

## S O M M A I R E

- 2 Chemin Saint-Rémy
- 3 Pélerinage à Sherbrooke
- 4 Lecture
- 6 Défi-Santé 5-30
- 7 Fête de l'arbre
- 9 Chronique familiale
- 10 Proches-aidants
- 11 Mémos municipaux
- 11 Félicitations H2O
- 12 Emploi à Ham-Nord
- 13 Autour du monde
- 14 SPAA
- 16 Maison des Jeunes
- 18 Brunch pour Léonie
- 18 Championnat de l'Estrie
- 19 Calendrier



#faitdebois

## En mai, on célèbre la Nature

Par Louis-Marie-Lavoie



Bien que la Journée internationale des forêts soit célébrée chaque année le 21 mars... au Québec, la fête reprend durant tout le mois de mai !

On fête l'arbre depuis 125 ans chez nous. Et depuis 2002, le mois de mai est officiellement devenu le « Mois de l'arbre et des forêts. »

Les magnifiques forêts du Québec couvrent quelque 750 300 km<sup>2</sup>. Cette superficie est de propriété publique dans une proportion de 90 %. Les

forêts québécoises représentent 20 % des forêts canadiennes et 2 % des forêts mondiales.

À Ham-Nord, nous célébrerons à notre manière cette très grande richesse qui nous entoure. Nous aurons notre Journée de l'arbre, le dimanche 22 mai prochain.

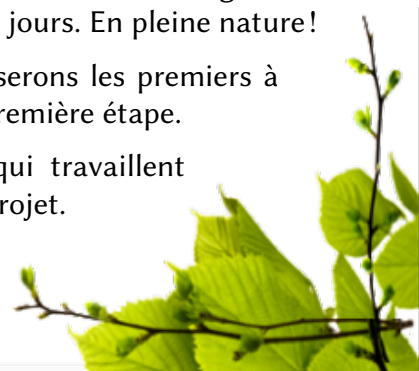
Ce mois de mai, qui voit renaître les petites feuilles au vert délicat, et une espèce de grande espérance, deviendra une période inoubliable pour beaucoup de personnes qui habitent le « Haut Pays », tout le long des Appalaches, entre St-Adrien et la Matapédia.

En effet les premiers pèlerins du Chemin de Saint-Rémi se mettront en route pour le périple d'une marche de longue durée, parcourant, à pied, plus de 800 k, en 42 jours. En pleine nature !

Nous les recevrons, chez nous ; nous serons les premiers à les accueillir le 21 mai, le soir de leur première étape.

Un grand jour pour ceux et celles qui travaillent depuis trois ans à la réalisation de ce projet.

Levons-leur notre chapeau et ouvrons-leur nos bras !



# Le Chemin St-Rémi : les marcheurs arrivent!



Par Louis-Marie Lavoie

Après trois ans d'un travail intense, plus de 300 rencontres avec les 55 villages sur le parcours du tracé qui sillonne les territoires de 17 MRC, Louise et Stéphane, les promoteurs du Chemin, ont rencontré de nouveau les représentants et les hébergeurs des municipalités formant le premier segment de 100 km (dont Ham-Nord fait partie) samedi dernier, 16 avril, à St-Julien.

Malgré les embûches de toutes sortes, ils ont progressé sur le sentier de la réalisation de leur projet et ont fait part d'excellentes nouvelles aux participants de la réunion. Le Chemin de Saint-Rémi est devenu une réalité tout ce qu'il y a de plus concrète qui interpelle de plus en plus de candidats marcheurs. « Nous recevons 25 demandes d'information par jour » ; « Les réservations sont passées de 2 000 à 3 000 nuitées dans le dernier mois... » « Il y a un potentiel de 60 000 nuitées annuelles sur le parcours. On ouvrira avec 3 000 afin de permettre de roder la machine ; puis on ouvrira le robinet lentement ».

Le 20 mai prochain verra l'ouverture officielle du Chemin de Saint-Rémi. Les pèlerins seront sur nos routes. Vous les rencontrerez les lundis, jeudis et samedis. Nous devons être prêts à guider leurs pas, à les accueillir, à les loger. Ham-Nord dispose actuellement d'une douzaine de lits chez ses hébergeurs ; il en faudra bientôt davantage. Nous aurons de la visite, beaucoup de visite. Pas moins de 200 marcheurs sillonneront nos vallons, à pied, et utiliseront nos services, d'ici l'hiver. Voilà qui participera à la vitalité de notre milieu. Le Chemin de Saint-Rémi est l'opportunité pour beaucoup de villages de faire connaître leur existence, leurs richesses et leurs particularités.

Pour ceux qui ne croient pas à la réalité du Chemin, ou qui n'en prennent pas conscience, Louise et Stéphane suggèrent de visiter la page Facebook et le site internet du Chemin. On y verra l'excellente préparation et le sérieux du projet, l'implication de beaucoup de personnes et d'organismes ; on comprendra que, tout le long du 800 km du Chemin, c'est ici et maintenant que ça se passe. Comme disent les promoteurs : « Le Chemin est plus grand que nous autres ».



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



**Aubert  
& Morency**  
NOTAIRES

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

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE

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

■ **DISRAELI**

846 avenue Champlain  
T 418.449.2955 | F 418.449.1681

■ **THETFORD MINES**

1197 rue Notre-Dame Est - Suite 400  
T 418.755.0812 | F 418.755.0382

■ **WEEDON**

225 2<sup>e</sup> avenue  
T 819.877.3233

# Pèlerinage paroissial à la Porte Sainte de la Cathédrale de Sherbrooke

Par *Gérald Lehoux*

Jeudi 26 mai  
2016

Dans le cadre de l'Année de la Miséricorde qui se poursuit jusqu'au 20 novembre prochain, le pape François autorise que dans chaque diocèse, une Porte Sainte soit installée afin de vivre les différents visages de la Miséricorde de Dieu.



Notre grande paroisse Saint-André-Bessette organise donc, pour nos sept communautés, un pèlerinage à la Porte Sainte de la Basilique-Cathédrale de Sherbrooke le jeudi 26 mai prochain.

Ce passage de la Porte Sainte manifeste que des hommes et des femmes acceptent de vivre une nouvelle étape dans leur pèlerinage terrestre ; cherchent à identifier comment le Christ peut les aider à vivre leur vie en plénitude ; réfléchissent à la Miséricorde de Dieu.

Coût du voyage 30 \$ ou 45 \$ incluant le repas

Réservations : Julie Lapointe 819 344-5897

Notez que les personnes ne pouvant participer à ce pèlerinage organisé par la paroisse, peuvent se rendre personnellement à cathédrale de Sherbrooke tous les jours de 13 h à 16 h pour vivre ce Passage. Voir le site « [diosher.org](http://diosher.org) » pour plus d'informations.

