

SOMMAIRE

- 2 Collecte du compost
- 3 Jour de la Terre
- 4 DOSSIER: Berce du Caucase
- 8 Carpe Diem
- 10 Des activités pour le printemps
- 11 Les mécanos d'Ham-Nord
- 14 MDJ des Hauts-Reliefs
- 14 Trio Étudiant
- 16 Forum Citoyen Ham-Nord
- 17 DOSSIER: Fraude
- 20 Alzheimer
- 21 L'appui

GARAGE : nouvelle administration

Par Louis-Marie Lavoie

C'est formidable! On est le printemps! Les journées rallongent; les bancs de neige fondent au soleil; les quiscasles, les carouges, les merles sont de retour. C'est le temps des sucres, des semis intérieurs et des grands ménages. On peut déjà imaginer l'éclosion des petites feuilles vertes, des perce-neiges et du tussilage. Même la senteur de l'air est différente. Presque comme un miracle, la vie reprend sa place sous toutes ses formes.

Oui, c'est le printemps; symboliquement, c'est la saison de la préparation, du devenir, de l'espoir, du renouveau.

Les Mécanos d'Ham-Nord

Curieusement, chez nous, à Ham-Nord, ce printemps voit ce renouveau se réaliser aussi de manière très concrète. Nombre de nos concitoyennes et concitoyens l'auront remarqué : il y a quelque chose de différent au garage sur la rue Principale. En effet, une toute nouvelle administration animée par Patrick Pépin, mécanicien d'expérience, gère dorénavant les destinées de ce commerce. Récemment créée, l'entreprise « Les Mécanos d'Ham-Nord » opère maintenant les pompes à essence et l'atelier de mécanique, et ce, avec l'intention de faire du garage un lieu convivial, invitant et efficace. On en parlera avec plus de détails dans nos pages.

Préservons nos acquis

À l'initiative de notre municipalité, le garage Taschereau a été acheté en 2020 par une Coopérative de solidarité formée de citoyens ham-nordois, et créé avec un objectif : conserver nos services d'essence et de mécanique chez nous.

Beaucoup d'efforts ont été déployés, de compétences mises en action, et avec succès, pour que ce beau projet devienne une réa-

(Suite à la page 2)



(Suite de la page 1)



lité et continue de l'être. Nous pouvons nous considérer privilégiés de bénéficier encore de ces services chez nous alors que tant de commerces ferment dans les régions.

Il appartient maintenant aux usagers de faire leur part.

La solidarité des Ham-Nordois est primordiale afin d'assurer la pérennité du projet.

Soyons conscients que, si on veut profiter de la disponibilité d'un service, il faut l'utiliser.

Faisons notre part

Il est donc essentiel que nous, en tant que consommateurs de carburant vivant à Ham-Nord, manifestations notre solidarité, fassions notre part, et nous approvisionnions chez nous, à notre garage local.

C'est comme un contrat social où tout le monde peut être gagnant, dans cet esprit communautaire vers lequel nous tendons.



Mise à jour municipale

VENDREDI 16 AVRIL



La collecte du **COMPOST** sera de retour le vendredi 16 avril 2021.

La collecte du compost se fera donc la même semaine que la collecte de la récupération.

JOUR DE LA TERRE 22 avril 2021



JOUR
DE LA
TERRE
.ORG

Pour souligner le jour de la Terre, la municipalité de Ham-Nord offrira aux enfants un coffret de semences afin qu'ils puissent passer à l'action en faisant un mini-potager.

Cette activité environnementale permettra aux enfants de se rapprocher de la Terre nourricière. Ils sèmeront leurs graines biologiques, gracieuseté de la Ferme Bio-Maraîchère, ils suivront l'évolution de leurs plants de tomates, de concombre libanais, de persil et de basilic et par la suite, ils dégusteront le fruit de leur implication.

LE COFFRET COMPREND :

- ↪ Les étapes à suivre
- ↪ Les pots
- ↪ La terre
- ↪ Les graines

Veuillez inscrire vos enfants avant le 15 avril 2021, en contactant Élise au 819 344-2424 poste 5, ou par courriel à elise.hamel@ham-nord.ca.

La distribution se fera à domicile le mercredi 21 avril entre 18 h et 19 h 30.

**ENSEMBLE,
CÉLÉBRONS LA TERRE PAR
L'ACTION!**



OPÉRATION «BERCE DU CAUCASE»

PLANTE ENVAHISSANTE ET DANGEREUSE



BERCE DU CAUCASE **une indésirable** **ENVAHISSANTE** **au Centre-du-Québec**

Par Marie-Claire Gironne, de Copernic (Organisme des bassins versants de la rivière Nicolet)

La berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*) est une plante exotique envahissante introduite au Québec il y a plusieurs années en tant que plante ornementale qui se retrouve maintenant de l'Outaouais au Bas-Saint-Laurent, en passant par le Saguenay. Elle pousse le long des cours d'eau, en bordure des routes, dans les fossés de drainage routier, sur les terres en friche et dans les sous-bois.

Risques pour l'humain

Au contact avec la peau, la sève de la berce du Caucase peut provoquer des lésions cutanées importantes qui peuvent s'apparenter à des brûlures de second degré (dermatite sévère). Cela est dû au fait que la sève contient des photophytotoxines (furanocoumarines), soit des toxines qui sont activées par la lumière du soleil. La peau perd alors son immunité naturelle aux rayons UV, provoquant ainsi des brûlures.

En cas d'exposition à la sève de la berce du Caucase, éliminez le plus rapidement possible la sève à l'aide d'un papier absorbant, tout en évitant de la répandre davantage. Lavez ensuite avec du savon et rincez abondamment avec de l'eau l'endroit touché.

