'offrit sa magie et je m'émerveillai devant mon tout premier jardin. Je ne le savais pas

Témoignage d'une jardinière dans l'âme

Par *Soléria, mère d'Émilie Lapointe*

encore, mais les petits gestes que l'on pose quand on fait pousser quelque chose peuvent marquer toute une vie!

Ma mère m'avait d'abord donné un bout de corde et des baguettes de bois pour délimiter mon mini jardin de 25 x 25 cm. Juste ce qu'il faut d'espace pour deux graines de haricots et une pincée de semences de carottes.

J'enterrai dans un sillon le précieux butin, comme j'avais observé maman le faire dans son jardin. J'arrosai la terre, et je couvris d'une caresse le petit tas. Puis, je l'oubliai. Oublier est si facile quand on a 5 ans! Mais je n'oublierai jamais la joie ressentie

quand j'ai revisité mon jardin garni de pousses vertes, une quinzaine de jours plus tard!

Ce sentiment de joie guide encore ma vie, 50 ans plus tard! Le miracle de la croissance d'une simple petite graine!

J'aime à penser que chaque humain porte en lui le même potentiel de croissance et qu'il partage son surplus d'amour, de paix et de connaissance dans son village, sa ville, etc.

Je veux vous dire BRAVO pour votre initiative du projet des « Incroyables comestibles » à Ham-Nord et MERCI pour nos générations futures!



MÉMO MUNICIPAL

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

Le compte de taxes municipales 2016 – Éclaircissement à vos questions : En quoi consistent les différentes « taxes spéciales » et « taxes de services »

Depuis 2015, certaines descriptions de votre compte de taxes ont été modifiées, et ce, dans le seul et unique but de permettre aux contribuables de mieux connaître la raison des montants imposés. Il me fait donc plaisir de vous donner quelques explications pertinentes sur les taxes municipales. À titre d'exemple, voici quelques petites spécifications sur les descriptions utilisées :

SP2 —Lumières de rue = Taxe Spéciale 2 (Règlement 481 pour le remplacement des lumières de rue fait en 2015)

SP4 —Aque/Égout 2-3 e av = Taxe Spéciale 4 (Règlement 397 relatif aux travaux de réfection des conduites d'aqueduc et d'égout en 2003 des 2e et 3e Avenue, rue Curé-Charles-Lemire et une partie de la rue principale [entre les résidences du 714 au 779 rue principale])

SP5 —Alim. Eau potable = Taxe Spéciale 5 [Règlement 391 relatif à l'exécution de travaux municipaux d'alimentation en eau potable]

Il faut comprendre que nous sommes limités en ce qui a trait à la longueur des descriptions, ce qui nous force malheureusement à utiliser des « abréviations ».

Concernant les taxes « spéciales », celles-ci sont directement liées à un « Règlement d'emprunt » et les montants recueillis par la municipalité servent exclusivement à rembourser le capital et intérêt sur les prêts.

Foire aux questions :

Voici en quelques lignes les questions les plus fréquentes qui nous ont été posées au cours des dernières semaines :



Question 1 —Je suis propriétaire d'une maison en campagne, d'une terre à bois ou d'un chalet : pourquoi aurais-je à payer les taxes spéciales 4 [SP4 - Aque/Égout 2-3 e av] et spéciale 5 [SP5 - Alim. Eau potable] alors que je n'ai pas accès à ces services chez nous ?

Réponse 1 : Comme mentionné auparavant, les « taxes spéciales 4 et 5 » servent à rembourser le



capital et intérêts sur les emprunts contractés lors des travaux du réseau d'aqueduc, du réseau d'égout et de la mise en place du système d'alimentation en eau potable. 80 % du montant à rembourser est assumé par les contribuables qui ont accès directement aux services à même leur propriété par une taxe spéciale de secteur.

L'autre 20 % est réparti sur l'ensemble de TOUS les contribuables [607 comptes de taxes au total] afin de couvrir les coûts reliés aux IMMEUBLES NON IMPOSABLES qui sont disponibles pour l'ensemble des contribuables, c'est-à-dire : le Centre Communautaire, l'Église, l'École primaire, le Centre Sportif, le bureau municipal, la bâtisse du collège, le poste Incendie, le garage municipal, le gymnase, etc. Voilà donc pourquoi même les propriétaires situés en « campagne » contribuent pour ce genre de service.