## Programme du Pèlerinage :

8 h Départ en autocar Voyageur de la cour de l'église de Ham-Nord, pour se rendre à Saint-Fortunat, Disraeli, Beaulac-Garthy.

10 h : Arrivée à Beauvoir

11 h : Messe à Beauvoir

11 h 45 : Dîner chaud à Beauvoir 15 \$ ou on apporte son lunch.

12 h 30 : Départ pour la Cathédrale de Sherbrooke

13 h : Arrivée à la Cathédrale : Vivre le passage de la Porte Sainte.

- ressourcement

- méditation

16 h : Retour

## Un geste d'entraide et d'amitié

Karina Nolet est cette jeune femme de notre village, mère monoparentale de deux jeunes enfants, et qui est atteinte de deux graves maladies, dont un cancer qui la contraint à un an d'une sévère chimiothérapie. Elle a besoin de nous.

Dans cet esprit d'entraide, les profits du tournoi de golf annuel Guy Grenier, de même que ceux d'un souper-bénéfice prévu à Ham-Nord lui seront remis.

Nous pouvons faire une différence en participant à ces activités. En plus, vous pouvez vous mériter de très beaux prix de participation avec l'achat de billets de tirage à 2 \$ chacun.

### Souper-bénéfice pour Karina

Samedi le 11 juin à 18 h

À l'aréna de Ham-Nord

Billets en vente au bureau de la municipalité  
ou au 819-344-2834 (Serge et Marielle)

25\$

## La lecture à l'honneur

Par Louis-Marie Lavoie



On a tous repéré, à l'entrée de notre épicerie, cette magnifique armoire rouge derrière les vitres de laquelle se trouvaient des livres dont chacun pouvait disposer. Cette bibliothèque, conçue par l'écodesigner Mario Lambert, faisait partie des activités de la quatrième édition du projet « Lisez-vous ? Moi, j'écris... À la découverte des auteurs de la MRC d'Arthabaska » qui s'est déroulé du 20 mars (journée de la langue française) au 23 avril (journée mondiale du livre) sur tout le territoire de Victoriaville et sa région.

L'objectif du projet consistait à promouvoir les écrivains de la MRC d'Arthabaska et les publications grâce à des rencontres d'auteurs, des lancements de livres, des conférences, des expositions et une variété d'outils promotionnels. Notre territoire compte près de 100 auteurs qui en sont originaires ou qui y résident.

### ... et après le 23 avril ?

Nous ne serons pas en reste ! Nos concitoyennes et concitoyens, grands et petits, auront la possibilité de poursuivre cette expérience de la lecture : je laisse un livre, je prends un livre. Pour les adultes, une armoire prévue à cette fin, gracieuseté de Forum Citoyen Ham-Nord, a été récemment installée à l'épicerie du village, en partenariat avec la Coop. Venez, choisissez, lisez!

### Le Croque-livres chez nous

L'idée de ce partage de livres n'est pas nouvelle. Déjà s'inspirant de l'approche « Prends un livre ou donne un livre », l'initiative des Croque-livres est un réseau de boîtes de partage de livres destinées aux jeunes âgés de 0 à 12 ans du Québec. Lancée en septembre 2014, l'initiative vise à rassembler et à engager les communautés autour du plaisir de la lecture. Adoptés et pris en charge par des organismes, des institutions, des entreprises ou encore des individus, les Croque-livres sont des points de chute qui offrent aux enfants et à leur famille un libre accès à des livres partagés. Il y en a plus de 350 d'installées au Québec.

Aussi, la bibliothèque d'Ham-Nord a pris l'initiative d'installer sa propre boîte d'échange s'adressant tout particulièrement aux enfants. Ces derniers peuvent utiliser notre Croque-livres « jeunesse » dès maintenant. Ce projet, mis en branle par Francis Montpetit il y a plus d'un an, a reçu la collaboration de notre municipalité qui supporte les coûts de l'achat de la boîte à livres.

La réalisation de cette extension dynamique et interactive de notre bibliothèque municipale a, encore une fois, été rendue possible par la synergie de la participation d'acteurs divers : la municipalité, la bibliothèque, la Coop et Forum citoyen.



## Gagnants au tirage de participation

Voici le dévoilement des gagnants(es) ayant mérité un des 28 prix de participation lors du tirage organisé par la municipalité.

**Nous profitons de l'occasion pour remercier « Girouard, La Source du Sport », fier partenaire de l'événement :**

Raquettes de tennis (4) : Éli Chartrand-Croteau, Karine Guillette, Mélodie Darveau, Carl Leblanc

Super Frisbee (5) : François-Xavier Giguère, Lydie Bergeron, Anne-Charlotte Lehoux, Éliot Couture, Justine Bertrand

Abonnement au Gymnase (2) : Yannick Shank, Denis Fortin

Location de l'aréna (2) : Chloé Gauvreau, Kevin Lefebvre

Certificats cadeaux de 25 \$ chez Respecterre (4) : Sylvie Julien, Louise Aubert, Suzie Boucher, Johanne Darveau

Bâton de hockey (4) : Florian Ramsay, Émile Marcotte, Xavier Lehoux, Alérick Dubois

Ballon de football (2) : Jacob Leblanc, Charles-Antoine Giguère

Ballon de soccer (2) : Jadelie Gouin, Mathys Proulx

Sac de sport (2) : Annabel Chartrand, Shékinah Lévesque

Le grand prix - Vélo d'une valeur de 250 \$ : Vicky Shank

**Félicitations aux gagnants(es) et MERCI à tous les participants!**

## FIERS ET UNIS!

*338 fois MERCI*

(42,46 % de la population s'est inscrit)

C'est incroyable et pratiquement impensable de s'imaginer la mobilisation et l'engouement que le Défi Santé 5/30 a créé cette année dans notre belle municipalité. Voilà que les résultats individuels nous ont été acheminés et les résultats sont tout à fait MERVEILLEUX. Après avoir battu le record QUÉBÉCOIS en 2015 avec une participation de 26,45 % (210 inscriptions), voilà donc qu'Ham-Nord repousse les limites et en rajoute en 2016 avec une participation INESPÉRÉE de 338 inscriptions, pour un joli taux d'inscription de 42,46 %.

Au moment d'écrire ces lignes, chaque municipalité connaît ses résultats individuels, mais les résultats comparatifs seront connus le vendredi 6 mai au niveau de la MRC et plus tard cet été au niveau des résultats provinciaux.

En tant que maire de Ham-Nord, c'est avec beaucoup de fierté et de reconnaissance que je vous dis MERCI!

*Votre maire, François Marcotte*



La grande gagnante du vélo, Mme Vicky Shank, accompagné de son fils Mathys

## Chronique YOGA

Par Sylvie Tremblay

Bonjour à tous et bon printemps, saison d'ouverture et de renouveau. On a le goût d'inspirer à pleins poumons cette puissante énergie printanière et d'expirer le superflu. C'est le moment de faire un nettoyage de tous les corps!