Recouvrez les zones atteintes afin d'éviter toute exposition à la lumière du soleil pour une durée minimale de 48 heures. Changez de vêtement et lavez-les seuls afin d'éviter toute contamination croisée de vos autres vêtements.

Dans le cas où vos yeux sont atteints, rincez abondamment à l'eau vive pendant au moins dix minutes puis portez des lunettes de soleil sombres afin de réduire l'exposition à la lumière.

ATTENTION!
DANGER DE BRÛLURE • NE PAS TOUCHER



Comment l'éliminer ?

Nous vous conseillons de ne pas tenter d'arracher la berce du Caucase par vous-même, car cela pourrait vous occasionner des brûlures. Contactez plutôt votre organisme de bassins versants. Les intervenants formés et équipés pourront alors vous guider pour la gestion de votre colonie ou venir procéder aux travaux d'éradication. En effet, un équipement de protection est nécessaire pour traiter sans danger la berce du Caucase.

Dans la plupart des cas, l'arrachage suffit à éliminer un plan de berce du Caucase. La racine des plants matures doit être sectionnée à environ 20 cm sous la surface du sol. Si les fleurs ou les graines sont présentes, les ombelles doivent être préalablement coupées et mises dans un sac-poubelle. Cela permet d'éviter la propagation des graines sur le site et de créer ainsi une banque de graines dans le sol. Il est à noter que les fleurs peuvent continuer à se développer en graine, même une fois la tige coupée. D'où l'importance de couper les ombelles de fleurs et de les éliminer adéquatement. Le reste de la plante peut être laissé sur place sans risque de reprise du plant.

Les pesticides sont utilisés dans de rares cas. L'épandage doit se faire à un moment particulier de la croissance de la plante pour être efficace. De plus, diverses normes doivent être respectées, particulièrement en milieu riverain.

Reconnaître la berce du Caucase et la différencier des autres espèces semblables

La berce du Caucase peut atteindre 5 mètres de hauteur. Il s'agit d'une plante pluriannuelle dont le cycle de vie est d'environ 3 ans.

Pour bien l'identifier, on peut se fier à :

Ses fleurs en ombelle dont le diamètre peut dépasser les 50 cm ;



Sa tige creuse, cannelée et rigide pouvant atteindre 10 cm de diamètre et caractérisée par des taches pourpres éparses et des poils blancs rudes ;

Ses feuilles composées de 1 à 3 folioles profondément découpées et légèrement dentelées.

D'autres espèces présentes au Centre-du-Québec peuvent être confondues avec la berce du Caucase : l'angélique pourpre, le panais sauvage et la berce laineuse (Heracleum maximum). Cette dernière peut également provoquer des dermatites, mais celles-ci sont moins importantes que celles provoquées par la berce du Caucase.



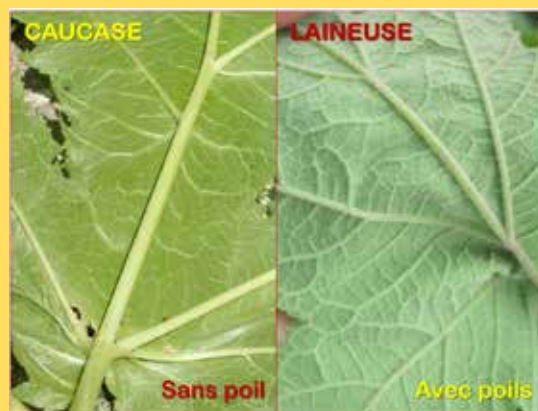
Pour différencier la berce laineuse de la berce du Caucase :

La taille de la berce laineuse n'excède pas les 3 mètres alors que la berce du Caucase peut atteindre les 5 mètres ;

La feuille de la berce du Caucase est immense, profondément découpée et son dessous a peu de poils. Celle de la berce laineuse est nettement plus petite, moins découpée, moins dentelée

et son dessous est couvert de nombreux petits poils blancs ;

La tige de la berce du Caucase est parsemée de taches pourpres et de quelques poils en crochets, alors que la tige de la berce laineuse a rarement des taches pourpres et est très poilue.



Actions de COPERNIC

En 2019, une grande colonie (1,5 ha) de berces du Caucase a été découverte à Saint-Norbert d'Arthabaska. L'ensemble de l'équipe de COPERNIC a été à pied d'œuvre pour limiter sa propagation. Financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation dans le cadre du volet 2 du programme Prime-Vert, le projet a consisté à supprimer la totalité des ombelles (fleurs) de toute la colonie avant la dispersion des graines. En 2020, une seconde campagne de coupe d'ombelle couplée à un arrachage de plants a été réalisée en partenariat avec la municipalité de Saint-Norbert d'Arthabaska. Un suivi de cette colonie devra être assuré dans les prochaines années afin d'éviter un envahissement massif vers la rivière Bulstrode qui est localisée juste en aval.



Depuis 2018, la municipalité, Sainte-Hélène-de-Chester, située en amont dans le bassin versant de la rivière Bulstrode, est également proactive dans la gestion de cette plante envahissante en utilisant l'expertise de COPERNIC afin d'éradiquer une petite colonie de berces du Caucase. De plus, grâce à d'autres signalements, l'équipe est allée valider sur le terrain et en a profité pour éliminer certains plants.

En 2020, plusieurs sites touchés par la berce du Caucase ont été repérés en bordure de la rivière Nicolet, depuis la municipalité de Ham-Nord jusqu'à la ville de Victoriaville. L'équipe de COPERNIC vise à poursuivre la campagne de détection le long des berges de la rivière Nicolet à l'été 2021, afin de valider l'étendue de sa propagation et de dresser ainsi un plan d'action sur plusieurs années.

Soyez assuré que l'équipe de COPERNIC travaille à la surveillance de la berce du Caucase sur le territoire du bassin versant de la rivière Nicolet.

Restez à l'affût de cette plante exotique envahissante très dangereuse. Si vous croyez en avoir aperçu, vous pouvez nous transmettre les informations par courriel à marieclaire.gironne@copernicinfo.qc.ca ou par téléphone au 819-353-2121, poste 222.

Veuillez noter de façon détaillée le lieu et, si possible, prenez quelques photos pour les envoyer à la responsable, ce qui permettra une confirmation rapide de l'espèce.



Carpe Diem: 99 % de bonté

Par Taomie Pépin

Il y a trois types de personnes sur cette planète : celles qui s'efforcent de toujours devenir meilleures, celles qui vivent sans regarder en arrière, et puis, il y a moi, celle qui veut être la meilleure personne possible et qui échoue sans cesse.

Pendant plusieurs jours, on m'avait répété qu'elle ne valait pas la peine, que j'avais assez donné, que je ne devais pas me laisser marcher sur les pieds. J'avais pleuré. Beaucoup. Immensément. Trop. La douleur que je ressentais au fond de mon cœur, cette envie de crier parce qu'elle venait de détruire une partie de moi, une partie de la stabilité qui m'habitait, une partie de mon univers.

Comment peux-tu détruire toute une histoire comme ça ? Comment peux-tu tout laisser tomber sans rien me dire ? Comment peux-tu me faire ça ? À moi, ta meilleure amie, celle qui t'a toujours soutenue, celle qui t'a amenée en France pour que tu puisses rencontrer sa famille. Je voulais seulement ton bien !

C'était plus de 6 ans d'amitié qu'elle venait d'envoyer aux poubelles. Et ce, sans que je le sache vraiment parce qu'elle ne m'avait rien dit. Le silence avait été son choix. J'avais été quelques semaines, là, en train de poireauter, à attendre, à me demander. Puis, une de ses amies était venue me le confirmer. Parce qu'elle, elle avait eu le courage de m'affronter.

Dire que Charlie se croyait courageuse.

Ce fut à ce moment que je compris que Charlie, ma meilleure amie, m'avait enlevé de sa vie de la même manière qu'on décroche un tableau. Quand j'entendis ces mots pour la première fois, j'eus envie de hurler, d'aller lui crier toutes les insultes du monde, de sortir ma colère, mon indignation, ma douleur. Elle n'était pas la seule à souffrir. Cela était tout simplement injuste, insensé, égoïste.

Connaissait-elle les démons qui m'habitaient ? Savait-elle pourquoi mes notes avaient chuté ? Se doutait-elle de l'angoisse qui me nouait l'estomac dès que je rentrais à la maison ?

Malgré cette frustration, malgré toutes les bonnes raisons que j'avais pour lui en vouloir, malgré tant de choses, je voulais qu'elle sache que je ne voulais que son bien. Je voulais lui dire que j'étais là. Je voulais lui dire que je l'aimais encore. Je voulais lui partager ce sentiment de culpabilité qui me mangeait. Car j'avais failli. Car j'avais échoué. Car elle comptait sur moi. Je voulais qu'elle me pardonne tout ça.

-- Elle croit que tu ne l'as pas respectée. Elle dit que tu as dépassé les bornes. Puis, elle t'en tient rigueur à cause de l'été passé. Elle est gonflée à bloc. À ses yeux, tu es celle qui lui fait du mal, m'avait annoncé la véritable courageuse.

Puis, ces mots s'étaient tatoués sur mon cœur ainsi que toute la douleur qui venait avec. Ces mots, je les avais entendus en boucle jusqu'à ce moment précis où un ange m'avait soufflé la réponse. Cet ange m'avait rappelé à quel point j'avais donné, à quel point je valais mieux, à quel point je méritais le respect. Selon lui, j'avais passé les derniers mois à être la seule à s'investir. Selon l'ange, je méritais une amie qui se souciait de moi. Selon lui, elle devrait faire les premiers pas pour s'excuser.

Alors qu'il répétait ces mots, je m'étais mise à le croire. J'avais commencé à prendre conscience d'une vérité que j'évitais. Ce fut pourquoi, le lendemain, je pus mettre les souliers qu'elle m'avait donnés, souliers que j'avais voulu brûler, jeter, retourner à leur propriétaire. Je pus regarder un dessin qu'elle m'avait fait à l'époque où elle

me prenait encore pour son amie.

Ces pensées négatives me revenaient parfois. Cette impression que notre histoire n'avait été pour elle qu'une mascarade. Ce sentiment qu'elle avait profité de moi jusqu'à ce qu'elle n'ait plus besoin de moi. Après une telle apparition, un peu de culpabilité venait me hanter jusqu'à ce que les belles paroles de l'ange me reviennent en tête.

Tout ça à cause d'un chien tannant que je n'avais pas pu garder. Tout ça à cause des allergies de mon père. Tout ça à cause de ce changement brusque de propriétaire.

Si seulement elle était venue le porter chez moi !

Tout ça parce que mes parents allaient trouver une nouvelle maison à ce chien.

Si seulement elle m'avait écoutée !

C'était ça, mon échec. Ce qui avait occasionné ce problème, c'était ce chien que j'avais tenté de garder près d'elle et que j'avais dû laisser partir sans l'avertir puisqu'elle ne me répondait plus. À ce jour, cette longue tirade remplie de « si » me remonte parfois à la tête, et les paroles de mon sauveur reviennent toujours quelques secondes plus tard.

Quelques semaines auparavant, l'ange Gabriel, ce voisin de casier un peu trop mature pour son âge, m'avait dit : « Elle devrait être reconnaissante de ce que tu as fait pour elle. Elle aurait dû te respecter parce que tu as donné, encore une fois, ton 110 % pour que quelque chose de quasi impossible fonctionne. Elle devrait être reconnaissante, car comme toujours, tu as tout fait pour qu'elle se sente bien. Tout ce que tu mérites, c'est du respect et de la reconnaissance. »

S'il n'avait pas été là, j'aurais pu lui pardonner facilement tous ces agissements. Pas qu'elle eût tenté de me recontacter. Uniquement, que le deuil de son chien, quoiqu'elle aurait pu encore le voir, la colère qu'elle ressentait envers ses parents, qui avaient décidé de donner le jeune chiot, et la douleur qu'elle tentait de gérer elle-même auraient été des éléments suffisants pour accepter cet écart de comportement, les propos qu'elle avait tenus. Mais Gabriel avait changé la donne.



Après tout, il y avait peut-être plus de trois types de personnes dans ce monde. Je n'étais plus cette fille qui échouait à être une bonne personne. J'étais devenue la fille qui était pleine de bonté à 99 %. Où était le dernier 1 % ? Il était pour moi. Pour que je puisse me respecter et partir, moi aussi, sans regarder en arrière parce que je méritais, moi aussi, du respect et de la reconnaissance.



C'est le printemps, cultivons de saines habitudes de vie !

Par Gaétan Fortier et Élise Hamel

Grâce au ministère de la Santé et des Services sociaux, dans le cadre du « Programme de soutiens aux actions favorisant les saines habitudes de vie » la FADOQ en collaboration avec la municipalité de Ham-Nord vous offre la possibilité de découvrir de nouvelles formations gratuitement.

C'est une belle occasion de sortir de la torpeur de l'hiver, de délier votre corps à l'image de la nature au printemps, d'acquérir de la mobilité et du tonus pour vos activités quotidiennes.

Pour vous, messieurs, une opportunité supplémentaire, celle de cuisiner entre vous, d'acquérir des bases de cuisine et repartir avec vos plats cuisinés.

Voici les formations offertes gratuitement :

- ✿ Programme de remise en forme personnalisé
- ✿ Yoga sur chaise avec Sylvie Tremblay
- ✿ Gymnastique sensorielle avec Kathleen Nugent
- ✿ Club de marche avec Élise Hamel
- ✿ Cuisine collective au masculin avec Patricia Joyal



Ces activités débuteront en avril. Contactez-nous si vous désirez recommencer les activités individuelles en groupe, de façon sécuritaire et en respectant les consignes de la santé publique.

Pour information et inscription, appelez Élise au 819 344-2424, poste 5.

Nous espérons que vous profiterez en grand nombre, de cette belle opportunité.





Patrick Pépin et Les Mécanos d'Ham-Nord

Par Louis-Marie Lavoie

Nanti d'une vingtaine d'années d'expérience malgré son jeune âge, un tout nouveau locataire plein d'énergie, Patrick Pépin, opère les services d'essence et de mécanique au garage sur la rue Principale de Ham-Nord depuis les premiers jours de ce mois d'avril 2021.

Un bref historique

On s'en souvient, à la suite des efforts déployés par les élus et par l'équipe du bureau municipal, janvier 2020 a vu la création d'un organisme, la « Coopérative de solidarité — Maintien des services à Ham-Nord » dont la mission consistait à assurer la transition entre les services jusqu'alors offerts par le Garage Taschereau, et un nouvel opérateur.

Le 2 mars de la même année, l'entreprise nouvellement créée « Mécanique FM SENC » commençait à dispenser les mêmes services d'essence et de mécanique. Après un an d'exploitation, « Les Mécanos d'Ham-Nord Inc. » prend la relève avec une nouvelle administration et une nouvelle équipe, animée par Patrick Pépin, prête à fournir les mêmes prestations.

Qui est Patrick Pépin ?

Originaire d'Arthabaska, vivant actuellement à Notre-Dame-de-Ham et père de trois filles, Patrick a « commencé à bricoler de bonne heure les fins de semaine », selon ses dires, en compagnie de son père, détenteur d'un cours en mécanique. Plus tard, il a lui-même obtenu son diplôme d'études professionnelles comme « technicien en automobile » et a bonifié ses connaissances par des formations en alignement (automobile et poids lourds).

Il a, à 42 ans, un bagage d'expériences professionnelles plutôt impressionnant. Il a travaillé 6 ans chez Pneus Drolet (Arthabaska), 2 ans chez Pneus Dominique, 8 ans au Club de Golf Victoriaville. Il a aussi œuvré dans diverses entreprises pendant 6 autres années, entre autres chez le concessionnaire Suzuki et chez Eddynet inc. à St-Rémi-de-Tingwick.

Patrick a ainsi acquis et raffiné des compétences en mécanique générale pour automobiles et camions, en enlèvement, en mécanique de petits moteurs (quads, motos, tracteurs à pelouse, karts de golf), en aiguisage de moulins, en assemblage en hydraulique. C'est aussi un spécialiste en modification de 4 x 4. Il se dit « bricoleur, inventeur de trucs pratiques dans les domaines domestiques et de travail ».

La vision de Patrick

Deux mécaniciens seront présents du lundi au vendredi pour vous servir : Patrick Pépin et Patrick Bouffard, de Ham-Nord.

Patrick Pépin a en tête plein d'idées, de projets pour « son garage » ; entre autres, il veut créer une salle d'attente, conserver un espace, un salon, pour les « messieurs du village qui viennent jaser au garage ». Il désire que le garage des « Mécanos d'Ham-Nord » devienne symbole d'accueil courtois et d'efficacité. Son but : une clientèle satisfaite.

Il aimerait perpétuer la tradition du « garage familial », dans le respect du passé. Il sent qu'il pourrait continuer, compléter « l'expérience Taschereau ».

**NOUVELLE ADMINISTRATION
PATRICK PÉPIN
LES MÉCANOS D'HAM-NORD**



**365, rue Principale, Ham-Nord
819-344-2109
lesmecanoshn@hotmail.com**

**mécanique :
SPÉCIAL
d'ouverture
57 \$/h**



HEURES D'OUVERTURE

mécanique

lundi au vendredi 8 h à 17 h

essence

lundi au mercredi 8 h à 18 h

jeudi-vendredi 8 h à 20 h

samedi 9 h à 16 h

Entretien mécanique complet :



automobile



petits moteurs (tondeuses, VTT, etc.)



Nous sommes toujours à l'affût des changements apportés par le gouvernement, c'est pourquoi notre offre de service peut être modifiée à la semaine.

Les mesures sanitaires et de distanciation sont toujours en vigueur. Le couvre feu est respecté et le restera tant qu'il sera effectif.

****Les jeunes doivent OBLIGATOIREMENT** porter le masque de procédure, qui est fourni par la MDJ gratuitement.



**Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs**

**Prendre note que la MDJ
proposera différentes activités**

de 17h à 21h

Programmation à la semaine.



www.facebook.com/animateursmdjhautsreliefs/



MDJ Ham-Nord



819-344-5530

**Il y a toujours quelqu'un à
la MDJ du lundi au vendredi
de 17h à 21h. N'hésite pas à
nous contacter!**

**LUNDI:
SPORTIF À
L'EXTÉRIEUR**

**MARDI:
16H À 17H - AIDE AUX
DEVOIRS
+
17h à 21h ouvert**

**MERCREDI:
Activités au choix**

**JEUDI:
Activités (groupe
de 8 jeunes MAX)**

**Vendredi:
Activités au choix**



TRIO ÉTUDIANT

Desjardins

POUR L'EMPLOI

Emplois et stages pour étudiants

Le Carrefour jeunesse-emploi des comtés de Richmond & Drummond-Bois-Francs ainsi que ses partenaires, les Caisses Desjardins et les municipalités, sont heureux de vous annoncer le retour du **Trio étudiant Desjardins** pour l'emploi pour l'été 2020.

VOLET APPRENTI-STAGE

Apprenti-Stage permet aux **organismes sans but lucratif** de recevoir un étudiant du secondaire (14-16 ans) pour lui permettre d'acquérir un premier contact avec le marché du travail par le biais d'une expérience de stage bénévole **de 80 heures** entre **le 25 juin et le 30 août 2021**.

Tous les **organismes** peuvent s'inscrire en remplissant le formulaire disponible sur le site www.cjerichmond.qc.ca entre le **7 et le 28 avril 2021**.

Les **étudiants** souhaitant faire un stage peuvent s'inscrire au www.cjerichmond.qc.ca

La **TROUSSE TRAVAIL-ÉTÉ** est un outil pour faciliter la recherche d'un emploi. Il permet aux étudiants de recevoir gratuitement de l'aide pour rédiger son curriculum vitae, avoir du support dans sa recherche d'emploi et se préparer à une entrevue.



819-358-9838
warwick@cjerichmond.qc.ca
204-D, rue St-Louis, Warwick



Activités du mois d'Avril début Mai à la MDJ

- **Projet boîte à savon**
- **Chasse aux oeufs version ados!**
- **Comité des jeunes**
- **Graffiti au parc du 150e**
- **Soirée film**
- **Projet Vox Pop des Hauts-Reliefs**
- **Triage des canettes**
- **Jeu de société Caméléon**
- **Partie #1: CV, lettre de présentation et normes du travail**
- **Session de danse avec PRI!!**
- **Partie #2: Simulation d'entrevu**
- **Course à objet sur 2 roues**

****MDJ fermée****

Lundi 2 avril et
vendredi 5 avril sont
des journées fériées

**Marylène
Morin!**



Depuis mon arrivé à Ham-Nord il y a plus de 20 ans, le projet Maison des jeunes m'a toujours tenu à cœur. Au fil des ans je m'y suis impliqué comme bénévole et j'ai vu ce beau projet grandir et s'épanouir. J'ai eu le plaisir de rencontrer plusieurs parents et voir des jeunes se dépasser et réaliser plein de projets. Du local de l'annexe à la maison sur la rue Caron, les nombreuses entrevues pour trouver animateurs et animatrices, les activités de financements, les concertations entre organismes, que de beaux souvenirs. Puis j'ai eu le bonheur de voir mes ados la fréquenter et s'y impliquer. Une chance pour eux de vivre de belles activités et surtout d'apprendre à s'impliquer dans leur milieu.

.....

Aujourd'hui j'ai accepté l'invitation du CA d'assurer le remplacement de Mélanie Barbeau comme coordonnatrice le temps de son rétablissement. Mon désir est d'assurer la continuité du beau travail accompli par Mélanie et l'équipe d'animation et que nos jeunes continuent de bénéficier d'une maison accueillante et dynamique.



Au plaisir de vous rencontrer

Forum Citoyen Ham-Nord

reçoit une **mention spéciale**
au GalArt 2021

Le jeudi 25 mars dernier avait lieu en soirée la 17^e édition du GalArt, virtuel cette année; il était possible d'y assister via Facebook ou YouTube.

Au cours de l'événement, une mention spéciale a été décernée à un organisme de loisir culturel, ou ayant un volet culturel, dans chaque MRC du Centre-du-Québec afin de souligner l'apport de ces organismes à la vitalité culturelle de leur milieu.

Comme pour officialiser et concrétiser l'annonce qui avait été faite dans le dernier Hameau, le Comité culturel de la MRC d'Arthabaska a choisi de récompenser cette année l'organisme «Forum Citoyen Ham-Nord» pour son dynamisme, dans cette catégorie.

Cette reconnaissance rejaille sur toutes les personnes bénévoles qui ont participé aux activités de Forum ces dernières années.





DOSSIER

FRAUDE: mise en garde

La Sûreté du Québec vous rappelle les bons réflexes à adopter pour prévenir une fraude. Soyez vigilants lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant « conseiller », « enquêteur » ou autre représentant soi-disant du gouvernement ou si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide, confirmez la situation en parlant à d'autres proches.

- **On vous demande de confirmer ou de donner vos informations personnelles et bancaires? Méfiez-vous.** Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent commencer leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà en sa disposition. Leur but? Vous mettre en confiance!
 - **Raccrochez.** Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.
- **Votre afficheur indique un « numéro de téléphone officiel »?**
 - Ne supposez JAMAIS que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.
- **On vous presse d'acheter des cartes-cadeaux pour collaborer à l'enquête, d'effectuer un transfert d'argent? On vous demande de remettre vos cartes dans une enveloppe en raison de la pandémie?**
 - **Refusez.** N'ayez pas peur de dire non et raccrochez. Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à des fausses menaces (vous mettre en état d'arrestation) pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucun organisme gouvernemental n'emploie de ton menaçant ou n'effectue une pression induue pour de telles demandes.
 - Méfiez-vous si un membre de la famille vous demande de l'argent de façon urgente et vous fournit des instructions sur la manière de lui envoyer le montant. Les fraudeurs peuvent demander à la personne d'acheter des cartes iTunes ou des cartes prépayées et ensuite de leur fournir les codes de ces cartes.

POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE

- **Communiquez avec la Sûreté du Québec au** 310-4141 ou *4141 (cellulaire) ou communiquez avec votre service de police local.
- Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler la fraude : 1 888 495-8501.

VOTRE AFFICHEUR



REFUSEZ! DITES NON!
RACCROCHEZ ET SIGNEZ LA FRAUDE



310-4141 OU *4141

CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA
www.antifraudcentre-centreantifraude.ca

1 888 495-8501

SO|CO

soloo.design

© COPYRIGHT 2020 - Tous Droits Réservés



450 698-1331

Initiative de la Table de concertation des aînés Beauharnois-Salaberry



DOSSIER

FRAUDE: **soyez vigilant**

Indépendamment de l'âge, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence d'une personne, nul n'est à l'abri d'être un jour victime d'escroquerie.

La plupart des fraudes peuvent être évitées. C'est pourquoi il est important d'être vigilant afin de les identifier et se protéger efficacement.

ARNAQUES AMOUREUSES

C'EST QUOI

Le fraudeur entre en contact avec sa victime par l'entremise des médias sociaux ou de sites de rencontres. Il établit un lien de confiance avec elle et lui dévoile de prétendus sentiments amoureux. Une fois la relation virtuelle établie, il prétexte des problèmes financiers afin d'inciter la victime à lui envoyer de l'argent.

COMMENT FONT LES FRAUDEURS?

- En créant de faux profils sur des sites de réseautage social ou de rencontres en ligne et vous démontrent un intérêt à développer une relation «sérieuse».
- En demeurant patients de manière à consolider la «relation».
- En prétextant un besoin d'argent urgent (p. ex. pour vous visiter, pour visiter un parent ou un enfant malade ou mourant, pour des frais d'hôpitaux, des problèmes aux douanes, en raison d'une perte d'emploi ou d'un problème financier).
- En reprenant contact pour vous demander pardon (à la suite d'une transaction frauduleuse), réitérer leurs sentiments et tenter de vous soutirer davantage d'argent à l'aide d'un nouveau stratagème.

COMMENT SE PROTÉGER?

- Faites preuve de prudence et de scepticisme lorsque vous naviguez sur des sites de rencontre ou sur les réseaux sociaux.
- N'acceptez pas les demandes d'amitié de personnes que vous ne connaissez pas.
- N'envoyez jamais d'argent à une personne que vous ne connaissez que virtuellement. Refusez toute transaction pour une tierce personne.
- Ne divulguez jamais vos informations bancaires.
- Évitez de partager des photos ou vidéos explicites.
- Conservez les identités frauduleuses pour les signaler, le cas échéant. Dans le doute, parlez-en à une personne de confiance.

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

Si vous soupçonnez ou savez avoir été victime d'une arnaque amoureuse:

- Signalez l'incident auprès de votre service de police local.
- Signalez l'incident au Centre antifraude du Canada au **1 888 495-8501** ou au www.antifraudcentre-centreantifraude.ca.

ALZHEIMER: l'heure des repas...

Quand on prend soin d'une personne atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, l'heure des repas peut devenir complexe. Perte d'appétit, refus ou oubli de s'alimenter, difficulté à mastiquer, confusion, manque de dextérité manuelle? Comment réagir à ces situations?

Cet article de la Société Alzheimer du Canada vous aidera à mieux comprendre les changements dans les habitudes alimentaires qui peuvent survenir chez les personnes vivant avec cette maladie.

Quand on prend soin d'une personne atteinte de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, l'heure des repas peut devenir stressante et frustrante. L'aidant doit s'assurer que la personne mange des repas équilibrés et qu'elle soit bien hydratée. De même, il est important d'associer l'heure des repas à une expérience joyeuse et agréable.

Tenez compte de la personne : a-t-elle des aphtes dans la bouche ou a-t-elle la bouche sèche? Son dentier lui fait-il mal? Quel est l'état de ses dents? A-t-elle des dents manquantes? Prend-elle des médicaments qui pourraient lui causer une perte d'appétit? A-t-elle d'autres problèmes de santé (maladie du cœur, diabète, constipation ou dépression) qui pourraient lui couper l'appétit? Se sent-elle malade? A-t-elle une infection? Sa vue lui permet-elle de distinguer les aliments, les assiettes et tout ce qui se trouve sur la table? Peut-elle reconnaître les aliments et savoir qu'il s'agit de nourriture? Comprend-elle à quoi servent les ustensiles ou les condiments? A-t-elle physiquement de la difficulté à les utiliser? Est-elle inquiète ou agitée? Est-elle confuse au sujet de l'heure des repas, ou ne se rappelle plus si elle a déjà mangé ou non? Trouve-t-elle les aliments moins appétissants parce qu'elle a perdu un peu le sens du goût et de l'odorat?

Tenez compte du lieu où les repas sont pris : y a-t-il trop de bruit, trop de gens et trop de distractions? La table est-elle trop encombrée? L'éclairage est-il adéquat? Sent-elle le besoin de se presser? Les autres personnes autour sont-elles impatientes?

Alzheimer
Centre-du-
Québec

INFORMATION
ÉCOUTE
SOUTIEN FAMILIAL
RÉPIT-STIMULATION
HÉBERGEMENT



Quoi faire quand la personne mange moins?

La personne atteinte de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée perd peut-être du poids parce qu'elle manque d'appétit ou qu'elle a de la difficulté à manger. Les suggestions proposées ci-dessous pourraient vous aider. Si la personne continue de perdre du poids, demandez à votre médecin de vous recommander un diététiste.

Quoi faire quand la personne mange trop?

La personne traverse peut-être une période où elle a meilleur appétit et où elle commence à prendre du poids. Ceci est souvent temporaire, mais il est important de comprendre pourquoi cela se produit et de prendre les mesures appropriées. Elle mange peut-être trop parce qu'elle s'ennuie. Assurez-vous donc de l'occuper avec des activités intéressantes.

Préférence alimentaire : Elle mange peut-être trop à cause d'une préférence pour des aliments précis. Préparez-lui des collations santé facilement accessibles, comme des fruits coupés en petits morceaux.

Hyper-oralité : Certaines formes de maladies cognitives peuvent causer une « hyper-oralité », ce qui signifie que la personne essaiera de porter toutes sortes de choses dans sa bouche, entraînant des excès.

Conseils pour rendre les repas plus agréables : L'atmosphère, la table, la nourriture, le fait de donner des explications.

Le quotidien : Il est parfois difficile de cerner le problème, particulièrement si la personne est incapable de l'expliquer. À titre d'aidant, dites-vous bien qu'elle n'essaie pas d'être difficile. Les modifications du comportement ne sont pas voulues. En adaptant certains rituels de la table, vous l'encouragerez peut-être à manger, et ce, de manière indépendante et avec plaisir. Toutefois, ce qui fonctionne une journée pourra ne pas fonctionner la journée suivante. Pour avoir plus de détails sur cet article, consultez le site : www.alzheimer.ca, et recherchez « Le temps des repas ».

UN PROCHE DEVIENT INAPTE: QUE FAIRE ?



Avant d'être déclarée inapte, une personne doit être évaluée par un médecin et un travailleur social. Il y a donc un certain nombre d'étapes et de démarches à suivre dans ce processus délicat. Le but : protéger la personne concernée et respecter ses choix autant que faire se peut.

Qu'est-ce que l'inaptitude ?

On dit souvent d'une personne inapte « qu'elle n'a plus toute sa tête ». Elle devient incapable de prendre des décisions éclairées, de prendre soin d'elle ou de gérer ses biens. Avant d'être déclarée inapte, une personne doit être évaluée par un médecin et un travailleur social. L'inaptitude peut être partielle ou totale, selon le degré d'autonomie de la personne évaluée ; ou bien temporaire ou permanente, selon que sa condition peut s'améliorer ou non.

Un besoin de protection

Parce qu'elle est vulnérable, une personne inapte a besoin d'être protégée. Elle doit être assistée dans ses actions et ses décisions tout en gardant le plus d'autonomie possible. Le choix du moyen de protection est guidé par l'évaluation clinique. La prise en charge de la personne par ses proches peut se faire en dehors du cadre judiciaire. Cette solution est possible quand la personne est bien entourée et que la gestion de ses biens est simple. Dans le cas contraire, on doit s'adresser au tribunal, qui désignera un représentant légal.

Le rôle du représentant légal

Il ou elle agit au nom de la personne inapte et dans le meilleur intérêt de celle-ci. Le représentant légal prend des décisions et rend compte de ses actions concernant le bien-être (consentement aux soins, choix d'hébergement, demandes de services, achats courants) et les biens (gestion des revenus, paiement de factures, placements, etc.).

Catherine Dallaire et Steve Roy

Pharmaciens propriétaires

Affiliés à



Ne vous inquiétez pas, nous vaccinerons effectivement pour la COVID-19 à notre pharmacie. Nous attendons les directives officielles du Ministère pour débuter la prise de rendez-vous.

CHACUN DE NOS CLIENTS SERA CONTACTÉ DIRECTEMENT PAR NOTRE ÉQUIPE, en fonction des groupes prioritaires établis. Nous voulons offrir à tous la chance de se faire vacciner.

**Pour plus d'informations:
819-344-2249**

847 ROUTE 161, HAM-NORD

Heures d'ouverture :

LUNDI AU VENDREDI 10H à 18H ET SAMEDI 10H à 14H

**Vaccination
COVID-19
Bientôt disponible
en succursale**

Les pharmaciens propriétaires affiliés à Familiprix
sont les seuls responsables de ces services offerts.
Certaines conditions s'appliquent.



**Aubert
& Morency**
NOTAIRES

*Associées dans la même tradition
d'excellence et de qualité de services*



Louise Aubert
LL.B., D.D.N.

laubert@notarius.net



Catherine Morency
LL.B., D.D.N.

catherinemorency@notarius.net



Stéphanie Bernard
LL.B., D.D.N.

sbernard@notarius.net



Mélina Matteau
LL.B., LL.M.

melinamatteau@notarius.net

■ DISRAELI

846 avenue Champlain
418.449.2955

■ THETFORD MINES

1197 rue Notre-Dame Est,
Suite 400
418.755.0812

■ WEEDON

225 2^e avenue
819.877.3233



CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

**Ensemble et
AUTREMENT!**

Présente



Carrefour jeunesse-emploi Arthabaska

Aider les 16-35 ans à actualiser leur
potentiel par le biais de différents services.

- ▶ Recherche d'emploi.
- ▶ Orientation scolaire et professionnelle.
- ▶ Entrepreneuriat.
- ▶ Développement de projet de bénévolat et de volontariat.
- ▶ Autonomie personnelle et sociale.
- ▶ Alternative suspension.
- ▶ Persévérance scolaire.
- ▶ Place aux jeunes.
- ▶ Mes finances mes choix^{MD}.

108, rue Olivier, Victoriaville (QC) G6P 6V6
819 758-1661

Courriel : info@cje-arthabaska.ca

Visitez notre site Internet au :
www.cje-arthabaska.ca





*Les Pâtisseries
De Coraly*



CUPCAKES * MUFFINS * BISCUITS * GÂTEAUX * BROWNIES

Téléphone: 819-960-6415 Courriel: co.leclerc25@hotmail.com

CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE ARTHABASKA-ÉRABLE

24 HEURES/24, 7 JOURS/7

ARTHABASKA : 819 751-2205

ÉRABLE : 819 362-8581

Partout au Québec

1 866 APPELLE (277-3553)

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION FOREUSE DE Puits SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCÉLÈMENT 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: 8327-8683-50



LE CHÊNE BLANC

logements à louer

3 1/2 - 4 1/2

Couple ou personne seule

*Chauffé, éclairé, eau chaude, buanderie, salle
à diner, salon communautaire, stationnement
extérieur avec prise de courant.*

INFORMATION:

(819) 464-0032 ou 382-2471

3 1/2 présentement admissible à une subvention

Pat pareur d'onglons
819 350 0225
Patric Létourneau

Alain RAYES
Député de Richmond—Arthabaska
alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca
1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375
3, rue de la Gare, Victoriaville (QC) G6P 6S4

**Présent
POUR VOUS!**
SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND—BOIS-FRANCS
LEADER PARLEMENTAIRE ADJOINT DU GOUVERNEMENT
☎ 819 358-6760 (Warwick) | 819 475-4343 (Drummondville)
✉ Sebastien.Schneeberger.DRUM@assnat.qc.ca

VIVACO

**UN GROUPE COOPÉRATIF
ENCORE PLUS FORT.**

BMR

827, route 161
819 344-2521

**MARCHÉ
BONICHOIX**

445, rue principal
819 344-2422

VIVACO.COOP

Forum Citoyen Ham-Nord



Louis-Marie Lavoie, président; Nébesna Fortin, vice-présidente; Benoit Charbonneau, trésorier; Émilie Lapointe, administratrice.

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!

Pour une cotisation unique de 15 \$
(Chèque au nom de Forum Citoyen Ham-Nord):

Devenez membre à vie de Forum Citoyen!

474, rue Principale, Ham-Nord, QC, G0P 1A0

819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

Devenir membre ne vous engage à rien et vous procure la satisfaction d'appuyer votre organisme communautaire, en plus des nombreux avantages réservés aux membres lors des événements, tout au long de l'année.

Impliquez-vous!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou participer aux différents comités? Vous êtes bienvenu!

Prochaine parution: 9 mai

Date de tombée: 29 avril

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

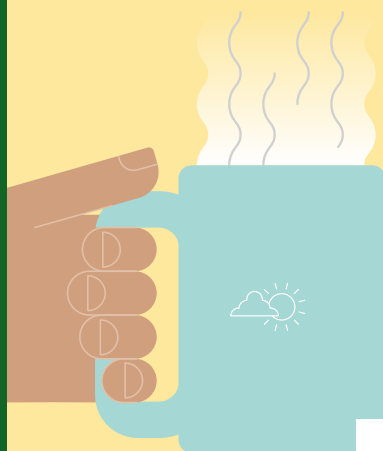
Faites-nous parvenir vos textes pour le journal et profitez de nos pages pour faire paraître vos petites annonces. Faites-vous connaître à Ham-Nord !

hameau@arlittera.com



Même à 6 h le mercredi matin,
un conseiller Desjardins vous répond.

1 800-CAISSES



Pour remplacer une carte perdue, payer une facture ou pour toute autre transaction courante, un conseiller attend votre appel.
7 jours sur 7, de 6 h à minuit.