Question 2 — Sur mon compte de taxes [résident du périmètre urbain seulement], j'ai 3 montants différents [168 \$, 175 \$ et 197 \$] avec la même description : Aque, Egout, Ordure. Pourquoi ?

Réponse 2 : Il y a une catégorie appelée « Résidence » inscrite dans notre logiciel de taxation qui permet d'inclure les 3 taxes de services [Aqueduc, Égout et ordures] pour les propriétés du village seulement. Le 168 \$ est pour l'Aqueduc, le 175 \$, pour les Égouts et le 197 \$ pour les ordures/récupération/compost. Nous sommes donc limités à une seule description à inscrire sur le compte de taxes pour ces 3 services, de là l'inscription d'une description générale Aque, Egout, Ordure avec 3 montants différents.

Question 3 — Un montant de 25 \$ est inscrit avec comme description « Clinique médicale ». En quoi ça consiste ?

Réponse 3 : En 2015, la municipalité a instauré le montant de 25 \$ par unité de logement afin de créer un fonds annuel de 12 900 \$ pour le projet de mise sur pied d'une clinique médicale sur son territoire. Avec le 25 \$ par unité de logement également recueillie en 2016, la municipalité bénéficie donc maintenant d'un fonds de 25 800 \$ pour ce projet.

Finalement, la municipalité adopte annuellement un « Règlement de taxation » fixant les taxes et tarifs qui se retrouvent sur votre compte de taxes. Ce règlement #487 est disponible sur notre site internet www.ham-nord.ca [Onglet Citoyens/Documents publics/Règlementations]. Il me fera plaisir de regarder celui-ci avec vous si vous avez des interrogations.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes autres questions !





Le Service d'Entraide des Hauts Reliefs lance sa distribution

C'est le 11 février dernier, au Centre communautaire de Notre-Dame-de-Ham, qu'a commencé la belle aventure du Service d'Entraide des Hauts Reliefs (point de distribution/ cueillette à proximité pour la Sécurité alimentaire).

Le comité bénévole est des plus motivés et la première expérience fut des plus enrichissantes.

Vous avez des questions ou vous désirez vous inscrire au service de distribution ?

N'hésitez pas à communiquer au 819-344-5806 (du lundi au jeudi) ou au 819-344-5010 (entre 9 h 30 et 11 h 30 le jeudi matin de la distribution). Geneviève et Christelle se feront un plaisir de vous informer sur ce service.

N'oubliez pas que l'inscription est CONFIDENTIELLE et que le service est là pour vous!

Prochaine distribution : jeudi 25 février



Notre Société coopérative agricole
819 344-2521



Défi Santé

5 | 30 | Équilibre

Dès le 1er mars 2016, ON S'INSCRIT

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

Aidez-nous à conserver notre TITRE DE CHAMPION QUÉBÉCOIS!

UNE BELLE NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE :

Afin de remercier les résidents qui s'inscrivent et de les encourager à adopter de saines habitudes de vie, la municipalité procédera à **plusieurs tirages parmi tous les résidents s'étant inscrits** au Défi Santé 5/30.

Pour participer au tirage, vous n'avez qu'à vous inscrire et à nous apporter une preuve de votre inscription que vous pouvez imprimer à partir du site internet www.DEFISANTE.CA.

Une autre façon bien simple est de venir nous voir directement au bureau municipal et nous effectuerons sur place votre inscription. Vous pourrez par la suite compléter un billet de tirage pour chaque personne de votre famille, inscrite.

Plusieurs prix à gagner lors du tirage :

Équipements sportifs variés

(Ex. : raquettes de tennis, ballon de soccer, ballon de basketball, bâton de hockey, chèques cadeaux, etc.), des abonnements annuels (individuels ou familiaux) au gymnase, des locations du centre sportif et

... un GRAND PRIX-SURPRISE...

C'est à vous de jouer... Le 1er mars, ON S'INSCRIT!

Société
Alzheimer
DU CENTRE-DU-QUÉBEC

VOYEZ LA PIÈCE
PRÉSENTÉE AU
JE SUIS TOUJOURS LÀ

PRÉSENTÉE AU
CÉGEP DE VICTORIAVILLE
475, Rue Notre-Dame Est à Victoriaville

LE 28 AVRIL, À 19 H 30
20 \$ / BILLET

ACHAT / INFO : 819 604-771

LE SOIR DE LA PIÈCE, LA VENTE DES
BILLETS SERA FAITE AUX
PORTES DU GRAND AUDITORIUM

LES PROFITS DE CETTE ACTIVITÉ IRONT
À LA
SOCIÉTÉ ALZHEIMER DU CENTRE-DU-QUÉBEC



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

Trouver un emploi à l'heure du web

De plus en plus d'entreprises utilisent les médias sociaux pour leur recrutement, soit en affichant des offres d'emploi ou en faisant des recherches de candidats sur le web.