« La conscience et la présence du Souffle!

Dans son essence sacrée, la respiration est un pont entre les divers plans de vie de notre Être, un lieu magique qui nous unit sur tous les plans. Il existe une respiration dans le corps, mais aussi dans chaque organe du corps, dans chaque cellule, dans le cœur et dans l'esprit.



Apprendre à respirer est un apprentissage de la vie globale. C'est également un chemin vers la découverte de notre nature profonde et véritable. La respiration nous montre qu'il existe des vérités cachées au-delà des apparences, des croyances, des idées et des perceptions que l'on a du monde.

La respiration n'a pas vraiment d'autre but que de produire un éveil de conscience et de nous amener vers un état d'union comme le propose le Yoga. La respiration consciente est un outil fantastique pour atteindre cet état d'être qui est le fondement de la santé, de la guérison, du bonheur et de la sagesse. C'est une puissante méthode pour rétablir l'équilibre à l'intérieur de nous.

La respiration donne vie et dynamisme aux postures. Le mouvement de la respiration, régulier et profond, calme le souffle que nous laissons passer dans tout le corps, le souffle qui nous amène de l'énergie, le "Prana". Cette même énergie qui anime tout l'univers et sans laquelle rien ne peut exister. Le Prana est au cœur de notre bien-être et de notre évolution spirituelle.»

Texte de l'école de Formation Padma Yoga Danville

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

Aussi, Yoga sur chaise (pour les aînés)  
au local de la F.A.D.O.Q.

Accessible à tous!

Si vous voulez des informations pour les  
cours de yoga soit en groupe ou en privé,  
appelez Sylvie 819-344-2543 ou écrivez à  
sylviat855 yahoo.ca

205 rang des Chutes, Ham-Nord

« Le yoga... un pas vers la liberté »



**Alain Rayes**  
Député de Richmond-Arthabaska

    
[alain.rayes@parl.gc.ca](mailto:alain.rayes@parl.gc.ca)  
819-751-1375 | 1-877-751-1375 (sans frais)

3, rue de la Gare, C.P. 6  
**Victoriaville** (Qc) G6P 6S4  
349, boul. Saint-Luc  
**Asbestos** (Qc) J1T 2W4  
22-A, rue Saint-Georges  
**Windsor** (Qc) J1S 2L7



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

  
**ASSEMBLÉE NATIONALE**  
QUÉBEC

## Dimanche 22 mai: Notre journée de l'arbre

Par Louis-Marie Lavoie

La journée de l'arbre est un événement important, organisé par Forum Citoyen depuis trois ans. Cette journée est dédiée à la découverte des arbres et de la valorisation du territoire au développement durable. Elle s'adresse à tous, principalement aux jeunes familles de la municipalité; elle a pour but de sensibiliser la nouvelle génération aux caractéristiques et aux services que nous rendent les arbres, le territoire et l'environnement, ceci, en se divertissant.

Les activités auront lieu dimanche le 22 mai au Parc intergénérationnel et dans le sentier du Ruisseau Demers, ou à l'aréna en cas de pluie. Elle débutera par la messe dominicale et sera poursuivie par un pique-nique animé par une séance de maquillages pour enfants. Viendront ensuite les moments consacrés aux arbres, dont des animations sur le CO2 et les gaz à effet de serre qui permettront de se sensibiliser à: « quel est notre rôle en tant que citoyen? ». On assistera par la suite au récit d'un conte sur le métier de bûcheron interprété par les Productions du Pneutosaure et s'adressant à tous. En effet, la mouture 2016 de la journée de l'arbre se veut également culturelle. Enfin, on pourra donner quelques soins aux arbres plantés par les années passées, et échanger des plantes.

À ce sujet, nous vous invitons, dans un esprit communautaire, à apporter le produit des divisions de plantes que vous effectuerez dans vos plates-bandes ce printemps; vous pouvez aussi apporter des boutures ou des plantules. Vous pourrez découvrir de petits trésors, que vous pourrez rapporter chez vous, lors de cet échange.

Du nouveau cette année: nous ne sommes pas seuls! Forum Citoyen a inscrit sa journée de l'arbre dans la programmation des « Journées de la nature » de la Fondation David Suzuki, très impliquée dans le développement durable et l'interaction des humains avec la nature. Ces journées sont un événement organisé à travers le Québec, cette année du 20 au 23 mai, par la Fondation pour encourager les Québécoises et Québécois à reprendre contact avec la nature qui nous entoure et pour lutter contre le « déficit-nature ». Des milliers de personnes, des centaines d'organismes célébreront la nature en même temps que nous.



### À quoi servent les arbres ?

On ne se rend pas compte des bienfaits générés par les arbres ; pourtant ils nous accompagnent chaque jour. Nous sommes privilégiés de vivre dans un village dans les montagnes, entouré par ces milliers de créatures végétales qui nous prodiguent tant de leurs vertus.

Les arbres fournissent de la nourriture aux gens et aux animaux (fruits, baies et noix) ; ils ont des propriétés médicinales ; ils rendent l'air plus respirable en réduisant le CO2; ils captent le carbone qu'ils « respirent » et réduisent les gaz à effet de serre. Les arbres fournissent de l'ombre qui rafraîchit l'eau ; leurs branches et leurs racines fournissent un abri aux poissons contre les prédateurs ; ils fournissent de l'ombre en été, réduisant les coûts de climatisation ; les conifères isolent les maisons en hiver, réduisant les coûts de chauffage. Les arbres procurent de l'ombre aux surfaces asphaltées, rendant les rues et les parcs de stationnement plus frais et prolongeant la durée des espaces asphaltés ; ils fournissent des bienfaits pour la santé, comme la réduction du stress, et accélèrent le processus de rétablissement. Les arbres plantés dans les champs offrent une protection contre le vent et la neige, aidant à protéger les cultures ; ils fournissent un abri à la faune et sont essentiels en tant que milieu, dans le processus de la chaîne alimentaire.

Leur présence permet de réduire la pollution par le bruit et donne généralement une plus grande valeur immobilière aux propriétés. Les rues bordées d'arbres sont plus sécuritaires parce qu'elles semblent plus étroites et ralentissent le trafic. Les arbres sont des sources de loisirs et attirent les touristes : sentiers de randonnée, terrains de camping. Ils fournissent de l'emploi dans le secteur de la foresterie. L'industrie du sirop d'érable existe grâce à eux. Leur bois permet de fabriquer des maisons, des granges, des meubles, et de se chauffer. Ils embellissent le paysage et dissimulent des aspects moins attrayants.

Les arbres nous rapprochent de la nature et nous aident à renouer des liens avec la culture. On peut facilement prendre conscience de leur existence et de leurs mérites. Et au fond de notre cœur, on peut leur dire merci.

Cette année, au Canada, la journée officielle de l'arbre sera célébrée le 21 septembre. Pour nous, Ham-nordois et Ham-nordois, le 22 mai 2016 verra la troisième édition de la Journée de l'arbre, organisée par Forum citoyen et ses partenaires.

## AU MENU

- demi poulet BBQ
- Salade et sauce
- Patates au four
- Dessert
- Bar sur place

Tous les profits vont à la  
paroisse des Saints-  
Ange de Ham-Nord

Billet 25\$

# fadoq

## Souper et soirée dansante

Samedi, 21 mai. 18 h

au Centre communautaire de Ham-Nord  
avec Liette Morin et Jean-Charles Leblanc

organisée par la Fabrique, au profit de la Fabrique  
en collaboration avec la FADOQ Ham-Nord.

INFO : Suzanne : 344-2514; Jean-Charles : 344 2704



## RECHERCHE ÉTUDIANT(E)S DE 14 À 16 ANS POUR TRAVAILLER CET ÉTÉ

### LIEU DE TRAVAIL

Au sein de ta municipalité, dans un organisme sans but lucratif sélectionné.

### EXIGENCES

- N'avoir aucune expérience de travail
- Avoir entre 14 et 16 ans
- Être disponible pour travailler durant 80 heures
- S'inscrire avant le 18 mai 2016 à ton Carrefour jeunesse-emploi
- Assister à la formation préparatoire à l'emploi qui se tiendra le 23 mai 2016

### BOURSE

Une bourse de 500\$ sera remise à chaque  
étudiant à la fin du stage de 80 heures.



Guylaine St-Hilaire  
warwick@cjerichmond.qc.ca  
819 358-9838





## Le coaching familial

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial



Reconnu en Europe depuis longtemps, le coaching familial, aussi appelé coaching parental, est apparu plus récemment au Québec. C'est avec des émissions comme « Super Nanny » ou « Docteur Nadia » qu'on découvre la possibilité d'être soutenu et guidé dans notre rôle parental. Tel un coach sportif ou un coach de vie, le coach familial cherche à révéler le meilleur de nos capacités comme parent.

### Qu'est-ce qu'un coach familial ?

Un coach est avant tout un professionnel de l'éducation ; Éducatrice à l'enfance ou spécialisée, psycho éducatrice, enseignante, orthopédagogue ou psychologue. Au Québec, il existe actuellement une seule formation reconnue en coaching familial. Il s'agit de celle offerte à l'École de coaching familial Nancy Doyon, selon l'approche responsabilisante. De par sa formation et son expérience, le coach détient une expertise quant au développement de l'enfant et ses problématiques. L'intervenant qualifié aide à décortiquer le comportement de l'enfant pour mieux comprendre la problématique et apporter des ajustements à nos interventions. Le coaching familial s'appuie sur les compétences parentales pour les développer. Il vise la solidarité parentale et l'harmonie familiale. Grâce à des outils, techniques et conseils, le parent se sent plus confiant et équipé pour faire face à la situation.

### Pourquoi faire appel au coaching ?

La vie de famille comporte son lot de joies et de défis. Quand survient une difficulté qui affecte la sérénité familiale, on peut parfois s'y sentir dépourvu de moyens. Comme le dit l'adage, quand on a la face collée sur l'arbre, on ne peut pas voir la forêt ! C'est pourquoi un regard extérieur nous aide à y voir plus clair. Moins impliqué affectivement, le coach observe la situation de façon détachée. Un accompagnement en coaching nous permet de prendre du recul sur une problématique pour mieux y remédier. On peut faire appel à un coach pour diverses raisons, selon le stade de la vie de l'enfant, de la naissance au jeune adulte ;

- Routines (matin, dodo...)
- Crises, frustrations
- Apprentissage de la propreté
- Agressivité (tape, mord...)

- Rivalité fraternelle
- Réaction, adaptation (naissance, deuil, séparation...)
- Opposition
- Anxiété
- Crise d'adolescence
- Peurs, phobies
- Difficultés d'apprentissage
- Orientation scolaire et professionnelle

### Comment ça fonctionne ?

Le coaching peut se faire par courriel ou par téléphone, mais le coaching à domicile reste le plus efficace. En effet, dans leur environnement familial, parents et enfants sont plus spontanés et les difficultés de comportement et de communication apparaissent naturellement. Chaque coach a sa façon de procéder. Généralement, une session de coaching comporte au moins trois rencontres à domicile. Au préalable, une rencontre uniquement avec les parents est de mise, pour faire le point et exprimer ses attentes. La première séance consiste à observer la famille dans son quotidien. Si la problématique survient au moment du coucher, la séance d'observation se déroulera en soirée. Si les difficultés se manifestent lors de la routine du matin, le coach se pointera tôt en matinée. À la deuxième rencontre, le coach présente son rapport d'observations. On met alors en place un plan d'action avec de nouvelles stratégies qui amèneront de nouveaux comportements. Les parents sont encouragés à mettre le plan en application jusqu'à la prochaine séance. Cette dernière qui a pour but d'évaluer les changements de comportements et de valider ou réajuster au besoin les stratégies d'interventions. Par la suite, il est possible de poursuivre le coaching par téléphone ou par courriel pour recevoir un conseil ou une aide ponctuelle. Si nécessaire, d'autres rencontres peuvent avoir lieu afin de revoir les outils proposés et ainsi se recentrer sur les objectifs.

Souvent, instinctivement, on sait ce qu'on doit faire comme parent. Mais dans le feu de l'action, avec les émotions qui s'en mêlent, il arrive qu'on s'y perde. Avec le coup de pouce d'un coach, on se sent accompagné, soutenu et valorisé dans nos compétences parentales. C'est comme s'il nous offrait une boîte pleine d'outils qui nous motive à faire un autre bout sur le chemin de la vie !  
Sources : sosnancy.com, nannysecours.com



## BRUNCH ANNUEL FONDATION RÉAL-LAVERTU

Au centre communautaire de Ham-Nord

Dimanche 5 juin, 11 h 30

Billets disponibles au Foyer Saints-Anges

Gervaise: 344-2665; Christiane: 344-2003; Maritée: 344-5791

## Prendre soin de soi: un apprentissage

Aujourd'hui, l'annonce d'un diagnostic médical est venue changer le parcours de notre petite vie, que nous espérions sans remous. Malgré le deuil qui doit être vécu, il nous faut nous relever et continuer pour poursuivre notre route. Nous avons maintenant un nouveau rôle qui s'ajoute à celui de conjoint, parent, travailleur, ami; celui de proche aidant.

Lorsque la vie nous impose certaines épreuves tels la maladie ou un grave accident, ce n'est pas seulement la vie de la personne concernée qui est bouleversée, mais celle de tout l'entourage, y compris celle du proche aidant. Graduellement, les tâches s'alourdissent, les habitudes doivent être modifiées, les responsabilités s'accumulent... Le proche aidant doit revoir ses priorités, concilier tous ses rôles au quotidien et délaissier plusieurs choses qui lui tiennent à cœur afin de veiller au bien-être de la personne dont il prend soin.

Apprendre à être un aidant est un processus qui nous amène à devoir accepter d'être aidés et de nous accorder des moments juste pour soi. Mais pour cela, il faut tout d'abord reconnaître nos limites. Reconnaître ses limites, et ne pas les dépasser n'est malheureusement pas toujours aussi simple qu'on pourrait le croire. Cette limite est trop souvent établie quand des signes d'épuisement apparaissent (insomnie, perte d'appétit, tristesse, etc.).

Vivre son rôle de façon harmonieuse nécessite parfois d'être accompagné. L'accompagnement permettra

d'explorer ses limites, établir ses priorités, de prendre les décisions en fonction de ses réels besoins, en plus d'être guidé vers les ressources du milieu. Pour maintenir l'équilibre, des besoins parfois enfouis très profondément demandent à être redécouverts: marcher, écrire, magasiner, jouer au golf, faire du ski... Répondre à ses besoins permettra de maintenir l'énergie nécessaire pour accompagner son proche sans se brûler. Alors, pourquoi ne pas profiter des périodes de répit qui peuvent nous être offertes et inscrire à notre agenda des rendez-vous « Bien-être » à ne pas manquer.

La sagesse de ne pas tout prendre sur ses épaules s'acquiert avec le temps, le temps d'accepter que nous méritons bien de petits moments de répit. N'attendez pas d'être au bout du rouleau pour nous contacter: 819 795-3577 Service de consultation gratuit et disponible à votre domicile. Des activités spécialement pour vous: [www.prochesaidantsae.com](http://www.prochesaidantsae.com)

Association des  
**PROCHES**  
**AIDANTS**  
Arthabaska - Érable

## MÉMOS MUNICIPAUX

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

**ERRATUM** : Dans la dernière édition du Hameau, j'ai commis une erreur en mentionnant que la collecte du compost s'effectuerait le vendredi dans la même semaine que la récupération. Prenez donc note que la collecte sera effectivement faite le vendredi, mais dans la même semaine que la collecte des ordures. (Prochaine collecte du Compost - vendredi le 13 mai.

**COMPOST** : Afin de nous remercier des efforts effectués pour le compostage, la compagnie GESTERRA redistribue du compost à chacune des municipalités actionnaires de son entreprise. Le dimanche 22 mai de 9 h à midi, venez chercher vos SACS de compost au CENTRE SPORTIF [la redistribution se déroulera dans le cadre de la journée de l'arbre]. Des sacs à compost seront disponibles pour vous sur place. Vous n'aurez qu'à les remplir vous-même. Afin de nous assurer que tous auront une part équitable, chaque citoyen sera limité à 2 sacs. On vous attend au Centre Sportif le dimanche 22 mai!

**STAGIAIRE** : En partenariat avec l'école VISION 20/20 de Victoriaville et afin de permettre à une étudiante de vivre l'expérience du monde municipal, la municipalité accueillera une « Stagiaire en secrétariat » durant 4 semaines au bureau municipal, à compter du lundi 2 mai.

**FÉLICITATIONS** : 5 jeunes hockeyeurs(euses) de Ham-Nord ont eu la chance de participer aux championnats provinciaux [La Coupe Dodge] qui se déroulaient lors du 21 au 24 avril dernier. La Coupe Dodge est le tournoi final provincial du hockey mineur dans lequel les équipes championnes de chacune des ligues « régionales » se rencontrent afin de déterminer le grand vainqueur au niveau québécois. Pour pouvoir y participer, il faut donc tout d'abord être champion de sa région. Nous aimerions donc féliciter nos jeunes hockeyeurs(euses) qui ont eu la chance de vivre cette belle expérience. Félicitations à Félix Gagnon et Maëly Leblanc [Atome CC], à Jacob Leblanc [Bantam AA] et à Alexy Chayer et Jean-Christophe René [Junior AA].

**BONNE CHANCE** : 2 résidentes de la Municipalité participeront au célèbre Marathon d'Ottawa. Le Marathon d'Ottawa est l'événement de course qui rassemble le plus grand nombre de coureurs au Canada, sans compter qu'il est le plus rapide en sol canadien. En 2015, près de 50 000 coureurs y prenaient part et 64 % d'entre eux provenaient de l'extérieur de la région d'Ottawa.

La Municipalité de Ham-Nord tient à souhaiter la meilleure des chances à 2 résidentes de sa municipalité qui participeront à l'événement la fin de semaine du 28 et 29 mai prochain : Mme Édith Aubert-Lehoux, pour le ½ marathon et Mme Mélodie Darveau, pour le ½ marathon.

Collecte des "Grosses vidanges" (Déchets volumineux) : MERCREDI 1er JUIN

## H2O Innovation remporte le prix de Water Technology Company of the Year

H2O Innovation, entreprise importante à Ham-Nord et dont on reconnaît l'usine à l'entrée du village, conçoit et fournit à travers le monde des systèmes sur mesure ainsi que des solutions intégrées de traitement des eaux utilisant les technologies de filtration membranaire pour les marchés municipaux, de l'énergie et des ressources naturelles.

Dans un récent communiqué de presse, H2O Innovation inc. annonce fièrement qu'elle a remporté le prestigieux prix de Water Technology Company of the Year, aux 2016 Global Water Awards, qui avaient lieu le 19 avril à Abu Dhabi, É.A.U.

« Les efforts continus et le travail acharné de tous nos employés ont enfin été récompensés ! Nous tenons à remercier nos clients et nos partenaires pour qui ont endossé nos technologies ainsi que tous ceux qui ont pris le temps de voter pour H2O Innovation. Ceci représente beaucoup pour nous tous et nous vous en sommes très reconnaissants », a déclaré Frédéric Dugré, président et chef de la direction d'H2O Innovation.





Municipalité du Canton de Ham-Nord

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

## Emploi Camp de jour Ham-Nord

L.O.T.J. de Ham-Nord est à la recherche de :

ANIMATEURS (TRICES) pour les camps de jour.

Aide-animateur(trice) : projet « Apprenti-Stage » (initiation au milieu du travail) de Carrefour Jeunesse Emploi dédié aux étudiants(es) de 14 à 16 ans

L'étudiant recevra un montant de 500 \$ pour 80 heures de travail durant l'été

L'animateur devra

- Être créatif, sportif et artistique
- Être en mesure de travailler en équipe et seul
- Être patient avec les enfants
- Être organisé
- Être dynamique
- Être polyvalent
- Être ponctuel

SVP, envoyez votre C.V. ou une lettre d'intention à l'attention de Patrick Duchaine par courriel ou par la poste **avant le vendredi 13 mai.**

Adresse courriel : [patrick.duchaine@ham-nord.ca](mailto:patrick.duchaine@ham-nord.ca)  
Adresse postale : 287, 1<sup>re</sup> Avenue  
Ham-Nord (Qc) G0P 1A0

## Emploi étudiant à la municipalité

Nombre de postes à combler : 2

Premier poste : 6 semaines/32 h

**Tâches : Aide à la voirie et entretien des installations municipales**

Important : L'étudiant(e) devra être titulaire d'un permis de conduire

**Début du travail : 27 juin 2016**

Deuxième poste : 80 h

**Tâches : Aide à la bibliothèque et aux camps de jour**

Projet « Apprenti-Stage » (initiation au milieu du travail) de Carrefour Jeunesse Emploi dédié aux étudiants(es) de 14 à 16 ans

(l'étudiant(e) recevra un montant de 500 \$ pour 80 heures durant l'été)

**Début du travail : juillet 2016**

**Date limite pour présenter sa candidature : le vendredi 13 mai 2016**

au bureau municipal, 287 1<sup>re</sup> Avenue, Ham-Nord ou par courriel :

[patrick.duchaine@ham-nord.ca](mailto:patrick.duchaine@ham-nord.ca)

### GRANDE RÉCUPÉRATION DE VÊTEMENTS,

au centre communautaire de Ham-Nord, du lundi 9 mai au mercredi 11 mai, de 9 h à 16 h  
INFO : 344-2424

(Vêtements, souliers, sacs à main, ceintures, tissus [cuir – fourrure – suède] et tout ce qui est draps – serviettes – couvertures – rideaux, etc.) SVP, veuillez laisser vos dons dans des boîtes ou des sacs fermés.

## LE MYANMAR; NOTRE COUP DE CŒUR DE L'ASIE-DU-SUD-EST

Par Annie Couture

Le Myanmar, anciennement nommé la Birmanie, ne figure pas en tête de liste des pays à visiter en Asie-du-Sud-Est. Et pourtant ! Pour nous, ce fut un grand coup de cœur !

Ce pays, aux prises avec l'un des régimes de dictature le plus contesté actuellement dans le monde, est encore très isolé et fermé aux étrangers. Mais il suffit de se documenter un peu et de parler avec des gens qui en reviennent pour nous donner le goût d'aller à la rencontre d'un peuple, non pas triste comme nous l'avions pensé, mais souriant comme ce n'est pas possible !



Une fois sur place, notre expérience n'a fait qu'être positive ! Bien que certaines régions demeurent encore interdites d'accès aux touristes (sous prétexte que c'est pour notre sécurité...), nous n'avons vu que des gens souriants qui nous semblent vraiment heureux ! Du fait de son isolement – tant voulu qu'imposé – le pays est demeuré très authentique et les gens sont très gentils. Nous y avons découvert un état d'esprit paisible, sincère et accueillant qui est, selon nous, l'essence même du pays.



Les gens vivent dans les montagnes, en petit clan, et travaillent du lever au coucher du soleil. Pour eux, le simple fait d'avoir leur ribambelle autour d'eux les rend heureux ; ils s'accrochent à leur vie de famille pour bâtir leur bonheur. Vous devriez entendre les rires surgissant des champs !

Nous avons l'impression d'avoir reculé de plusieurs décennies, alors que le meilleur moyen de se déplacer est la marche ou la charrette à bœufs !

Nous avons opté pour une randonnée de village en village, de tribu en tribu en compagnie d'un guide où nous dormions dans des monastères bouddhistes ou chez l'habitant. De ce fait, nous avons été réveillés, à plusieurs reprises, au son de la prière bouddhiste au lever du jour. Et

lorsque nous le pouvions, les enfants embarquaient directement dans la charrette en compagnie des paysans : « Je me sens comme dans Astérix et Obélix ! » s'est exclamé Guillaume ! Et moi, je me souviendrai du bonheur ressenti lorsque j'ai vu surgir des bois, dans une ondée de poussière, une vieille camionnette remplie d'hommes qui chantaient et criaient sur mon passage. Une envie : figer le temps ! Pour Ghislain, la rencontre avec les habitants descendant au village le dimanche matin fut mémorable. Olivier, pour sa part, se souviendra de ses petits amis bouddhistes !



Nous ne pouvons passer sous silence l'architecture qui y est également très impressionnante. Le site de Bagan, pour ne nommer que celui-là, est une beauté qui « fait mal aux yeux » ! Les rois de Bagan construisirent 20 temples par an dans la région, sur une période de 230 ans. C'est comme imaginer toutes les cathédrales du Moyen Âge réunies dans un même endroit !

Nous pouvons simplement espérer, pour cette nation extraordinaire, ce peuple authentique et cette population qui n'est pas encore saturée par le tourisme de masse, une réelle démocratie prévue pour 2017.





## LA MUNICIPALITÉ ADHÈRE à l'offre de services COMPLÈTE de la Société Protectrice des Animaux d'Arthabaska (SPA)

Dans le but d'améliorer le service à ses résidents concernant à la gestion des animaux domestiques, la municipalité a adhéré en avril 2016 à l'offre de services « Complète » offerte par la SPA. Cela signifie donc qu'à partir de maintenant, TOUTES situations touchant les animaux (plaintes, chats/chiens errants, chenil, médailles, etc.) seront gérées par la SPA. Vous n'avez qu'à communiquer au 819-758-4444. De plus, la gestion des médailles de chiens sera également relayée à la SPA à partir de 2017 et vous recevrez la médaille de votre animal directement de leur part au coût de 20 \$/année.

### Description de l'organisme

La SPA a pour mission de protéger les animaux et harmoniser leurs relations avec les humains. De concert avec la population, développer le respect envers les animaux et sensibiliser les humains à leurs souffrances, afin d'en améliorer leur qualité de vie.

La SPA est un organisme sans but lucratif situé dans le parc industriel de la ville de Victoriaville. Il peut accueillir jusqu'à 100 chats et 70 chiens à la fois. Le refuge est ouvert au public pour un minimum de 31 heures par semaine. Tous les animaux mis en adoption font l'objet d'un examen sommaire afin de vérifier que l'animal est en santé et qu'il démontre un comportement pacifique. Ils sont par la suite vaccinés et vermifugés et stérilisés avant d'être adoptés.

Les animaux accueillis à la SPA vivent dans un environnement sain où un ensemble de mesures sont mises en place pour éviter toute contamination et pour s'assurer du bien-être de l'animal. Ainsi, les cages sont nettoyées plusieurs fois par jour et les chiens sont sortis à l'extérieur une à trois fois par jour minimum et sont promenés. La SPA s'assure de répondre et respecter les lois et les règlements des gouvernements.

### Voici quelques détails sur les services offerts dont vous pouvez maintenant bénéficier :

- Gestion des plaintes des citoyens concernant un animal constituant une nuisance au sens du règlement municipal.
- Capture des animaux par la SPA. Inklus le service d'urgence 24 h/24 et 7 jours/7.
- Gestion des chenils et émission des permis en fonction du règlement municipal
- Vente et gestion des licences annuelles pour les chiens (médailles)
- Accueil des animaux à la SPA apportés par les citoyens (il y a des frais au citoyen si l'animal n'est pas en santé, certains problèmes de comportement et trop âgés.)
- Refuge et soins pour les animaux accueillis (gardés minimalement 72 heures pour vérification des signalements d'animaux perdus). (frais de pension chargés au propriétaire s'il y a lieu)
- Recherches pour retracer le propriétaire d'un animal errant amené à la SPA et gestion des réclamations d'animaux perdus.
- Service d'euthanasie sur demande du propriétaire (dernier recours) (Prix en fonction du poids de l'animal. Varie entre 25 \$ et 135 \$) (gratuit pour les animaux errants)
- Isolement pendant 72 heures pour les animaux mordeurs et examen vétérinaires.
- Coordination des cas d'inspection d'animaux maltraités et de saisie (Travail en collaboration avec votre service d'incendie et policier) (Travail en collaboration avec les services sociaux) 819-758-4444 (691, rue de l'Acadie, Victoriaville [Québec] G6T 1T9)



Notre Société coopérative agricole  
819 344-2521

## JOURNÉE DE L'ARBRE 2016 EN COLLABORATION AVEC

DIMANCHE  
LE 22 MAI

LES  
JOURNÉES  
DE LA  
NATURE

10:30H  
MESSE AVEC  
CHORALE

11:30H  
DÎNER PIQUE-NIQUE  
ET MAQUILLAGE  
POUR ENFANTS

14:00H  
CONTES ET LÉGENDES  
D'UN BÛCHERON

12:30H  
ANIMATIONS

15:30H  
ENTRETIEN DES  
ARBRES

16:00H  
DISTRIBUTION DES  
ARBRES ET ÉCHANGE  
DE PLANTES

LES ACTIVITÉS DE LA JOURNÉE AURONT LIEU SUR LE TERRAIN DU PARC INTERGÉNÉRATIONNEL ET DANS LE SENTIER DU RUISSEAU DEMERS, À HAM-NORD. EN CAS DE PLUIE, ELLES AURONT LIEU À L'ARÉNA.





# 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 se poursuivent

##### 5 mai :

Bricolage sur le thème de la fête des Mères

##### 11 mai :

Rencontre du comité de jeunes

##### 13 mai :

Tu connais l'émission *Un souper presque parfait*? Tu t'es déjà dit que ce serait cool d'y participer? Voilà ta chance! Viens montrer que tu es capable de cuisiner un souper pour tes invités. Inscriptions obligatoires.

##### 17 mai :

Dans le cadre de la journée internationale contre l'homophobie et la transphobie, nous t'invitons à un atelier visant à faire tomber les préjugés encore trop présents en 2016.

##### 18 mai :

Rencontre du comité voyage

##### 19 mai :

Teinture de t-shirt « tie-dye ». Apporte t-shirt, camisole, taie d'oreiller... bref, un morceau de linge BLANC, nous en ferons une œuvre d'art!

##### 20 mai :

Sortie à Victoriaville pour la pédago. Possibilité d'aller au cinéma, d'aller manger une crème glacée, d'aller faire le tour du réservoir Beaudet, etc. Inscriptions obligatoires.

##### 26 mai :

Atelier sur l'impact des réseaux sociaux avec Virginie.

##### 1 juin :

Rencontre du comité voyage

##### 8 juin :

Rencontre du comité de jeunes

##### 9 juin :

L'été arrive et avec lui, les partys chez les amis! Jimmy t'offre un atelier de prévention qui te permettra de garder en tête certaines règles de sécurité!

Nous serons ouverts dès 13 h pour la  
journée pédagogique du 20 mai  
Sortie à Victo prévue s'il y a assez d'inscriptions.  
Pour les 12 ans et plus

#### 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

MDJ fermée pour la  
journée nationale des  
patriotes le 23 mai.



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

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

### Merci à tous!

Par Mélanie Barbeau, coordonnatrice.

Encore une fois, c'est avec beaucoup d'émotion et une très grande fierté que j'écris ce petit texte sur l'événement « La Cabane des Jeunes » du 19 mars 2016.

Fidèle à cette saison du temps des sucres, 2016 a battu tous les records ! Quelle belle cuvée, où petits et grands ont témoigné leur amour ! En participant activement, vous avez contribué à cette réussite collective. C'est grâce à vous que la MDJ a une fois de plus atteint, non seulement ses objectifs de financement autonome, mais surtout ceux d'une reconnaissance et d'une confiance que vous lui portez depuis toutes ces années.

Je tiens à vous remercier. Comment témoigner de ces émotions qu'une coordonnatrice peut vivre dans un tel événement si ce n'est d'abord en vous transmettant ma gratitude pour l'intérêt et le sentiment d'appartenance que vous nous avez transmis chaleureusement lors de cette soirée.

Merci. Merci de faire de cette MDJ, votre MDJ.

Merci de croire au potentiel de nos ados, à leurs bons coups, à leur implication dans cette communauté.

Merci d'être cette communauté vivante, qui a à cœur les ressources dont elle dispose et qui témoigne, dans cette activité de la MDJ, mais aussi dans toutes les autres activités de la communauté, de l'importance du vivre ensemble et de l'implication collective. Il fait bon vivre dans cette

communauté.

Je profite du moment pour remercier le CA de la MDJ, l'équipe et la gang de chaudières actives qui par leur travail ont fait de cette édition, une année record : Amélie, Claude, Marylène, Marie-Ève, Léonie, Gabrielle, Virginie, Jimmy, Victor, Emmanuelle, Rosanne, Isai, Maïka, Chloé, Akim et Roxanne, il y a beaucoup de vous autres là-dedans!

Merci à Pat Duchaine et Bobby pour tout le soutien technique et matériel. Merci, Stéphane Martin, l'intérêt et l'implication dont tu témoignes envers la MDJ depuis toutes ces années font vraiment chaud au cœur. Merci Andrée Robert qui sait si bien mettre en couleurs nos partenaires et les créations de La Table dans les Nuages dans notre si joli menu. Merci M. Schneeberger, M. Marcotte, Mme McSween et tous les conseillers présents. Votre présence témoigne de l'importance pour nos élus de vivre cette proximité avec nos ados.

Merci à la longue liste des entreprises et donateurs qui ont collaboré au financement. À cette liste j'ajouterais : le Garage Taschereau, le Dr Faucher, Excavation Garneau, Mme Nicole Blais et M. Patrick Létourneau.

Pour terminer, voici quelques chiffres: ☺ La Cabane des jeunes a remis plus d'une dizaine de prix correspondant à une valeur de plus de 420 \$. La contribution de nos partenaires en produits équivaut donc, à elle seule, à 620 \$. Nous étions plus 107 personnes dans la MDJ, il faisait 5° à l'extérieur et 25° à l'intérieur lors de cette soirée. Alors, cent six fois MERCI ! Et à l'an prochain... ☺



### Merci Club Lion!

La gang du comité de voyage 2016 tient à remercier le Club Lions pour la confiance témoignée envers les jeunes de la MDJ lors de la tenue des vestiaires de son souper de crabe annuel du 16 avril dernier. L'argent ramassé va directement au financement du voyage 2016. Merci à tous ceux et celles qui y ont contribué.

### Financement

Hé oui, le comité de voyage 2016 est en branle et ses huit participants poursuivent leur recherche de financement tout en organisant leur voyage et ses activités.

«Opération canettes voyageuses» est toujours en cours et vous pouvez y contribuer en apportant vos canettes à la MDJ. La collecte annuelle dans les foyers se déroulera cette année, le samedi 25 juin prochain.

Le comité procède aussi à la vente de **brosse à dents**, 3.00 \$/adulte et 2.00 \$ enfant. Encouragez les vendeurs : Emmanuelle D, Rosanne L, Roxanne H, Nataëlle P, Luis N-B, Samuel B, Kaïmy P et Emrick L.

Finalement, la gang du comité vous invite à son événement-bénéfice, le «**Squedgee and Freeze 2016**» Faites nettoyer votre pare-brise tout en dégustant un Mr.Freeze! Deux points de service; coin première avenue et principale, coin Principale et route de St-Fortunat. Au plaisir de vous croiser samedi 11 juin prochain!

## Brunch Conférence au profit d'AFS Canada Merci à tous!



Le dimanche 10 avril dernier, près de cent-cinquante personnes se sont rassemblées pour soutenir Léonie Larrivée dans son projet de partir étudier un an au Danemark. Léonie tient à remercier tout le monde et particulièrement ses commanditaires : La Table dans les Nuages, La Picarblière, La Coop et la municipalité. Comme elle l'a dit dans son allocution, elle a la chance de vivre dans un beau village dynamique où les initiatives sont encouragées et où les jeunes sont soutenus. Nous avons eu la chance d'entendre Émile, un jeune Danois présentement en échange avec AFS à St-Norbert. Cela nous a permis d'avoir un aperçu de ce que vivra Léonie au cours de la prochaine année. Par la suite Marylène Morin et Martin Larrivée ont présenté leur expédition sur la rivière Georges, de Schefferville à la baie d'Ungava, 635 km de canot. Une conférence agrémentée de photos et pimentée d'anecdotes.

Le projet de Léonie avance à grands pas, elle partira pour le Danemark début août. Elle a déjà commencé à correspondre avec sa famille d'accueil et est emballée par le programme scolaire qui lui est offert. Pour ceux qui voudraient l'encourager, vous pouvez encore l'appuyer par un don à <http://www.afscanadadonations.org> - Cliquez sur « Fais un don » cliquez sur « Don pour » - Choisissez « Léonie Larrivée » - complétez les informations demandées - Cliquez « Donner ».

## Championnat de l'Estrie : 2 jeunes Ham-Nordoïis célèbrent la Victoire

Par Julie Blais

Sportifs, compétitifs, disciplinés et déterminés à gagner, voilà comment on pourrait décrire nos deux jeunes joueurs de hockey : Maëly Leblanc et Félix Gagnon. Faisant tous deux partie de l'équipe Grayson AWK Atome CC et ayant eu une saison au-delà des attentes, les voici dans la course pour remporter les Championnats provinciaux de la Coupe Dodge en Beauce.

Avant d'atteindre ce prestigieux tournoi, le Grayson a dû trimer dur. Il a d'abord fallu disposer des Vics de Granby en deux parties lors de la demi-finale dont une s'est soldée en 8e ronde de tir de barrage. Pour la finale, le défi s'annonçait de taille alors que l'équipe affrontait son grand rival : le V. Boutin de Plessisville. Après avoir essuyé un revers de 4-0 lors du premier match, le Grayson a rebondi avec une victoire de 3-2 lors de la deuxième rencontre.



Pour le match ultime, nos jeunes joueurs ont dû travailler en équipe pour finalement parvenir à vaincre Plessisville par la marque de 3-2 en prolongation. Ce qui fait d'eux les Champions de l'Estrie dans leur catégorie.

Félicitations à l'équipe et à nos 2 jeunes Ham-Nordoïis pour cette saison 2015-16.

C'est beau de vous voir aller sur la glace et garder confiance en vous.

Le hockey est l'un des plus beaux sports et surtout quand il est joué en équipe.

236, 3<sup>e</sup> Avenue

28-29 mai

articles ménagers

VENTE DE  
GARAGE

236, 3<sup>e</sup> Avenue

outils de machiniste et de mécanicien

# DATES À RETENIR

## MAI 2016

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

## JUIN 2016

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

6 mai: Dévoilement des résultats du Défi Santé pour notre MRC

9 mai: Récupération de vêtements jusqu'au 11 mai

13 mai: Prochaine collecte de compost

13 mai: Date limite pour candidature Emploi HN

18 mai: Date limite pour inscription CJE

21 mai: Accueil des premiers pèlerins du Chemin de Saint-Rémi à Ham-Nord

21 mai: Souper et danse Fabrique et FADOQ

22 mai: Journée de l'arbre

22 mai: Distribution de compost

26 mai: Pèlerinage à la Porte Sainte

28-29 mai: Vente de garage au 236, 3e Avenue

5 juin: Brunch Fondation Réal Lavertu

11 juin: Souper-bénéfice pour Karina



**NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION**

**FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE**

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

100%  
fait au  
Québec

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

**Puitbec** GROUPE

www.puitbec.com



RBQ: 8327-6683-50

## Résidence le Chêne Blanc

Logements chauffés, éclairés, eau chaude

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

4 1/2 à louer, 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](mailto:hameau@arlitera.com)

Prochaine parution: le 6 juin 2016

Date de tombée: le 26 mai 2016

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Design et réalisation  
Andrée Robert



[www.arlitera.com](http://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](mailto:forumcitoyen@ham-nord.ca)

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

Les nouveaux membre du CA de Forum Citoyen Ham-Nord sont: Nébesna Fortin, Émilie Lapointe, Catherine Lachance, Benoit Charbonneau, Claude Lapointe, Charles Marceau-Cotton, Louis-Marie Lavoie.

**Impliquez-vous!** Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou sur les différents comités? Vous êtes bienvenue! 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](http://desjardins.com/avantages)

 758-9421 | 1 866 758-9421

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

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

 **Desjardins**  
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir