

## SOMMAIRE

- 2 Nouvelles de la FADOQ
- 2 Les assemblées générales
- 3 Élections municipales
- 4 Planter un arbre
- 6 Le 454, rue Principale
- 9 Marché Nomade
- 10 Balade Gourmande
- 14 Maison des Jeunes
- 19 Karaté Kenpo
- 21 Offre d'emploi à l'école
- 23 Offre d'emploi au Chêne Blanc



## Agissons avec intelligence

Par Louis-Marie Lavoie

Il semble que nous venons tout juste de titrer la parution de notre journal «Bientôt les vacances»; et que du jour au lendemain, comme ça, on doit écrire «Déjà la rentrée». Le temps passe si vite. Et il y a à peine un mois, tout le monde disait que «la Covid, ça va mieux, le nombre de cas baisse, c'est super...» Petite nouvelle contrariante : au moment où ces mots sont saisis sur le clavier de l'ordinateur, les médias nous apprennent que 603 nouveaux cas ont été recensés au Québec hier et 550 avant-hier. Ce n'est vraiment pas le moment de baisser la garde avec un variant aussi agressif. Surtout qu'il y a beaucoup de projets en route, qu'on a bien envie de relancer les affaires, l'économie, de remettre en branle les activités, les événements, les compétitions sportives, de se réunir de nouveau. Sans parler de l'importance du retour en classe qui nécessite énormément d'énergie; sans évoquer non plus l'épuisement du système de santé et de son personnel.

Encore une fois, il faudra être patients et prudents. Si l'on en croit la Sécurité publique, on peut aller de l'avant, mais avec encore une fois un maximum de protection. On conserve la distanciation, le lavage des mains, le port du couvre-visage; et on y ajoute la vaccination qui a été si longtemps attendue et qui a l'air efficace. On préconise des mesures plus contraignantes : obligation d'être vacciné pour les travailleurs de la santé, obligation de prouver qu'on a été vacciné pour pouvoir accéder à certains commerces, et ce avec un système informatique qui a déjà été piraté à peine mis en place... Pas facile.

Qu'y a-t-il devant nous? Nous l'ignorons. Mais nous devons vivre, nous adapter, continuer d'apprendre, de créer, d'assumer nos tâches, nos rôles, de gérer notre quotidien, d'être en relation avec les autres. En faisant ce que nous pouvons, du mieux que nous pouvons. En cultivant l'espoir, l'humour, la combativité ou la résilience.

Nous percevons dans les pages de ce Hameau cette confiance en l'avenir, cette créativité, cette volonté de se replonger dans la rivière de la vie qui suit son cours.

Le Marché Nomade est de retour pour un beau dimanche dans le Parc du 150e, plusieurs organismes sortent de l'ombre pour amener leurs troupes en assemblées générales; on retrouvera nos deux fins de semaine de Balade Gourmande en octobre. C'est la reprise des cours de karaté. On pense aux générations futures en proposant de planter un arbre, et ainsi, ennoblir notre milieu de vie.

(Suite à la page 2)

(Suite de la page 1)

Et nous retournerons aux urnes deux fois cet automne. Nous élirons ceux qui prendront des décisions qui auront d'importantes répercussions sur nous; élections municipales partout au Québec en novembre et renouvellement des membres de la chambre des Communes à Ottawa à la fin septembre. Nous aurons tous notre mot à dire, un bien petit mot, important, par le biais de notre petite croix à mettre sur le bulletin de vote.

## RETOUR SUR L'ÉPLUCHETTE



Notre activité d'épluchette de blé d'inde, qui a eu lieu le mercredi 18 août fût un succès.

Près de 50 personnes étaient présentes et on a bien apprécié de se retrouver réunis.

Pour les prochaines activités c'est encore incertain nous vous tiendrons au courant. Merci à tous!

## INJECTION

**Jeudi 19 août**



Session de vaccination contre la Covid-19 dans les locaux de la Fadoq à Ham-Nord.

# ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2021



## MAISON DES JEUNES HAUTS-RELIEFS

**Mercredi 15 septembre 2021, à 18 h 30**

À la Maison des Jeunes

210 Rue Caron, Ham-Nord

Bienvenue à nos membres



## FORUM CITOYEN HAM-NORD

**Mercredi 15 septembre 2021, à 18 h**

Au Centre communautaire

493 rue Principale, Ham-Nord

Tous sont invités, membres et non-membres

# ANNULÉ



## FONDATION RÉAL-LAVERTU

**Mardi 21 septembre 2021, à 19 h**

Au Foyer des Sts-Anges de Ham-Nord

493 Rue Principale, Ham-Nord

Bienvenue à nos membres





## Avis public d'élection

**Municipalité du Canton de Ham-Nord**

**Date du scrutin 2021-11-07**

Par cet avis public, Mathieu Couture, président d'élection, annonce les éléments suivants aux électrices et aux électeurs de la municipalité.

1. Le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures :

**Poste de mairesse ou maire**

**Poste de conseillère ou conseiller 1**

**Poste de conseillère ou conseiller 2**

**Poste de conseillère ou conseiller 3**

**Poste de conseillère ou conseiller 4**

**Poste de conseillère ou conseiller 5**

**Poste de conseillère ou conseiller 6**

2. Toute déclaration de candidature à l'un de ces postes doit être produite au bureau du président d'élection (ou de l'adjointe ou adjoint désigné pour recevoir les déclarations de candidature, le cas échéant) aux jours et aux heures suivants :

**Du 17 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2021**

### **Horaire**

Lundi	De 8h30 à 11h30	De 13h00 à 16h30
Mardi	De 8h30 à 11h30	De 13h00 à 16h30
Mercredi	De 8h30 à 11h30	De 13h00 à 16h30
Jeudi	De 8h30 à 11h30	De 13h00 à 16h30
Vendredi	De 8h30 à 11h30	

**Attention : le vendredi 1<sup>er</sup> octobre 2021, le bureau sera ouvert de 9 h à 16 h 30 de façon continue.**

3. Si plus d'une personne pose sa candidature à un même poste, vous pourrez exercer votre droit de vote en vous présentant au bureau de vote qui vous sera assigné, **entre 9 h 30 et 20 h**, aux dates suivantes :

Jour du scrutin : **Dimanche 7 novembre 2021**

Jour de vote par anticipation : **Dimanche 31 octobre 2021**

## Planter un arbre : un geste pour l'humanité

Par Gérald Lehoux



En lisant le texte de la création dans le livre de la Genèse, on voit que Dieu a voulu s'associer l'homme et la femme pour préserver ce qu'il avait créé. Le Seigneur Dieu prit l'homme et l'établit dans le jardin qu'il avait créé pour le cultiver et le garder. (Gn2, 15). Voilà en quelques mots notre mission de protéger la terre, la maison commune qui nous est donnée.

On se rend compte de plus en plus chaque année que le réchauffement climatique devient une problématique mondiale. Même au Québec et au Canada, il est urgent de réduire les émissions de CO2 pour limiter le changement climatique. De petits gestes faits par chacun de nous peuvent contribuer à sauver notre planète.

Nous avons le plaisir de vivre dans un beau village ; la plupart des maisons sont bien entretenues et sont enjolivées par des aménagements floraux qui ajoutent de la beauté aux propriétés. Mais, car souvent il y a un mais, les arbres se font rares devant plusieurs propriétés dans notre village de Ham-Nord.

### Pourquoi planter un arbre ?

Les arbres purifient l'air et nous aident à respirer : en plus d'absorber le CO2, ils absorbent également les odeurs et pol-

luants atmosphériques et ils nous procurent de la fraîcheur.

Les arbres empêchent l'érosion et le ruissellement des eaux de pluie : les couvertures foliaires aident à amortir la pluie, encourageant l'eau à s'infiltrer dans le sol plutôt que de s'écouler dans la rue.

Les arbres augmentent la valeur des maisons : un bel arbre mature, par son attrait, rend votre maison et votre jardin encore plus attrayants.

Les arbres attirent les oiseaux et les pollinisateurs : les arbres sont des endroits de nidification et un abri pour les pollinisateurs.

Les arbres sont bons pour la santé mentale et physique : les



arbres réduisent le stress et l'anxiété. Il est bon de relaxer sur un des bancs devant l'église.

Les arbres font économiser de l'argent : les arbres procurent de l'ombre contre la chaleur du soleil en été et un abri contre les vents froids en hiver.

Planter un arbre, c'est faire un beau cadeau à nos descendants : les arbres vivent des centaines d'années. C'est un symbole de notre engagement envers l'environnement et la beauté du monde qui nous entoure et qui vivra bien au-delà de notre vie.

### Quel arbre planter ?

Vous allez peut-être me dire que c'est bien beau tout cela, mais que votre maison est trop près de la rue, qu'il n'y a pas de place pour un arbre qui deviendra gigantesque. Pas besoin de planter un érable à sucre ou un chêne, pourquoi pas un pommier décoratif, un lilas Syringa, un tilleul et bien d'autres. Consultez votre centre de jardin, il vous conseillera.

Peut-être que dans quelques années, nous aurons le plaisir de nous promener dans les rues du village et d'admirer les arbres que vous aurez plantés et qui rendront notre village encore plus attrayant pour vous-même, les résidents, l'humanité.

*Loué sois-tu, Seigneur, pour notre mère la Terre qui nous soutient et nous gouverne, et qui produit des fruits avec les fleurs colorées et l'herbe.*  
— Saint-François d'Assise

Bonne plantation !



## OPTI-SOINS, Caroline Juneau



### Nouveau à Ham Nord : Service privé de soins infirmiers!

#### \* SOINS PODOLOGIQUES COMPLETS

→ Soins de pieds (incluant personnes diabétiques), cors, crevasses, verrues plantaires, ongles incarnés, etc.

**OÙ? 454, rue Principale, Ham-Nord**

**QUAND? Overt un jeudi sur deux**

**COMMENT? Prenez rendez-vous: 819 460-4208**

#### \* SOINS DE PLAIES

*(Droit de prescrire et évaluation sans visite médicale préalable)*

- Plaies chez les personnes diabétiques;
- Plaies d'insuffisance veineuse, artérielle ou mixte;
- Brûlures;

- Plaies traumatiques;
- Retrait d'agrafes ou de points de suture;
- Changement de pansement.

#### \* LAVAGE D'OREILLES (AVEC OU SANS PRESCRIPTION MÉDICALE)



**Caroline Juneau**

B.Sc. infirmière

Expertise en soins podologiques et soins de plaies

Clinique médicale de Princeville  
840 boul. Baril Ouest  
Princeville QC G6L3W6

**819 364-2150**

Clinique des soins à Ham-Nord  
454 rue Principale  
Ham-Nord QC G0P1A0

**819 460-4208**

**D'autres soins  
infirmiers  
peuvent être  
dispensés  
sur demande.**



## Le 454 rue Principale, Ham-Nord

Par Louis-Marie Lavoie



La plupart d'entre vous ont un jour traversé le seuil de la porte du 454 Principale, Ham-Nord, là où le docteur Faucher a longtemps tenu ses consultations. Depuis qu'il a pris sa retraite, le bâtiment a changé de propriétaire, et on assiste, en face de l'épicerie, à un nouveau va-et-vient tranquille. Le Hameau est allé sur place et a rencontré les femmes qui en sont l'origine.

D'emblée, ce qui est gravé dans le verre de la porte renseigne le curieux : il s'agit bien d'un centre de beauté

et de santé. Andrée-Anne Esthétique, Massothérapie Stéphanie Thivierge, Lorraine Lemieux, Acupuntrice et Opti-Soins (Caroline Juneau) dispensent leurs soins ici, et sur rendez-vous.

Tout est calme, harmonieux et sympathique quand on pénètre dans les lieux, dans cette espèce de hall chaleureux qui sert d'antichambre aux cabinets des praticiennes. On s'y sent tout de suite à l'aise ; c'est là que le Hameau a recueilli leurs propos sur leur parcours, sur les services qu'elles offrent à leur clientèle.



### Andrée-Anne

Depuis quelques années, Andrée-Anne Racette fait un peu partie du paysage de notre village, avec son officine voisine du salon de coiffure Louange, jusqu'il y a peu. Déjà satisfaite d'être propriétaire de son commerce, elle était prête à poursuivre l'expérience jusqu'il y a quelques mois, jusqu'à ce qu'un concours de circonstances l'emmène à acquérir le bâtiment qu'allait quitter le docteur. Visites, quête d'informations, conseils financiers, renouvellement de bail en vue, tout devait se dérouler très vite. Coup de tête ? Coup de chance ? Risque calculé ? Elle décide d'acheter ! Et tout a fonctionné à merveille. Coups du sort, encore, initiative personnelle, elle a l'opportunité d'offrir à deux de ses clientes, spécialistes elles aussi en soins, et à une infirmière qui œuvre de temps à autre au Chêne Blanc, de se joindre à elle et de louer un local dans son immeuble fraîchement retapé. Vite fait, bien fait, nous voilà avec un centre de santé et de beauté à Ham-Nord.



Selon ses dires, Andrée-Anne a développé le goût, l'image, le profil de l'esthétique très tôt, alors que, jeune fille, elle accompagnait et assistait une amie de sa mère, qui en faisait profession, dans des salons. Elle

aime son métier, s'y sent vibrer. Et elle aime sa clientèle et désire que cette dernière se sente à l'aise. Elle cherche à comprendre les besoins de chacune, et servir de son mieux dans la simplicité, voire la complicité.

Avant de se retrouver à Ham-Nord, à exercer sa profession, Andrée-Anne a suivi des cours d'esthétique à Trois-Rivières en 2004-2005. Dynamique, elle a aussi travaillé dans des domaines complètement différents, comme serveuse, ou dans la nature, à débroussailler et à planter des arbres dans la région de Lатуque... Finalement il y a 9 ans, Louiselle Caron la rencontre chez Oxy'Zen ou elle pratique depuis près de deux ans, et l'invite à se joindre à l'équipe de Louange.

Andrée-Anne Esthétique offre une gamme très large de traitements reliés à l'esthétique : traitement facial, traitement de la cellulite et des acrochordons, épilation, électrolyse, pose de cils, ongles, perçage d'oreilles. Que cela soit pour se faciliter la vie, se faire plaisir, se sentir belle, par nécessité ou par souci d'élégance, madame, ou éventuellement monsieur, peut faire confiance à son talent et à son professionnalisme.

## Stéphanie

Exerçant depuis début juillet dans son nouveau local, Stéphanie Thivierge est bien heureuse de sa décision de s'être installée au 454 Principale. Bien qu'elle soit autonome et capable de travailler en solitaire, elle apprécie grandement la synergie qui existe dans le centre : « c'est énergisant, motivant, on profite de plus de visibilité, on voit plus de monde », dit-elle.

Au départ, elle avait l'intention de devenir traductrice. Elle se rend toutefois compte, vers la fin de ses études au Cégep, que, malgré son amour pour la langue française, elle ne « se voit pas faire cela tous les jours ». Elle prend alors une pause, une période sabbatique, au cours de laquelle elle voit une annonce de l'Académie de Massage scientifique. Elle y a été « élève d'un jour », a reçu son premier massage « à vie », elle a senti : « c'est ça que je veux faire ». ! C'était il y a 8 ans.



Stéphanie a suivi la formation de ce qui est devenu aujourd'hui l'Académie de massage et d'Orthothérapie, à Sherbrooke. Elle a travaillé deux ans à Victoriaville avant de pratiquer à Ham-Nord, d'abord à la maison, puis dans un local de la Caisse Desjardins.

Stéphanie explique qu'il y a différentes approches dans la massothérapie. Cette dernière peut viser relaxation et détente. Elle peut également, avec l'aide de connaissances anatomiques, de la biomécanique et des techniques appropriées, viser le soulagement de douleurs, l'augmentation de la mobilité. La préférence de Stéphanie va vraiment dans le sens de la kinésithérapie et de l'orthothérapie. Elle veut soulager la douleur. Elle traite donc les maux de tête, les courbatures, les problèmes des nerfs (sciatique, tunnels carpiens) et les inflammations (bursites, tendinites). Elle peut vous recevoir, le jour comme le soir, sur rendez-vous. Par téléphone ou sur sa page Facebook professionnelle.

## Lorraine

Très expérimentée, Lorraine Lemieux, pratique l'acupuncture depuis 32 ans. Elle explique que cet art de soigner est une branche de la mé-



decine traditionnelle chinoise qui privilégie l'équilibre des énergies. Il est intéressant d'apprendre que les autres branches sont le Tui Na (massage énergétique), le Q-Gong (série d'exercices, l'ancêtre du Tai-Chi), la nutrition et la médication.

Lorraine a été tout d'abord le cobaye d'un ami qui étudiait l'acupuncture ; cela lui a donné le goût d'apprendre cet art de soigner « global », elle qui était déjà un peu critique vis-à-vis de la médecine moderne compartimentée. Elle a donc étudié au Cégep de Rosemont puis exercé à Montréal. Désireuse de s'établir dans notre région, elle a dû attendre que ses enfants soient devenus grands pour s'installer à St-Adrien. Elle travaille maintenant à Physio-Santé à Victoriaville et dispose d'un cabinet ici, suite à l'invitation d'Andrée-Anne, depuis le premier juillet.



Comme bien d'autres professionnels dans le domaine de la santé, elle a continué à suivre des formations, entre autres en traitement de la douleur et en oncologie. Elle dit que ce ne sont pas des maladies qu'elle traite, mais plutôt des « problèmes fonctionnels » tels l'insomnie, l'acidité gastrique, les troubles digestifs, les douleurs menstruelles, les douleurs musculaires, inflammatoires, neurologiques. Son travail consiste à rééquilibrer les fonctions du corps tout en encourageant l'exercice et le bien manger.

Lorraine fait partie de l'Ordre des Acupuncteurs du Québec, réputé pour son sérieux et dont une des missions est la protection du public. Une formation adéquate y est obligatoire avant d'exercer ; pas de place pour le charlatanisme. L'Ordre favorise le maintien et le développement de la compétence de ses membres.

On peut contacter Lorraine Lemieux par téléphone et prendre rendez-vous. Chaque traitement a une durée d'une heure.

## Caroline

Caroline Juneau est membre de l'OIIQ et de l'AIISPQ. C'est une infirmière bachelière depuis 2010. Elle a travaillé durant plus de 12 ans à l'Hôtel-Dieu d'Arthabaska, où elle était reconnue par ses pairs pour son professionnalisme et sa passion des soins infirmiers. En fondant « Opti-Soins Caroline Juneau » en janvier 2021, un service privé de soins infirmiers dans notre région, elle avait pour désir de prodiguer des soins en plaçant les gens au cœur de sa pratique.



C'est avec plaisir que Caroline Juneau, déjà connue pour son action au Chêne Blanc, s'installe à Ham Nord au 454 rue Principale. Sa clinique propose des soins podologiques complets, des soins de plaies et des lavages d'oreilles (avec ou sans prescription médicale) ; d'autres soins infirmiers peuvent être faits sur demande.

On peut consulter son annonce en page 5 et prendre rendez-vous. Elle est disponible à Ham-Nord un jeudi sur deux.



### PRENEZ RENDEZ-VOUS :

Andrée-Anne, esthéticienne : 819-460-1446

Stéphanie Thivierge, massothérapeute :  
819-806-2690

Lorraine Lemieux, acupunctrice :  
1-514-279-0644

Opti-Soins Caroline Juneau : 819-460-4208





## ENEZ ENCOURAGER LES PRODUCTEURS LOCAUX



## DE 10 HEURES À 14 HEURES

**22 août : à Chesterville**

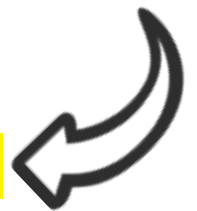
**29 août : à Tingwick (1266, rue Saint-Joseph)**

**5 septembre : à Notre-Dame de Ham (11, rue Principale)**

**12 septembre : à Ham-Nord (267, 1re Avenue) au Parc du 150e**

**19 septembre : à Sainte-Hélène de Chester (1425, rue Corriveau) 10 h à 13 h**

**26 septembre : à Saint-Rémi-de-Tingwick (1467, rue Principale)**



## La Balade dans un confort clé en main



Par Louis-Marie Lavoie

Une grande nouveauté en 2021. La Balade Gourmande propose aux visiteurs de faire le circuit, de leur choix, en autocar (clé en main sans souci, dîner table d'hôte et guide accompagnateur au point de départ du Grand Union).

**Objectif** : un autobus (minimum 30 personnes, maximum 45) par jour par circuit (il y en a 6). Idéal pour les clubs sociaux, entreprises, entre amis, en famille, etc.

Un 1er autobus, nolisé par un groupe de Drummondville, est déjà complet pour le samedi 9 octobre 2021 dans le circuit orange (dont notre mini-marché fait partie). Bien entendu, les producteurs et marchés seront avisés à l'avance des groupes. Présentement, il semblerait que nous sommes dans le circuit le plus demandé!



On peut découvrir et vivre le circuit orange, ou un autre circuit, dans le confort d'un autocar avec famille et amis! Le circuit orange, entre autres, propose : Le Mini-Marché de Chesterville; Le sureau de la d'Ham; le Mini-Marché de Ham Nord; le Dîner chez TaGa Resto Bar (Table d'hôte); La Grange Pardue; Le Domaine La Josiane et La Jambonnière.

Le forfait pour la journée coûte 75 \$/personne, taxes incluses. Il comprend les services d'un guide, des dégustations gratuites, un tirage, le stationnement gratuit de la voiture à Victoriaville. Le départ du bus est à 9 h 30, le retour est prévu à 17 h 30.

Faisons rayonner nos belles régions par vos succulents produits agroalimentaires et produits artisans. Apportons sacs et glacières. On peut s'informer et réserver sa place dans un parcours de 2 manières :

**info@baladegourmande.ca ou 819-751-9991 poste 1**

**Point de départ : Le Grand Union (21, rue de la Gare, Victoriaville).**

**Stationnement P7 (de Bigarré) gratuit.**

**Heure de départ 9 h 30 \*\* Merci de prévoir votre arrivée pour 9 h 15. Retour prévu autour de 17 h 30.**

**Minimum 30 personnes, maximum 45 personnes par autocar.**

**Pourboire au chauffeur et guide non inclus.**

**En cas d'annulation (force majeure), un remboursement complet sera remis.**

*Les mesures et consignes sanitaires recommandé par la Santé publique seront appliquées à ces dates.*

## PARTICIPEZ À LA BALADE GOURMANDE 2021



**10 exposants au mini-marché de Ham-Nord**  
**FAITES PARTIE DE L'ÉQUIPE DES BÉNÉVOLES**

**FORUM CITOYEN A BESOIN DE VOUS!**

<b>OÙ ?</b>	<b>AU CENTRE COMMUNAUTAIRE</b>
<b>QUAND?</b>	<b>AU MOMENT QUI VOUS CONVIENT, LES 2, 3, 9, 10 OCTOBRE</b>
<b>À QUELLE HEURE?</b>	<b>ENTRE 10 H ET 17 H</b>

**On attend environ 3 000 visiteurs venant de partout au Québec.  
Prenez quelques heures de votre temps pour en accueillir quelques-uns.**

*(Bien sûr, le port du masque sera obligatoire)*

# Le plus grand marché à ciel ouvert

**Les 2, 3 et 9, 10 octobre 2021**

*Par Louis-Marie Lavoie*

Lire sur la Balade Gourmande n'est pas nouveau pour vous. C'est la période de l'année qui veut ça, c'est comme un incontournable. Comprenez bien que ces journées particulières sont tout ce qu'il y a de plus important pour beaucoup de personnes et de commerces dans le Centre-du-Québec.

La Balade Gourmande, c'est un événement automnal festif favorisant la découverte et l'achat de produits du terroir par le biais de circuits visitant les sites des producteurs-transformateurs et des marchés agrotouristiques. Elle permet aux visiteurs de découvrir des lieux régionaux de production et de transformation agroalimentaires; elle favorise la découverte, la consommation et l'achat de produits locaux et régionaux ainsi que la création et l'augmentation de retombées économiques. À terme, elle réussit à prolonger la saison

touristique et en coulisse, elle travaille à assurer le développement et la pérennité de l'entreprise.

### L'événement en bref

La Balade Gourmande offre gratuitement à toute la population la découverte d'environ 40 entreprises agrotouristiques différentes, réparties sur 6 circuits routiers qui sillonnent des routes automnales hautes en couleur; elle offre la visite d'un marché de produits régionaux comptant 28 exposants agroalimentaires et artisans sur le Mont-Saint-Michel à Arthabaska; elle offre la visite de 6 mini-marchés regroupant plus de 55 exposants agroalimentaires et artisans; elle offre des tables d'hôtes concoctées par des restaurateurs, avec des produits agroalimentaires de notre terroir. Pour les touristes, elle offre en plus des attraits proposant des activités automnales et de plein

air ainsi que des forfaits d'hébergement pour la clientèle qui visite notre région.

### Quelques chiffres

On sait que les mesures prises par la Santé publique face à la pandémie n'ont malheureusement pas permis la tenue de la Balade 2020, malgré tout le travail qui avait été réalisé pour qu'elle soit possible. Ayons une petite pensée de reconnaissance envers les organisateurs, bénévoles et exposants qui ont dû faire un très grand effort de résilience quand la décision a été prise.

On peut quand même se rappeler l'extraordinaire performance de l'édition 2019. Une vision de l'ensemble des statistiques fournies par les divers producteurs permet de s'apercevoir que la Balade a bénéficié de : 221551 visites/personne; 36925 personnes uniques,

différentes; 1496443 \$ de ventes globales; 53444 \$ dépensés à l'heure.

À Ham-Nord, nous avons battu tous nos records : 3400 visiteurs en 4 jours; 31069 \$ de ventes; 10 exposants, dont 8, agroalimentaires.

## Le Passeport BG

Le Passeport BG est le support d'un revenu autonome essentiel de La Balade Gourmande, qui permet financièrement la tenue annuelle de l'événement. Il est vendu chez les producteurs, les transformateurs, les mini-marchés, en ligne et au siège social à Victoriaville au coût de 10 \$.

Le passeport permet au détenteur de se prévaloir de rabais ou de cadeaux lorsqu'ils font un achat chez un producteur pendant les 4 journées de la Balade. Le faible coût de son achat (10 \$) est rapidement amorti.

## Et la Covid-19 dans tout cela ?

La pandémie du virus a rendu la réalisation de la Balade plus difficile pour tout le monde, on s'en doutera. À Ham-Nord, comme ailleurs, nous devons appliquer les mesures habituelles d'hygiène impliquant lavage des mains, port du masque et distanciation. L'entrée du site et sa sortie seront différentes, la distance entre les kiosques plus grande. Il n'y aura pas de mini-resto. Les dégustations seront limitées. Et nous aurons besoin de plus de bénévoles.

## On vous attend

Chez nous, on espère bien sûr la visite des Ham-Nordoises et Ham-Nordois à notre mini-marché. Appuyé par votre municipalité, Forum Citoyen, l'organisme de votre communauté qui prend localement l'activité en charge, a mis beaucoup d'énergie afin que cet événement annuel exceptionnel puisse avoir lieu chez nous, encore cette année, malgré les contraintes liées à la pandémie. Une cohorte de 10 exposants vous attend encore cette année.

En 2019, notre mini-marché a battu tous ses records. Participez de nouveau à son succès. En tant que baladeur. Et aussi, en tant que bénévole en participant quelques heures à l'accueil de nos visiteurs.

La Balade Gourmande aura lieu au Centre communautaire de Ham-Nord.

**Les dates : 2, 3 et 9,10 octobre 2021**

**Les heures : de 10 h à 17 h**

Pour nous joindre :

Louis-Marie Lavoie (819) 344-5791

[louis-marite@ivic.qc.ca](mailto:louis-marite@ivic.qc.ca)



## EXPOSANTS

### PRODUCTEURS/TRANSFORMATEURS AGROALIMENTAIRES

Écovillage La Cité Écologique (Ham-Nord)

Pains, salsa et produits biologiques

La Boucabane (St-Fortunat)

Viandes, saumons et fromages fumés

Artisan du vivant (Lotbinière)

Condiments, sauces, pestos, salsas, ketchups

Les Serres Robidoux (Ste-Christine de Bagot)

Safran, ail et raisin bleu

Le Ciel des Houles (Arthabaska)

Produits d'érable

Le Domaine Kildare (St-Charles Borromée)

Boissons alcoolisées à base de sirop d'érable

Pâtisseries Dominique Pelchat (Lingwick)

Pâtisseries à l'érable

Les Produits Josée-Anne et Mickael

(Bonaventure)

Élevage de bovins Galloway et de porc au pâturage

### ARTISANES

Cercle des Fermières de Ham-Nord (Ham-Nord)

Artisanat

À l'Orée du Temps (St-Georges-de-Windsor)

Savons

# Le Hameau

Les Jardins  
créateur officiel



2-3 et 9-10  
octobre 2021



de 10h à 17h  
au Centre Communautaire de Ham-Nord

10 exposants au Mini-marché  
de la Balade Gourmande

Venez déguster et découvrir une multitude de  
produits locaux

Viandes, fromages et saumon fumés / Raisin bleu,  
safran, ail / tartinades végétariennes, salsa, pain / Sucre  
et sirop d'érable / Pâtisseries à l'érable / Alcools à  
l'érable / Viandes de porc et de bovins / Artisanat de  
couture et de tissage / Savons



Le Mini-marché respectera les mesures dictées par la Sécurité  
publique concernant la Covid-19 en date de l'événement



## Maïka Duchaine parle de son expérience!



**FORUM DE BOÎTE À SAVON INTER-MDJ (ÉDITION RECYCLÉE)**

**ARÉNA DE HAM-NORD**

**SAMEDI 18 SEPTEMBRE 12H00**

**HOT-DOGS GRATUITS**

**ANIMATION ET MUSIQUE SUR PLACE!**

**ÉVÈNEMENT POUR TOUTE LA FAMILLE!**

**Maïka:** «Après avoir moi-même fréquenté cette maison des jeunes, je suis heureuse d'avoir eu la chance d'y retourner en tant qu'animatrice. L'été 2021 m'a permis de découvrir sous une nouvelle perspective le merveilleux monde des maisons des jeunes.

Bien que mon orientation académique ne soit pas en lien avec ce dernier, mon intérêt pour celui-ci n'en est à présent que plus grand. De plus, la Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs à Ham-Nord possède des jeunes motivés et allumés et impliqués qui donnent le sourire. C'est avec tristesse que je quitte la fabuleuse équipe de la MDJ pour poursuivre mes études. Merci pour les souvenirs incroyables et les beaux projets. »

**Bonne continuité à l'équipe et aux jeunes de la MDJ !**

## David Goudreault



## Conférence sur le thème de la persévérance

Quand: **Judi 23 septembre 2021**

Où: **Centre communautaire d'Ham-Nord**

(474 Rue Principale, Ham-Nord, QC G0P 1A0)

Heure: **19h**

**Inscription gratuite auprès de la MDJ ou Élise Hamel**



**Projet ma communauté Sant(HC)**

Collaboration Maison des jeunes des Hauts-Reliefs et Municipalité d'Ham-Nord



**Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs**

**Horaire Automne/hiver 2021-2022**

**6 septembre au 8 novembre 2021**

**\*Programmation à la semaine\***

**Ham-Nord et Chesterville**

**LUNDI:  
17h à 21h**



**Ham-Nord  
MARDI:  
16h à 17h  
17h à 21h**



**Ham-Nord  
MERCREDI:  
17h à 21h**

**Ham-Nord  
JEUDI:  
17h à 21h**

**Ham-Nord  
Vendredi:  
17h à 22h**



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.**

**\*\*Les jeunes doivent OBLIGATOIREMENT porter le masque de procédure, à l'intérieur, fourni par la MDJ gratuitement.**



**Les membres aspirants (11 ans) sont invités les lundis, mardis et vendredis durant l'horaire d'automne/hiver!**

**À MA MDJ,  
JE M'IMPLIQUE, J'Y  
GAGNE!**



Animateurs MDJ Hauts-Reliefs  
Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs



**819-344-5530**

## Activités d'automne à la MDJ

Septembre et Octobre 2021



Une grosse sortie en attente...

**Septembre**

- Lundis sportifs
- 6 septembre - Férié et fermé
- 7 septembre - Comité de jeunes
- 15 septembre - AGA à 18h30
- 18 septembre - Compétition de Boites à savon (11h à 15h)
- 21 septembre - CA
- 23 septembre - Conférence de David Goudreault à 19h
- Triage des canettes (activité d'autofinancement)

**Octobre**

- Lundis sportifs
- 5 octobre - Comité de jeunes
- 11 octobre - Férié et fermé
- Semaine du 11 au 15 - Semaine des Maisons des jeunes (activité de cuisine + création d'une affiche)
- 26 octobre - Décorations d'Halloween
- Surprise pour l'Halloween!
- Triage des canettes (activité d'autofinancement)

**Novembre**

- Lundis sportifs
- 9 novembre - Comité de jeunes
- 23 novembre - CA
- Triage des canettes (activité d'autofinancement)

**\* LES JEUNES DES TROIS VILLAGES PEUVENT PARTICIPER AUX ACTIVITÉS OFFERTES AVEC INSCRIPTION AUPRÈS DES ANIMATEURS. 819-344-5530**



## Projet « Vox-Pop des Hauts-Reliefs » c'est laisser la parole aux ados!

Ham-Nord 16 juillet 2021, Au cours des mois de juin et juillet dernier s'est déroulé une activité hors du commun dans le cadre du projet « Vox-Pop des Hauts-Reliefs » réalisé par la Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs et financé par le projet Alterados du RMJQ. Nous avons eu la chance d'aller à la rencontre des jeunes de Chesterville, Notre-Dame et Ham-Nord pour réaliser un vox-pop pour connaître leurs besoins, leurs rêves, leurs idées face à leur maison des jeunes. Ils étaient invités à s'exprimer librement sur ce qu'ils veulent et à faire une réflexion sur l'impact qu'a sur leur vécu en maison des jeunes les mesures sanitaires dû à la pandémie de Covid-19. Une occasion pour eux de faire un bilan et se tourner vers l'avenir et ouvrir de nouvelles possibilités d'implications dans des projets à court et à long terme.

Ce projet qui consistait à donner la parole aux adolescents et aux adultes qui les soutiennent dans leurs projets, sous forme d'un vox pop vidéo d'une dizaine de minutes, afin qu'ils s'expriment librement sur l'avenir de leur MDJ. De plus ce projet nous a permis d'offrir des articles promotionnels à tous les participants ce qui crée un sentiment d'appartenance chez nos Ados.

En juin, des vidéos ont été tournées dans les trois villages. Ce projet a permis à 30 jeunes de s'exprimer devant la caméra. Douze adultes se sont prêtés au jeu et ont réitéré leur confiance à ce projet MDJ structurant pour leur municipalité. Un montage professionnel par deux animatrices et la collaboration de quelques jeunes nous donne un résultat très agréable à visionner. Les jeunes ont eu le plaisir de visionner le vox-pop lors d'un souper où ils ont pu continuer à échanger.

Nous tenons à remercier grandement nos partenaires ainsi que les jeunes pour avoir participé activement à ce projet.



La Maison des jeunes des Hauts-Reliefs est organisme jeunesse qui supporte et encadre deux points de service MDJ (Ham-Nord et Chesterville) en plus de différents projets jeunesse à Notre-Dame de Ham. La maison des jeunes est un lieu de rencontre volontaire où les animateurs accueillent tous les adolescents, dans un milieu de vie encadré et ouvert à leurs idées et projets. Surveillez nos prochains projets!



Un projet  
présenté par :



et financé par :

Secrétariat  
à la jeunesse





## Semaine Des Maisons de Jeunes 2021

11 au 17 octobre 2021



Voir les activités et le geste commun sur les réseaux sociaux avec le #MaMDJ

- Confectionner des croustades aux pommes + tirages dans les trois villages.
- Confection d'une affiche promotionnel de la MDJ à l'image des jeunes.



Thème: «Ah les jeunes, ils sont tellement...»

**Retour de l'aide aux devoirs**  
TOUS LES MARDIS DE 16H À 17H À LA MDJ  
Gratuit  
Inscription obligatoire auprès de la MDJ  
819-344-5530

Tu es en 5e et 6e année?  
Bienvenue à toi!

**Vaccination**  
**1332 doses**  
*Merci!*

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

C'est un total de 1332 doses de vaccins contre la COVID-19 qui ont été administrées à notre pharmacie, par notre propriétaire Catherine Dallaire depuis la fin avril 2021. Merci à tous pour votre participation!

Catherine Dallaire et Steve Roy, pharmaciens propriétaires



847 route 161  
Ham-Nord  
Tél: 819-344-2249

# Le Hameau



## AGA


### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

QUAND: **MERCREDI 15 SEPTEMBRE**  
HEURE: **À 18H30**  
OÙ: **À LA MDJ(HAM-NORD)**



**GRATUIT**   
Inscription pour le transport obligatoire (Chesterville et Notre-Dame de Ham)  
819-344-5530

\*Vous voulez en savoir plus sur la maison des jeunes des Hauts-Reliefs ?  
\*\*Vous voulez en connaître plus sur le milieu de vie que fréquente vos ados ?  
\*\*\*Pour répondre à vos questions, vous êtes cordialement invités à assister à l'AGA de la MDJ à Ham-Nord.



Sème la vie!

Centre de  
prévention  
**Suicide**  
Arthabaska-Érable

Lignes d'intervention  
**24 heures/24, 7 jours/7**  
MRC d'Arthabaska  
**819 751-2205**  
MRC de l'Érable  
**819 362-8581**

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

- **Intervention téléphonique**  
24 heures/24, 7 jours/7 (Confidentiel)
- **Services aux personnes**  
endeuillées par suicide
- **Services aux proches**  
d'une personne ayant fait  
une tentative de suicide
- **Activités d'information**  
et de sensibilisation
- **Formations**

## INSCRIPTION

# KARATÉ KENPO

# HAM-NORD

DEPUIS 1983



Inscription : 14 septembre 2021 de 19h à 20h

Lieu : 484, rue du Curé Charles Lemire, Ham-Nord (Collège Coopératif L'Horizon)

Début des cours & séance gratuite : mardi 21 septembre 2020

Cours tous les mardis

junior (4 à 12 ans) : 18h à 19h

senior : 19h30 à 21h

Venez acquérir !

- De meilleures capacités physiques
- Discipline et respect
- Concentration et coordination
- Confiance et estime de soi

Séances d'entraînement structurées et adaptées à chacun peu importe l'âge ou la condition physique

 **KARATÉ KENPO HAM-NORD**

Pour informations : Sensei Jocelyn Larrivée / Lise Picard : 819-828-0296 ou Sensei Jayson René : 819-552-1235

**VISITE GRATUITE**

**AUX RÉSIDENTS DE LA MRC D'ARTHABASKA 50 ANS ET +**

# LA MRC D'ARTHABASKA VUE D'AUTOMNE

**CHOISISSEZ VOTRE JOURNÉE DÉCOUVERTE ET VISITEZ LES BEAUX ATOURS DE CHEZ NOUS!**



## 30 SEPTEMBRE

8 h 15 à 15 h 30

**LIEU D'ARRIVÉE : BUREAU MUNICIPAL DE MADDINGTON FALLS**

**MADDINGTON FALLS ET SAINT-LOUIS-DE-BLANDFORD**

- › Visites d'Antiquités Lauraine Gaudet et de la Boutique Anticafard
- › Pique-nique à la salle communautaire de Maddington Falls
- › Courte marche vers les chutes de Maddington Falls
- › Visite du centre d'interprétation de la canneberge de Saint-Louis-de-Blandford

**OU**

## 7 OCTOBRE

8 h 15 à 15 h 30

**LIEU D'ARRIVÉE : CENTRE COMMUNAUTAIRE DE SAINT-NORBERT-D'ARTHABASKA**

**SAINT-NORBERT-D'ARTHABASKA ET SAINTE-HÉLÈNE-DE-CHESTER**

- › Visites de Miel Gardner et de l'atelier du céramiste Daniel Martineau de Saint-Norbert-d'Arthabaska
- › Pique-nique au Centre sportif Solider de Sainte-Hélène-de-Chester, secteur Trottier
- › Courte marche vers le Sentier des trotteurs (2km)
- › Arrêts à la fromagerie La Moutonnaire et à l'Auberge Le Sainte-Hélène



**NOMBRE LIMITÉ DE PARTICIPANTS**

**VOS DÉPLACEMENTS SE FERONT AVEC VOTRE VOITURE**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE À COMPTER DU 7 SEPTEMBRE : MRC (FRANÇOIS) : 819 752-2444 POSTE 4292 OU EN LIGNE : FADOQ.CA**

**PETITES DOUCEURS ET SURPRISES VOUS ATTENDENT**

**APPORTEZ VOTRE LUNCH, VOTRE CONSOMMATION ET PORTEZ DE BONNES CHAUSSURES**





**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<sup>e</sup> avenue  
819.877.3233

## Service de garde Horizon



### Offre d'emploi d'animateur/trice

Nous sommes à la recherche  
d'une personne patiente, bienveil-  
lante, qui aime les enfants.

### TÂCHES:

- Accueillir les enfants le matin
- Aller les chercher à l'école le soir
- Animer par des projets créatifs, activités de lecture, etc.
- Assurer le bien-être et la sécurité des enfants

### HORAIRE:

- Du lundi au vendredi, de 7 h 45 à 8 h 45 et de 15 h 45 à 17 h 30
- Débute le 30 août 2021 pour la période scolaire

### Vous êtes intéressé(e)?

Contactez Élise au 819 344-2424, poste 5, ou par courriel  
[elise.hamel@ham-nord.ca](mailto:elise.hamel@ham-nord.ca)



*Les Pâtisseries  
De Coraly*

CUPCAKES \* MUFFINS \* BISCUITS \* GÂTEAUX \* BROWNIES

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

## 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

**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 PUIITS SUR CHENILLE**

FORAGE A DOUBLE ROTATION :  
MEILLEUR SCÉLÈMMENT 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: 6327-6683-50



**4 Pat**

pareur d'onglons  
**819 350 0225**  
Patric Létourneau

**OPTI-SOINS**

**Caroline Juneau**  
B.Sc.infirmière  
Expertise en soins podologiques et soins de plaies

Clinique médicale de Princeville 840 boul. Baril Ouest Princeville QC G6L3W6  
**819 364-2150**

Clinique de soins à Ham-Nord 454 rue Principale Ham-Nord QC G0P1A0  
**819 460-4208**

**RE/MAX**  
— ÉLITE —

**DAVID LEVASSEUR**

CELLULAIRE : 819-990-2306  
BUREAU : 819-758-7441

DAVID.LEVASSEUR@REMAX-QUEBEC.COM



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

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

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

**VIVACO.COOP**

La Résidence Le Chêne Blanc  
Coopérative de solidarité du Canton de Ham  
470 rue Curé-Charles-Lemire  
Ham-Nord, Qc, G0P 1A0  
819-464-0032 / Fax 819-464-0003  
Courriel : [csch@soqetel.net](mailto:csch@soqetel.net)

# LE CHÊNE BLANC

## POSTE DE CONCIERGE RÉSIDANT

La Résidence le Chêne Blanc, située à Ham-Nord, est à la recherche d'un concierge résidant. La personne aura à exécuter les tâches suivantes :

- Voir à l'entretien ménager des espaces communs de la résidence.
- S'assurer du bon état de la bâtisse et exécuter les réparations nécessaires.
- Exécuter diverses tâches d'entretiens des équipements.
- Vérifier régulièrement les systèmes d'alarme et des gicleurs, et voir à leur entretien régulier.
- Faire exécuter à chaque année l'inspection annuelle de ces systèmes par l'entremise de firmes expertes dans le domaine.
- En été, voir à l'entretien du terrain, pelouse, arbres et arbustes de la résidence.
- En hiver, voir au déneigement des trottoirs; épandage de sel et abrasifs au besoin, et au suivi du déneigement du stationnement par un contracteur.
- S'occuper de la gestion du cabanon d'entreposage extérieur.
- Faire les réparations mineures utiles au maintien du bon état de la bâtisse.
- Assurer la réponse aux urgences pendant la nuit.

La personne devra être âgée de 50 ans et plus. Elle pourra occuper un logement de la résidence au tarif du loyer conventionnel et sera rémunérée pour sa tâche.

Pour informations, contactez Yvan Riopel au 819-382-2471

## 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: 8 novembre

Date de tombée: 28 octobre

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

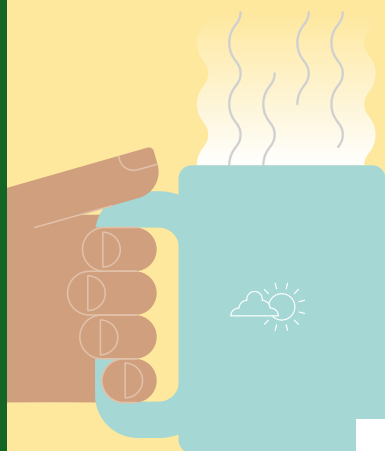
Faites-nous parvenir vos textes pour le journal et profitez de nos pages pour faire paraître vos petites annonces. Faites-vous connaître à Ham-Nord!

[hameau@arittera.com](mailto:hameau@arittera.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.**