Bon nombre d'employeurs vous permettent d'inscrire votre candidature sur leur site internet. De plus, avant de convoquer une personne en entrevue, plusieurs vont « googler » le nom d'un candidat et consulter leur profil LinkedIn, Twitter et Facebook.

Il faut donc soigner sa e-réputation car plusieurs employeurs affirment avoir rejeté une candidature après avoir découvert un élément compromettant en ligne. Il faut donc supprimer les contenus nuisibles et réfléchir avant de publier de nouveaux commentaires, photos, etc.

Si tu désires créer ou modifier ton image web, n'hésite pas à venir nous voir!

Moi, j'ai trouvé!
-Éric, 25 ans



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

VOYAGE

Par Annie Couture

Arrivés en Thaïlande, nous laissons Myriam à la marina et troquons nos chaussures de marins pour nos chaussures de terriens! Nous partons pour un périple de deux mois, explorer le Cambodge, le Laos et la Thaïlande en sacs à dos. Et c'est à pied que nous traverserons les frontières des pays visités!



CAMBODGE

Notre grande curiosité nous mène d'abord au Cambodge, où nous attend le plus vaste site religieux au monde :



ET SACS À DOS!

les Cités d'Angkor. Pour nos adeptes des Cités d'or, rien de mieux que de voir de nos yeux les légendaires monuments. Les temples, éprouvés par les batailles, comptent parmi les sept merveilles du monde. Les Cambodgiens auront vécu toutes les atrocités, soumis à la dictature du régime Pol Pot. Et malgré un passé très douloureux, les Cambodgiens sont des gens très souriants. Après trois décennies de guerre civile et de terreur, la paix règne enfin dans cette contrée magnifique et le peuple cambodgien s'ouvre à nouveau au monde.

LAOS



Le Laos fait partie des pays où faudra revenir ; une semaine, ce n'est pas assez ! Quand on sait que 100 km de route se parcourent en 12 h... on comprend que ce pays, d'une grande beauté, n'est pas encore très « organisé » pour recevoir les touristes.

Ce qui n'est pas une mauvaise chose, permettant ainsi la survie de ce peuple au mode de vie encore très traditionnel. Nous sentant bousculés par nos nombreux déplacements, nous décidons de « figer » le temps, histoire d'aller nous balader dans les différents villages. Nous y ferons des rencontres extraordinaires avec ce peuple encore très isolé et l'image du sourire de cette gamine à vélo fera partie de notre plus beau souvenir du Laos!



THAÏLANDE

C'est beau la Thaïlande, mais y'a du monde ! Lorsque nous constatons que tout est mis en place pour recevoir les étrangers, nous comprenons pourquoi la Thaïlande figure parmi les destinations les plus populaires au monde ! Dans la célèbre capitale, Bangkok, nous visitons tous les temples possibles sous la chaleur citadine écrasante. « Chut, pas de bruit ici ; arrête, on ne court pas ; vite, enlève tes chaussures ; non, mets un sarong, tes shorts sont trop courts... » Rassasiés, nous nous sauvons dans la montagne retrouvant à la fois la tranquillité, un peu de fraîcheur et des gens authentiques. De par sa situation géographique, la Thaïlande se fit terre



d'accueil de plusieurs peuples montagnards des pays avoisinants à la recherche d'un monde meilleur. Ces peuples ont su préserver leur mode de vie et leurs traditions, ce qui en fait des gens très intéressants à découvrir. Aussi, l'un de nos souhaits dans notre voyage autour du monde était de faire un tour à dos d'éléphants ; nous nous payons la traite ! Ça pique un éléphant !

Au cours de notre périple en sacs à dos, le Myanmar a figuré en tête de nos coups de cœur. C'est pourquoi nous lui réservons une page complète dans votre prochaine édition du Hameau !





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 !

2 mars :

Tu aimes le sport ? Joins-toi à la meilleure équipe de la région dans le cadre du défi sportif inter-MDJ ! 4 sports au programme : Basketball, hockey cosom, ultimate fresbee et ballon-chasseur ! La Maison des Jeunes de Ham-Nord a déjà remporté deux fois le trophée des vainqueurs, et compte bien le remporter encore une fois ! Inscriptions à la mdj ;)

3 mars :

Super escapade GRATUITE à Québec ! Visite de l'hôtel du Parlement, de l'Observatoire de la Capitale, du musée du fort et circuit pédestre. Découvrez Québec comme ville fortifiée, comme place de guerre et comme lieu d'expression de la démocratie !! Transport en autobus et souper inclus à la vieille maison du spaghetti ! Inscriptions obligatoires avant le 23 février.

15 mars :

À vos fourneaux ! On cuisine de bonnes sucreries que nous pourrons vendre lors de la Cabane des Jeunes. L'an dernier, nos cornets à l'érable ont remporté un franc succès ! Oui oui, il vous sera permis de lécher le bol et les spatules lorsque nous aurons terminé hihi !

16 mars :

Réunion du comité de jeunes

19 mars :

C'est enfin le moment de notre activité d'autofinancement annuelle : La cabane des jeunes ! Il nous reste encore des travailleurs à trouver pour la soirée. Bien entendu, le souper est inclus ! Nous avons également grandement besoin de votre aide pour la vente de billets, la décoration de la MDJ, etc. Manifeste-toi !

23 mars :

Nous offrons un atelier sur les troubles mentaux et l'acceptation des autres au local de Notre-Dame ! Nos membres Ham-Nordoïis sont invités à se joindre à nous !

Tiens-toi informé!

- La MDJ sera fermée le vendredi 4 mars, ainsi que lors du congé de Pâques les 25 et 28 mars;
- Un horaire spécial sera en vigueur lors de la semaine de relâche en fonction des sorties.

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

Bienvenue aux
aspirants!

Des nouvelles de la Maison des jeunes de Ham-Nord

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

L'apprentissage de la DÉMOCRATIE

À la MDJ, l'apprentissage de la démocratie et de ses mécanismes fait partie du quotidien. CA, CJ, AGA, soirée des membres sont les structures permettant aux jeunes de participer à la gestion de leur Maison et de ses activités tout au long de l'année.

Depuis avril 2015 se déroule un projet régional issu des 16 MDJ du Centre-du-Québec intitulé « Les MDJ et la participation citoyenne des 12 à 18 ans du Centre-du-Québec », financé par le forum Jeunesse Centre-du-Québec. Ce projet vise à développer davantage ces apprentissages par différentes activités reliées à cet objectif.

Le 1er février dernier, les jeunes de la MDJ ont rencontré la Municipalité afin de s'informer du rôle et des mandats de cette structure démocratique pour les citoyens de la communauté. De plus, ils ont assisté à la séance de notre conseil municipal et ainsi été témoins de l'exercice même de ce processus.

Afin d'aller encore plus loin, en clôture du projet, les jeunes des 16 MDJ impliquées iront visiter le parlement national à Québec, là où notre gouvernement exerce au quotidien ces processus pour l'ensemble de la population québécoise.

L'apprentissage de la démocratie et de ses mécanismes chez les jeunes est garante d'une société active, critique et responsable!

« RÉFLÉCHIS QUAND TU PUBLIES »

La MDJ est fière de vous présenter le projet « Réfléchis quand tu publies ». Issu des jeunes des MDJ du Centre-du-Québec

« Réfléchis quand tu publies » est un outil créé PAR et POUR les jeunes afin de les aider à s'affirmer et à réfléchir aux impacts de leurs publications sur les médias sociaux. Parents et ados, visitez : www.reflechisquandtupublies.ca pour tous les détails.

Bravo aux jeunes ayant participé au projet! Un autre bel exemple des bons coups que peuvent réaliser nos ados!

MERCI!

La MDJ tient à remercier la Municipalité du Canton de Ham-Nord pour sa générosité envers notre organisme et sa mission depuis toutes ces années.

Grâce au soutien financier de notre municipalité, la MDJ accueille nos ados au quotidien depuis 1993!

Merci de votre confiance!



Le Hameau

**GRATUIT POUR LES RÉSIDENTS
DE LA MRC D'ARTHABASKA**

Gleason
FAMILIAL X AUTHENTIQUE

SAMEDI 27 FÉVRIER



**Accès GRATUIT au TUBE
et aux sentiers de raquette***

* Preuve de résidence obligatoire

LE TUBE
SUPER ZONE DE GLISSADES

PRÉSENTÉ PAR 

5 pistes trippantes

DIMANCHE 28 FÉVRIER



**Accès GRATUIT au domaine
skiable et aux sentiers
de raquette de 9 h à 22 h***

* Preuve de résidence obligatoire

Cours d'une heure à l'École de ski
20\$ / pers.

Des groupes de 3 personnes seront formés.
Places limitées - Réservation obligatoire



25% de rabais sur les glissades*

Chalet du sommet // 10 h 30 à 21 h 30

Halte-garderie // 9 h à 16 h

École de ski // 819 359-3200 x 22

Location d'équipements // 819 359-3256

Information // 819 359-2300 x 21



VICTORIANVILLE
et sa région

*La
casser
prospère*
com

Gleason, en collaboration avec Victoriaville et sa région, invite les résidents de la MRC d'Arthabaska pour une expérience authentique et familiale en montagne.

L'UNION DE FAIT : Vivre ensemble, pour le meilleur et pour le pire, sans être mariés

Par Louise Aubert, notaire



L'union de fait aussi appelée «union libre» ou «concubinage» existe si deux personnes (de sexe différent ou de même sexe) vivent ensemble durant un certain temps sans être mariées, peu importe qu'un enfant soit né de leur union.

Vrai ou Faux

1) Deux personnes qui vivent ensemble pendant trois (3) ans seront automatiquement considérées comme des gens mariés.

2) Vous vivez avec votre conjoint sans être mariés depuis quinze (15) ans et vous avez deux enfants nés de votre union. En cas de décès de votre conjoint, la résidence dont vous êtes tous deux propriétaires vous appartiendra automatiquement.

3) Je vis avec ma conjointe depuis maintenant quinze (15) ans, mais cette dernière n'est pas divorcée d'un précédent mariage. Son époux pourra réclamer le partage des biens appartenant à ma conjointe en cas de décès de cette dernière.

4) Certaines lois reconnaissent aux conjoints de fait les mêmes avantages que pour les gens mariés.

5) Tout compte fait, si vous vivez en union libre avec votre conjoint, vous n'avez aucune protection et très peu de moyens pour en avoir. Alors, vous seriez peut-être mieux de faire votre grande demande même si cela ne rencontre pas vraiment vos valeurs...

Réponses

1) Faux. Les conjoints de fait ne bénéficient pas des protections réservées aux gens mariés, et peu importe le temps qu'ils vivront ensemble, et ce notamment en cas de séparation ou de décès. Donc, pas de droit à la pension alimentaire entre conjoints, pas de droit à l'héritage, pas de droit au partage des biens du patrimoine familial et pas de protection de la résidence familiale.

2) Faux. Si votre conjoint n'a pas fait de testament en votre faveur, vous deviendrez copropriétaire de votre résidence avec vos propres enfants puisque tous les biens de votre défunt conjoint leur sont dévolus. Situation problématique, car vous ne pourrez pas vendre ou emprunter sur le crédit de votre résidence sans avoir recours à une procédure judiciaire onéreuse. Cette situation mettra probablement votre famille en difficulté.

3) Vrai. L'ex-époux qui est toujours l'époux pourra effectivement participer à la succession de son épouse décédée, soit votre conjointe, et demander sa part d'héritage et même une pension alimentaire à la succession! Histoire d'horreur! Donc, il faudrait peut-être engager une bonne discussion avec votre conjointe pour qu'elle engage les procédures pour remédier à cette situation qui pourrait devenir fâcheuse.

4) Vrai. Effectivement, certaines lois à caractère social et autres reconnaissent aux conjoints de fait les mêmes avantages qu'aux gens mariés. Parfois, certains critères

d'admissibilité sont nécessaires, soit : vivre ou avoir vécu ensemble depuis un an ou trois ans ou encore avoir eu un enfant ensemble. La Régie des Rentes du Québec reconnaît les conjoints de fait pour le versement de la rente de conjoint survivant. Les programmes de nature fiscale comme les régimes enregistrés d'épargne retraite (REER), les régimes libres d'impôt (CELLI) ou les régimes privés ou publics de retraite (Regop, Carra) reconnaissent les conjoints de fait. Également, les indemnités payables en cas d'accident de travail ou d'automobile ou décès du conjoint. Parlez-en aux ressources.

5) Faux. Vous pouvez très bien vous protéger en vivant en union de fait ou union libre. Comme les gens mariés, vous pouvez faire vos testaments pour la protection de votre famille, vos mandats en prévision de votre incapacité et celle de votre conjoint. Vous pouvez mettre en place un contrat de vie commune qui vous protégera tout autant que les gens mariés. Ce contrat de vie commune peut régir bien des ententes, par exemple, les responsabilités de chacun, la garde des enfants et les pensions alimentaires en cas de rupture, le partage des biens et des dettes, le partage des gains admissibles tel que déterminé par la Régie des rentes, le versement d'une pension alimentaire au conjoint dans le besoin, etc.

Donc, vous pouvez éviter le pire en posant certains gestes qui vous assureront le meilleur!

Les conseils de Loulou



Par Louise Caron,
Naturopathe diplômée.

- Carence ou déficience en vitamine B12 ? Le jus d'herbe de blé est le plus efficace ou encore un supplément de vitamine B12 soit la « méthylcobalamine ».
- Carence ou déficience en fer, anémie qui perdure ? Choisir un supplément de fer chélaté combiné à un supplément de vitamine C pour fixer le fer.
- Problème de digestion ? Les enzymes digestives aident à dégrader les aliments et par le fait même permet une meilleure assimilation des nutriments. Le Calcium, magnésium et Complexe-B permettent aussi une meilleure digestion, car ils vont garder le bon pH dans l'estomac.
- Après la prise d'antibiotique, les probiotiques régénèreront la flore intestinale pour assurer la santé du système immunitaire.
- Lors d'une grande fatigue, soigner les glandes surrénales par un supplément spécialisé ou encore vitamine B, vitamine C, magnésium et zinc.

Apprendre à gérer son stress

avec le Programme de la Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille

Comme proche aidant, il vous est possible d'améliorer votre bien-être en utilisant certaines approches de gestion du stress. L'Association des proches aidants vous propose de vous accompagner dans votre démarche de gestion du stress. Nous vous offrons une série de 4 à 6 rencontres individuelles proposant cinq étapes permettant de prendre du recul et de mieux s'adapter à la situation.

Contactez-nous! Marie-Pier 819 795-3577
info@prochesaidantsae.com

Calme et en paix pour l'hiver

Cours de Hatha Yoga et Somayog
(nouvelle approche thérapeutique)

Yoga sur Chaise (pour les aînés)
Début 25 févr. 6 sem/60 \$, local FADOQ

Accessible à tous

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^e avenue
T 819.877.3233

DATES À RETENIR

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

MARS 2016

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
28	29	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

FÉVRIER

25 février : prochaine distribution Service d'entraide

27-28 février : Accès gratuit au mont Gleason

MARS

1er mars : Inscris-toi au Défi Santé 5/30

2 mars : Diff-Art est au Carré 150

9 mars : Réunion du Cercle des fermières

17 mars : Rendez-vous des générations à Victo

19 mars : 2e édition de la « Cabane des Jeunes »

31 mars : Date limite pour envoyer une candidature au concours « Mordu du bénévole »

AVRIL

28 avril : Pièce « Je suis toujours là » présentée à Victo

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

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

Puitbec GROUPE

www.puitbec.com

100%
fait au
Québec



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, couple ou personne seule

3 1/2 admissible « subvention au logement »

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

Prochaine parution: le 28 mars 2016

Date de tombée: le 17 mars 2016

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Design et réalisation
Andrée Robert



www.arlitera.com

FORUM CITOYEN HAM-NORD

Forum Citoyen 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! N'hésitez pas à nous contacter: 819 344-2828 forumcitoyen@ham-nord.ca

474, rue Principale, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0

Présidente: Françoise Tardif

Vice-présidente: Karen Veilleux

Secrétaire: Louis-Marie Lavoie

Trésorier: Benoit Charbonneau

Administrateurs:

Nébesna Fortin, Émilie Lapointe, Catherine Lachance, Claude Lapointe

Impliquez-vous! Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou sur les différents comités? Vous êtes bienvenu! Devenir membre ne vous engage à rien, mais vous apporte la fierté d'appuyer un organisme communautaire dynamique!

Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

Nom: _____

Adresse: _____

Tél.: _____

Courriel: _____


Je deviens membre à vie: cotisation 15 \$


(Chèque au nom de Forum Citoyen Ham-Nord, posté au 474, rue Principale, Ham-Nord, G0P 1A0)



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

Desjardins offre de nombreux avantages exclusifs à ses membres. Découvrez-les!
desjardins.com/avantages

 758-9421 | 1 866 758-9421

 facebook.com/caissedesboisfrancs

 desjardins.com/caissedesboisfrancs



Desjardins
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir