

## S O M M A I R E

- 2 Crie des âmes
- 3 Confirmation
- 4 Balade gourmande
- 5 Lettre ouverte
- 6 Prévention des chutes
- 7 Aînés / Alzheimer
- 8 FADOQ / Cercle fermières
- 9 Passerelle
- 10 Chronique Naturo
- 11 Autour du monde
- 12 Avant-veille du Jour de l'An
- 13 Noël au village
- 14 Chemin St-Rémi
- 15 Nouvelles municipales
- 18 Info-bibliothèque
- 19 L'Épicentre
- 20 Maison de Jeunes
- 22 Chronique Yoga
- 22 Aidants naturels
- 23 Calendrier du mois

## Réflexion de saison

*Par Louis-Marie Lavoie*

*Ham-Nord, un village, une municipalité, un territoire, une paroisse, notre lieu de vie...* On pourrait voir le canton où nous vivons comme un très grand organisme peuplé d'âmes de tous âges, seules ou en famille, de conditions financières inégales, dotées de qualités diverses et nombreuses, pétant plus ou moins de santé, vivant chacune avec ses préoccupations plus ou moins stressantes, ses intérêts personnels et communautaires, avec ses capacités physiques et intellectuelles propres. Un organisme vivant grâce à l'existence et aux actes de chacune de ces âmes. Consciemment ou non, chaque habitant participe à la vie de notre milieu, comme chacune de nos cellules participe à la vie de notre corps.

Ces considérations me viennent à l'esprit quand je me rends compte du contenu des bilans et des projets dont il est fait mention partout dans les pages de ce journal, comme dans les éditions précédentes du Hameau. Il se passe beaucoup de choses à Ham-Nord grâce aux regroupements de citoyennes et citoyens et à leurs actions ; grâce aussi à des gestes personnels, bénévoles ou rémunérés. Je sens qu'il faut avoir de la reconnaissance envers celles et ceux qui maintiennent l'existence et la cohésion de notre communauté et qui favorisent son évolution matérielle et humaine, et ce, dans les diverses facettes de la vie sociale et personnelle.

Je pense à la municipalité qui doit, entre autres, gérer l'éclairage, les limites de vitesse, le pavage et le déneigement de nos rues, l'eau que l'on boit et que l'on souille, penser au développement, administrer, informer... Je pense à la Maison des Jeunes dont la grandiose mission est de favoriser le sain développement de notre avenir, à la Bibliothèque, à l'OTJ, au Cercle des fermières, à la Fabrique, à la Pastorale, au Club Lions, à la Fondation Réal Lavertu, à Forum Citoyen... Je pense à nos services et commerces : l'école et ses nombreux défis, nos thérapeutes de tous ordres, le Foyer des Sts-Anges, la Coop qui s'investit dans plusieurs de nos événements, la caisse Desjardins, le garage Taschereau, la Coop forestière... Et je suis sûr d'en oublier. Je vous englobe tous dans ma réflexion et c'est à vous que j'ai envie de dire merci, en ce mois de l'Action de grâce !

# La criée des âmes

Par *Gérald Lehoux*



C'est le dimanche 18 octobre qu'avait lieu au Centre Communautaire la traditionnelle criée des âmes au profit de notre communauté.

Ancienne coutume française, la criée des âmes, à l'origine, prenait la forme d'un encan se déroulant sur le parvis de l'église. Après la messe dominicale, un crieur y prenait place pour annoncer la mise aux enchères de produits fermiers apportés par les paroissiens. Les profits générés servaient à payer des messes pour les âmes du purgatoire afin qu'elles puissent accéder au paradis.

Apparue au Québec avec la colonisation française, cette pratique populaire avait lieu dans la plupart des paroisses de la Nouvelle-France. Malgré son abandon progressif au cours des XVIIIe et XIXe siècles, la criée des âmes se maintient dans certains endroits, notamment à L'Isle-aux-Grues où elle est célébrée depuis 1836.

Chez nous, à Ham-Nord, je ne sais pas depuis combien d'années cette belle tradition existe, mais Jules Grimard, notre dévoué encanteur, anime cette activité annuelle depuis près de quarante ans ! Et l'on peut supposer que d'autres encanteurs l'ont précédé. De nos jours, les revenus de cette activité servent à l'entretien de notre belle et grande église des Saints-Anges.

Depuis l'an dernier, à l'occasion des fêtes du 150e, la criée se tient le dimanche. Après la messe dominicale, un délicieux repas spaghetti préparé par les Dames Fermières précède la criée.

Encore cette année, quelque cent personnes ont pris part à cette activité paroissiale préparée par le comité de gestion de la paroisse. La générosité des acheteurs est signe de l'intérêt de notre communauté à perpétuer cette tradition. Cette année, le petit pot de fraises des champs de Simone s'est vendu au prix de 70,00 \$. On remarque aussi un souci de qualité de la part des donateurs d'articles à vendre tels que marinades, confitures, gelées, sirop d'érable, fromages fermiers, tartes, gâteaux, etc.

Soyons fiers de la vitalité de notre paroisse et remercions tous ceux et celles qui ont contribué d'une façon ou d'une autre à cette activité annuelle qui a permis de générer cette année des profits de 4,284.11 \$... et à l'an prochain!



# Le Sacrement de Confirmation

Par *Gérald Lehoux*

La majorité d'entre nous avons reçu dans notre jeunesse le « sacrement de Confirmation ». Si on vous demande quel souvenir de cet événement vous revient à l'esprit, plusieurs parmi les plus âgés me parleront du soufflet (petite tape) que l'évêque donnait au confirmand, ou de l'habit très chic et de la robe blanche que les petites filles portaient lors de cette occasion.

Le « sacrement de Confirmation » de nos jours n'est pas si protocolaire. Il nous renvoie à un choix de vie. Les confirmands sont de tous âges, jeunes ou moins jeunes, car on peut recevoir ce sacrement à l'âge adulte. Nous avons tous reçu l'Esprit-Saint à notre Baptême. Le jour de notre Confirmation, nous décidons de recevoir à nouveau l'Esprit-Saint, mais en sachant que c'est notre choix ; la Confirmation vient confirmer notre Baptême. La vie de baptisé devient notre choix.

Quelques neuf jeunes de Ham-Nord et une adulte de Notre-Dame-de-Ham se joindront à ceux de Disraeli, Beaulac-Garthby et Stratford pour recevoir par notre Archevêque Mgr Luc Cyr, ce sacrement en l'église Ste-Luce de Disraeli le samedi 7 novembre à l'occasion de la messe dominicale de 16 h

Lors de cette célébration, les confirmands rediront leur foi en Dieu Père, Fils et Esprit, ensuite l'évêque imposera les mains sur les confirmands. Par ce geste, il appelle la force de l'Esprit-Saint pour qu'il fasse des confirmands de vrais témoins de Jésus. Puis il dit cette prière : Dieu notre Père, donne leur en plénitude l'Esprit qui reposait sur ton Fils Jésus : esprit de sagesse et d'intelligence, esprit de conseil et de force, esprit de connaissance et d'affection filiale. Remplis-les de l'esprit d'adoration.

L'évêque fera alors l'onction d'huile avec le Saint-Chrême sur le front de chaque confirmand. Par ce geste, le confirmand deviendra un témoin de Jésus qui prendra sa place dans la communauté et mettra ses talents au service des autres en posant des gestes de bonté, comme Jésus.

Les jeunes de Ham-Nord qui recevront le sacrement de confirmation sont : Samuel Bédard, Emmanuelle Ducas, Ély-Ann Gagnon, Rosanne Larrivée, Emrick Leblanc, Carl Leblanc, William Leblanc, Luis Nolet-Beaudoin et Nataëlle Picard.

Soutenons-les par nos prières et accompagnons-les pour qu'ils deviennent des personnes soucieuses du mieux-être de chaque membre de notre communauté paroissiale en étant des porteurs d'amour, de joie, de paix, de confiance, de bonté, de douceur et de maîtrise de soi, que sont les fruits de l'Esprit-Saint.



# Beau bilan 2015 pour la Balade gourmande

Par Louis-Marie Lavoie

Comme on le sait, la Balade gourmande est un événement important pour les producteurs et transformateurs agro-alimentaires de la région des Bois-Francs, et en particulier chez nous, à Ham-Nord. Elle génère énergie, créativité, abondance et favorise les relations humaines ; elle emmène beaucoup de gens de partout à visiter, voire à découvrir, notre village et son merveilleux environnement.

Cette année encore, nous avons été choyés par Dame Nature lors de ces deux premières fins de semaine d'octobre, ce qui a encouragé les baladeurs à se déplacer un peu partout et à visiter les mini-marchés, formule intéressante quand on considère que l'on peut y trouver plusieurs exposants dans un seul endroit. Ici, le centre communautaire a été l'hôte de 8 d'entre eux : Le Versant Rouge, Les Sucreries d'Anne-Marie, Ficelle et Gourmandise, À l'orée du temps, Les P'tits trésors du Hameau, le Cercle local des Fermières, Khéops et Marie-Bricole, ces quatre derniers étant de Ham-Nord.

Nous avons beaucoup de raisons de nous réjouir du bilan de la Balade cette année : la quantité et la qualité des exposants, un record d'achalandage (2 550 visiteurs), l'atmosphère dans la salle communautaire, l'efficacité de l'accueil, l'investissement des baladeurs dans nos kiosques, la satisfaction d'y rencontrer plus de ham-norquoises et de ham-norquois que par les années passées, le succès de notre restauration légère (la mini-bouffe du mini-marché).

Remercions la Coop de Ham-Nord qui a pris en charge le volet de la restauration pendant les deux fins de semaine de la Balade en fournissant les soupes, sandwiches et autres denrées. Merci à Lucie Plante qui a efficacement officié derrière le comptoir et au Club Lions qui nous a prêté la vaisselle. Merci également aux bénévoles : Maritée pour la décoration de la salle ; Clément, Catherine, France, Marie-Ève et Benoit qui ont assuré l'accueil et ont su expliquer patiemment les tenants et aboutissants de la Carte Avantage, une



nouveauté cette année sur tous les parcours de la Balade gourmande.

À ce propos, le panier cadeau d'une valeur de 160 \$, rempli des produits de nos exposants, « avantage » du mini-marché de Ham-Nord, a été gagné par madame Véronique Lenoir de Victoriaville. Bravo.

À Ham-Nord, nous avons la chance d'avoir deux attraits sur le circuit de la Balade. Cette année encore, l'écovillage la Cité Écologique a participé à l'événement afin d'offrir ses produits de la ferme et des aliments transformés pour l'occasion. Il a été très intéressant de constater l'intérêt grandissant pour ce mode de vie plus communautaire et écologique par une participation accrue aux mini-visites guidées de l'écovillage. Plus de 200 visiteurs y ont participé!

Merci à tous de votre implication et participation à cette édition 2015 et on se retrouve en 2016!

**NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION**

**FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE**

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

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

**Puitbec**  
GROUPE

www.puitbec.com



100%  
fait au  
Québec

RBQ: 8327-6683-50



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



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

## Album Balade gourmande 2015



## Lettre ouverte à nos concitoyens et organisateurs... pour des événements plus verts

*Par Karen Veilleux, citoyenne de Ham-Nord*

Le mois dernier, je me suis rendue au Centre des congrès de Québec pour présenter la prochaine collection des vêtements Respecterre dans un salon dédié à la mode. C'était la première fois que j'y mettais les pieds. À travers tous les kiosques et les représentants de chaque compagnie présents, une chose m'a marqué, qui n'a rien à voir avec la mode : alors que je suis allée me chercher à manger à l'heure du midi, j'ai constaté que toute la vaisselle utilisée lors des événements dans cet édifice était plus que recyclable, elle était compostable! Cela veut dire qu'elle n'est pas faite à base de plastique – qui prend des centaines d'années à se décomposer dans la nature – mais plutôt à partir d'ingrédients végétaux – amidon de maïs, canne à sucre, etc.

J'ai trouvé génial et inspirant ce petit geste fait pour notre planète. Et je me suis mise à penser à nous, gens de Ham-Nord, et à toutes les belles activités sociales que nous organisons chaque année... avec de la vaisselle qui termine toujours aux poubelles. Oui, cette vaisselle n'est qu'une goutte d'eau dans l'océan des biens que nous consommons. Mais notre planète, avec ses mers remplies de débris de plastique et de produits contaminés et ses nombreux dépotoirs à ciel ouvert, cherche à reprendre son souffle. L'heure est à poser de petits gestes quotidiens collectifs qui au final auront un impact sur l'empreinte qu'on laisse.

Notre beau village se dynamise de plus en plus en ce sens, qu'on pense au mouvement des Incroyables comestibles que nous avons mis en place cet été, au Défi santé 5/30 qui nous a valu la première place dans notre région, au Défi Minceur 2 lb/. Quel contraste avec nos gros sacs noirs qui jonchent le bord du chemin après nos soirées, tels un lendemain de veille! Je crois que nous pourrions collectivement décider d'améliorer ça.

Il existe des entreprises au Québec qui vendent de la vaisselle compostable, la coopérative *La Maison Verte*, à Montréal, le fabricant *Nova Envirocom*, à Sherbrooke. C'est un peu plus cher, mais en sachant à quel point le plastique que nous déversons continuellement dans la nature polluée, est-ce acceptable de continuer à l'utiliser quand des alternatives plus écologiques existent?

Nous pourrions nous prendre en main, devenir une municipalité avant-gardiste et exiger des traiteurs que nous embauchons pour nos événements qu'ils utilisent de la vaisselle compostable. Au final, en empruntant la voie écologique, au lieu d'engraisser les sites d'enfouissement, nous engraisserions les sites de compost! De la vaisselle transformée en terreau pour nos jardins, séduisant non?

## Semaine nationale de la SÉCURITÉ DES



## AÎNÉS 6 au 12 novembre

Dans le cadre de la Semaine nationale de la sécurité des aînés qui a lieu du 6 au 12 novembre, la Table régionale

de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec se joint à une multitude de partenaires pour outiller les personnes âgées de la région et ainsi favoriser leur sécurité. Pour ce faire, des bénévoles clairement identifiés rendront visite à certaines personnes âgées de leur localité pour y distribuer des sacs comprenant différents items pour aider à l'accomplissement de tâches quotidiennes.

Cette activité se veut une opportunité pour échanger avec ceux et celles que nous avons moins souvent le privilège de côtoyer.

Nous tenons à remercier les bénévoles pour leur mobilisation efficace dans l'exécution de ce projet!

Rappelons que la mission de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec est d'améliorer et protéger les conditions, la qualité et le niveau de vie des personnes âgées de la région. Cette initiative est réalisée grâce à la contribution financière de la Conférence régionale des élus (CRÉ) du Centre-du-Québec, dans le cadre du Fonds régional pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées du Centre-du-Québec 2014-2017.



Coopérer pour créer l'avenir



## SOCIÉTÉ ALZHEIMER

Atelier avec M. Jasmin Belhumeur  
ergothérapeute :

En tant qu'aidant, comment  
préserver l'indépendance et  
l'autonomie de l'aidé?

QUAND : Le 3 novembre, à 19 h

OÙ : Place Rita-St-Pierre, local 125,

COÛT : GRATUIT (appelez pour vous inscrire)

### Ateliers sur la gestion de conflits

QUAND : 1er décembre à 9 h 15 et le 8  
décembre à 19 h

OÙ : 40, rue Alice, Victoriaville

Ce même atelier sera offert à Plessisville dans  
les locaux du CABÉ le 25 novembre à 13 h 15.



## LOTO-VOYAGE

La campagne de financement est de retour.

Plus de 3 500 \$ en prix!

Billet : 20 \$

Communiquez avec Thérèse Houle :  
819 604-7711

# Troubles visuels : quelques adaptations pour prévenir les chutes

*Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation physique*

Nous avons besoin de bien voir afin de repérer les obstacles et évaluer les surfaces sur lesquelles nous marchons. Que ce soit en raison du processus normal de vieillissement ou d'une maladie de l'œil, une altération des facultés visuelles peut entraîner une augmentation des risques de chutes. Voici quelques troubles de la vision avec des recommandations pour limiter les risques de chute qui y sont associés :



- Une vision floue diminue votre capacité à repérer certains obstacles. Assurez-vous que vos lunettes soient bien ajustées à votre vue. Portez vos lunettes en tout temps, y compris pour vous lever la nuit, à l'exception des lunettes de lectures qui peuvent vous nuire lors de vos déplacements.
- Une lenteur à s'adapter aux changements d'éclairage réduit momentanément votre capacité de voir en rentrant de dehors. Vous pourriez porter des verres fumés à l'extérieur pour réduire la différence de luminosité, les enlever dès que vous rentrez et allumer les lumières (même en plein jour). Accordez-vous aussi un plus long moment d'adaptation avant de commencer à circuler à l'intérieur.
- Une diminution de perception des profondeurs et des contrastes représente un danger particulièrement lors des changements de surfaces et de hauteur. Vous pourriez identifier les zones à risque (bout des marches, seuils de porte, etc.) avec une couleur voyante. La peinture rugueuse est le choix le plus sécuritaire. Redoublez de prudence à l'extérieur, en particulier avec les surfaces inégales et en hiver lorsque le sol est couvert de neige.



Notez aussi qu'en prenant de l'âge, vous aurez besoin de plus d'éclairage pour bien voir. Ajoutez des lampes au besoin et prenez l'habitude de les allumer avant de rentrer dans une pièce. Installez des veilleuses dans le corridor pour la nuit et ayez des lampes de poche de secours accessibles.

Saviez-vous qu'après 65 ans, la visite annuelle chez l'optométriste est couverte par la RAMQ ? Consultez-le régulièrement pour détecter rapidement les troubles de la vision et pour avoir des conseils personnalisés.

Service de prévention des chutes :  
819 751-8555

The logo for FADOQ consists of the word "fadoq" in a white, lowercase, sans-serif font, set against a dark blue rectangular background.

## Activités de novembre de la FADOQ

### Vie-active

Les rencontres ont lieu tous les mardis après-midi. Bienvenue à tous.

### Visioconférence: Vos droits et vous.

Mercredi, le 11 novembre 2015, à 13h30

### Visioconférence: Voyager en sécurité

Lundi, 30 novembre 2015, à 13h30

### Les activités sont gratuites et ont lieu à la salle FADOQ

Nombre minimum pour la tenue de l'événement: 5 personnes

Pour inscription et information: Céline au 819 344 2046

**Bienvenue à tous**

Prochaine réunion  
du Cercle des Fermières  
de Ham-Nord:  
mercredi 11 novembre  
à 19 h 30





## Bienvenue à la Passerelle Arthabaska

Par Marie-Eve Croteau, chargée de projet pour la Passerelle Arthabaska

Le 24 novembre 2015 se tiendra une soirée d'information sur la Passerelle Arthabaska. C'est un projet supporté par les partenaires en promotion-prévention Arthabaska-Érable visant à rassurer l'enfant et sa famille devant cette étape importante qu'est le passage de la petite enfance vers l'école.

Si vous êtes un parent d'un enfant de 4-5 ans ou une personne



La rencontre se tiendra à la  
Salle communautaire Rita St-Pierre  
59 rue Monfette, salle 125.

Victoriaville  
de 19 h à 21 h

**L'inscription est obligatoire.**

travaillant en petite enfance, La Passerelle s'adresse à vous!

La Passerelle a vu le jour à Princeville en 2006. Elle est née du souci des milieux de garde et des écoles de transférer de l'information sur le vécu de l'enfant pour mieux préparer sa rentrée scolaire. Ce projet existe maintenant dans le secteur de l'érable depuis quelques années déjà. Son implantation se poursuit sur le territoire de la MRC d'Arthabaska.

Plusieurs outils ont aussi été créés pour informer et rassurer l'enfant et sa famille. Tout d'abord, l'enfant recevra un napperon lors de son inscription à l'école au mois de novembre. On y retrouve des idées d'activités visant à encourager le développement des principales habiletés qui faciliteront ses futurs apprentissages scolaires.

Je vous invite à consulter le site de la Commission scolaire des Bois-Francs, [csbf.qc.ca/LaPasserelle](http://csbf.qc.ca/LaPasserelle). Vous y trouverez d'autres outils intéressants pour favoriser cette transition, dont un guide pour les parents et les intervenants de la petite enfance. Ces derniers pourront compléter une grille, en collaboration avec les parents, à remettre à l'école quelques mois avant la rentrée. L'information précieuse qu'elle contient est attendue par les enseignantes. Elle permet de mettre en place ce dont l'enfant a besoin pour favoriser une intégration harmonieuse.

Le 24 novembre je vous offrirai le guide et plusieurs autres outils de La Passerelle.

Merci de vous inscrire avant le 18 novembre 2015 : Contactez Marie-Eve Croteau au 819-806-1351 ou par courriel [marieevcroteau@gmail.com](mailto:marieevcroteau@gmail.com). Au plaisir d'échanger avec vous!

## LE MAGNÉSIUM : pourquoi ce minéral est-il si important ?

Par Louiselle Caron, naturopathe

Il participe à 300 réactions métaboliques, il aide à maintenir les fonctions normales des muscles et des nerfs (dépression, fatigue, tics nerveux), il favorise le maintien de l'équilibre normal du pH (bonne digestion) et la température du corps (frilosités). Il aide à réduire et dissoudre les calculs rénaux. Il joue un rôle dans le métabolisme du glucose sanguin et le maintien de l'énergie. Il est nécessaire pour fixer le calcium et pour assimiler le potassium et la vitamine C.

65 % du magnésium se trouve dans les os, 34 % dans les cellules et 1 % dans le sang donc il est tout aussi important que le calcium pour la santé.

Une carence en magnésium peut affecter la santé du cœur et 80 % des gens seraient carencé.

Symptômes d'une carence :

- Difficulté à s'endormir, réveils nocturnes
- Fatigué au réveil – fatigue psychique
- Palpitation
- Maux de tête – migraine – SPM
- Constipation
- Crampes, douleurs musculaires/tensions
- Extrémités froides – frilosités
- Angoisse – tension nerveuse
- Hyperémotivité

Si la carence est bien présente, le supplément idéal devrait être composé de magnésium, calcium, vit. B6 et silice pour l'assimilation totale.

Pour combler un léger manque de magnésium, vous pouvez le retrouver dans l'alimentation : légumes verts, légumineuses, noix et graines, grains entiers, chocolat noir, eau minérale. Je vous souhaite un bel automne.

### NOUVELLE TECHNOLOGIE

« Le Scan compass »

Lorsque le corps parle de malaises... on ne comprend pas toujours ce qu'il nous dit... mais souvent il veut nous indiquer une carence soit en vitamine ou en minéraux. Saviez-vous qu'une carence pendant des années peut causer la maladie ? Saviez-vous qu'une seule vitamine peut changer votre existence ?

Le « Scan compass » indique les désordres et les carences du corps, il démontre les réponses du corps triées par ordre de priorité. Cette nouvelle technologie mesure le champ de l'Énergie qui évolue le plus rapidement pour l'organisme, le champ de l'Énergie traite 400 millions d'impulsions par seconde.

Gagnez temps et argent en allant droit au but !

Au Plaisir de vous faire découvrir cette nouvelle technologie.

819-460-5242

Louiselle Caron, Naturopathe.



Notre Société coopérative agricole  
819 344-2521



# NOUVELLE ZÉLANDE

Par Annie Couture

Si on devait décrire la Nouvelle-Zélande en quelques mots, on dirait assurément : Ce ne sera jamais assez loin pour se priver d'y aller! En effet, bien qu'aux antipodes de notre Québec, et même si nous y avons vécu l'une de nos traversées les plus éprouvantes, la Nouvelle-Zélande figure, à notre avis, parmi les destinations à voir au moins une fois dans sa vie.

## Tongariro



D'abord, il y a cette impression de renouer avec les bienfaits de la vie terrestre et je mets en tête de liste : du bon lait frais! Ce pourrait également être le luxe d'avoir Skype sur le bateau ou de pouvoir profiter des laveuses d'une marina, ou encore la découverte du vélo et de la trottinette, sans oublier trouver une épicerie comme chez nous au coin de la rue! Aussi, les

## Mont Cook



Kauri Tree

amis pour les enfants sont nombreux, car la Nouvelle-Zélande est le port d'attache de plusieurs équipages venus, comme nous, se mettre à l'abri le temps de laisser passer la saison cyclonique dans le pacifique sud. Et puis, il y a les retrouvailles de plusieurs équipages rencontrés ici et là tout au long de cette dernière année. Nous vivons donc au rythme d'une vie mi-marin/mi-terrien.

C'est aussi l'occasion de prendre des vacances! Nous laissons Myriam bien amarrée sur une boule d'ancrage dans Baie of Island, nous louons une petite fourgonnette et partons deux mois en camping! L'île du Nord, l'île du Sud, deux îles aux particularités bien distinctes, mais tout aussi jolies l'une que l'autre. L'île du Nord nous offre des forêts luxuriantes, des arbres gigantesques, les « Kauri Tree », des geysers et des sources d'eau chaude et le mont Tongariro où nous vivons l'une de nos plus belles randonnées à vie! L'île du Sud, quant à elle, nous offre le contraste entre mer, plages,



Noël d'antan

glaciers et sommets aux neiges éternelles, sans oublier les innombrables lacs miroirs. La Nouvelle-Zélande est sans contredit le paradis des activités en plein-air!

Nous y vivons également un Noël mémorable! Un vrai Noël d'Antan en compagnie de 5 équipages québécois. Nous nous retrouvons dans un p'tit chalet, sans électricité, à partager un festin de roi et à chanter, éclairés à la chandelle, des rigodons et chants traditionnels du temps des fêtes. Un Noël mémorable où la nostalgie qui nous habite en ce temps des fêtes fait place au plaisir de vivre un Noël unique et féerique.

École, repos, travaux et réapprovisionnement meublent nos dernières semaines dans ce pays qui n'est pas sans nous rappeler le nôtre. Bien que nous soyons prêts à reprendre la route, nous nous promettons de revenir en Nouvelle-Zélande, cette terre que nous avons tant adorée!

## Lac Matheson



## Soirée de l'avant-veille du Jour de l'an, 9<sup>e</sup> édition

Par Rudy Nolet

La Soirée de l'avant-veille de Ham-Nord et ses partenaires sont fiers d'inviter les gens de la région à la 9<sup>e</sup> édition de la soirée qui se déroulera le mercredi 30 décembre 2015 dès 18 h 30 au Centre communautaire de Ham-Nord. En vedette ni plus ni moins que Hommage aux aînés et De temps Antan. De plus, Rudy Nolette et son groupe La Grande Déraïlle, procéderont au lancement de leur premier album qui s'intitule « Les voici, les voilà ». Plusieurs de leurs chansons sont inspirées du répertoire local notamment grâce à la Famille Alban Garneau et M. Jean-Paul Guimond. 5 h de plaisir, de chansons et de danses avec 3 groupes de musique traditionnelle québécoise vous attendent!

Hommage aux aînés vous promet un spectacle où rires et plaisirs sont à l'honneur. Que ce soit avec ses chansons à boire, ses chansons d'amourettes ou parfois même ses chansons subtilement grivoises, la formation s'assure de transmettre de génération en génération les textes et les airs de leurs ancêtres. Préparez-vous à une véritable avalanche de chansons à répondre. De Temps Antan, parcourt le globe à longueur d'année. Ils ne sont que trois, mais on croirait pourtant en entendre six! Dans une explosion de violon, d'accordéon, d'harmonica, de guitare et de bouzouki, Éric Beaudry, André Brunet et Pierre-Luc Dupuis constituent sans l'ombre d'un doute le plus puissant trio Trad du Québec. La Grande Déraïlle est un quatuor de la relève qui vous fera vibrer au son du violon, de la mandoline, de l'accordéon, de l'harmonica, de la basse et de la guitare.

Venez célébrer avec nous!

Billet : 30 \$ ; pour plus d'information contacter Rudy Nolette au : 819-552-2858 ou via courriel : rudy.nolette@gmail.com



Aubert  
& Morency  
NOTAIRES



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

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

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE.

- 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

@ laubert@notarius.net  
catherinemorency@notarius.net

## TIRAGE : 10 paires de billets pour les citoyens de Ham-Nord!

Une nouveauté cette année dans l'édition de la Soirée de l'avant-veille! 10 paires de billets seront tirées dans la communauté grâce au partenariat avec la municipalité de Canton de Ham-Nord. Les citoyens intéressés doivent s'inscrire au bureau municipal avant le 24 novembre 2015. Les gagnants seront dévoilés dans la prochaine parution du Hameau qui sera publié le 7 décembre 2015.



# FÊTE DE NOËL À HAM-NORD

Dimanche le 6 décembre 2015

Venez vivre la magie de Noël avec nous au centre communautaire de Ham-Nord! Plusieurs organismes de la communauté s'unissent afin de créer une journée mémorable pour toute la famille.

Pour une 5e année, le Club Lions, la bibliothèque, le Cercle des fermières, l'OTJ, la quincaillerie BMR et la municipalité de Ham-Nord sont fiers de vous offrir une fête de Noël dans notre village.



*Tout l'argent  
amassé lors du  
dîner spaghetti sert  
à offrir des cadeaux  
aux enfants.  
Votre présence est  
donc très  
importante!*

## Au programme :

Maquillage, dessins et bricolage

10 h 30 : Spectacle pour enfants  
organisé par la bibliothèque **GRATUIT**  
**pour tous**

11 h 30 : Dîner Spaghetti préparé par le  
club Lions et le Cercle des fermières  
**10\$ Adulte / 5 \$ enfants de 6 à 12  
ans / Gratuit : 5 ans et moins**

13h30 : Visite du Père-Noël



Distribution de cadeaux (Gratuit) à tous les enfants INSCRITS (des bébés aux enfants de 6e année primaire)

Inscription **OBLIGATOIRE** avant vendredi le 20 novembre svp.

**VENEZ FÊTER AVEC NOUS!**

POUR INSCRIPTIONS : Annie Mercier et Mathieu Couture (819) 344-2294

# Le Chemin de St-Rémi : une mise à jour

Par Louis-Marie Lavoie

Le vendredi 16 octobre s'est tenue à Valley-Jonction une importante rencontre des représentants des 28 premières municipalités du Chemin St-Rémi en compagnie de Louise Bourgeois et Stéphane Pinel, initiateurs du projet. Ham-Nord, deuxième village de la portion ouest du Chemin, était présent.

Après quelques mois de silence, les promoteurs ont expliqué les raisons qui les ont portés à reporter l'ouverture officielle du Chemin prévue le 1er août dernier. La marche expérimentale qu'ils ont effectuée en mai-juin s'est avérée extrêmement instructive. « Au cours des 42 jours de marche, nous avons pu recueillir une multitude d'informations, en fait une véritable encyclopédie du facteur H (humain), qui fera assise en matière de référence pour le Chemin de Saint-Rémi. »

Plusieurs points forts ont été relevés dans leur bilan de 8 pages, tant au point de vue de l'organisation que de celui des marcheurs et des hébergeurs. On y souligne en particulier la beauté des paysages sur le tracé, la chaleur et la générosité de l'accueil dans les villages, en fait, le succès de cette marche expérimentale organisée avec des moyens simples. Cette marche a permis de mesurer la préparation matérielle, physique, psychologique nécessaire pour entreprendre le chemin. Elle a permis également de voir le comportement humain à différents égards, et pour différentes durées de séjour, les attentes, le degré d'adaptation, l'expérience recherchée et ce que les marcheurs ont trouvé. Un beau témoignage : « Même à pied, ça va trop vite »

Trop simples cependant, les moyens ! En plus du besoin de prendre du repos, pour Louise et Stéphane, faire le point et réorienter les actions, les méthodes de travail se sont révélées essentielles. Trop d'informations à traiter ; les inscriptions, les réservations d'hébergement, le support aux marcheurs ne pourront plus se faire en mode manuel, si l'on peut dire. Sans compter les réajustements à faire pour les prochaines marches. Parfois certains hébergements laissaient à désirer, parfois certains marcheurs se sont comportés en touristes à qui tout était dû. Sans compter que cette marche n'est pas facile et que la majorité des gens n'y sont pas suffisamment préparés, même s'ils croient le contraire.

D'où la nécessité de corriger le tir. Revenir aux principes de base du Chemin de St-Rémi, tout en se donnant des moyens plus efficaces. Dans cette optique, les promoteurs se dotent d'un système informatique performant pour gérer la question des inscriptions et des réservations, refont des rencontres par région, procèdent à des formations pour les hébergeurs et les marcheurs, revalident les prix, vérifient la question des assurances, entreprennent l'accréditation des « Villages d'accueil », et j'en passe.

Tout cela demande du temps. Les comités du Chemin dans les 58 villages ont aussi besoin de ce temps pour se préparer à recevoir les marcheurs : mettre à leur disposition des lieux de repos (bancs, abris, eau...), remettre les papiers nécessaires à l'accréditation, baliser le tronçon du chemin sous sa responsabilité, donner les informations pertinentes sur les ressources du milieu, fournir l'hébergement demandé...

On ne peut concevoir la réussite du Chemin sans une participation de la collectivité dans les villages rencontrés sur le parcours. Les hébergeurs en sont un élément très important. Ce sont eux qui reçoivent, accueillent les marcheurs. Et ils en retirent grand bénéfice : merveilleuses rencontres, et revenu d'appoint. Nous avons déjà quelques foyers d'hébergement à Ham-Nord et nous souhaitons agrandir notre réseau. À savoir que 350 personnes se sont inscrites actuellement pour marcher le Chemin. En plus de l'expérience humaine à vivre, c'est l'abondance qui est à nos portes.





## Une expérience unique

*Dans le cadre du projet du Chemin de St-Rémi, les hébergeurs constituent un élément ESSENTIEL, sinon VITAL à la réussite du projet.*

**Faites la différence dans la vie d'un marcheur, vous pourriez vivre et faire vivre une expérience authentique**

Devenez les ambassadeurs de votre village en accueillant chez vous des marcheurs de passage. Échangez avec eux et voyagez à travers leurs histoires d'ici et d'ailleurs.

### **Héberger des marcheurs en toute simplicité**

Offrez le gîte, le souper et le déjeuner à jusqu'à 6 marcheurs selon vos disponibilités, à des dates prédéterminées et en toute légalité.

### **...Et ça rapporte!**

Rentabilisez les espaces libres de votre propriété. Recevez une rémunération pour chaque marcheur que vous hébergez. Tout est réservé et payé à l'avance.

Vous aimeriez en savoir plus et avoir des détails sur cette expérience? Une rencontre d'information spécifiquement conçue sur l'expérience d'hébergement aura lieu avec les promoteurs le **mardi 10 novembre 2015 à 19 h 30 à la salle municipale de St-Adrien.**

SVP, appelez-nous au bureau municipal (819-344-2424) afin de nous confirmer votre présence à cette belle rencontre!

 **Carrefour**  
jeunesse-emploi  
des comtés de Richmond  
& Drummond-Bois-Francis

**Tu cherches un emploi ?**

**Moi, j'ai trouvé!**  
- Éric, 25 ans

As-tu pensé à :

- Poser ta candidature en ligne?
- Adapter ton CV selon le poste convoité?
- Rédiger une lettre de présentation personnalisée?
- Explorer le marché de l'emploi en ligne?
- Vivre une simulation d'entrevue filmée?
- Faire le bilan de tes compétences?

**819-358-9838**

**Bilan professionnel • Curriculum vitae • Simulation d'entrevue**



## YOGA

Par Sylvie Tremblay

Bonjour à tous ! Continuons donc notre chemin vers la découverte du yoga...

Hatha Yoga... B.K.S. Iyengar disait : « 300 articulations, 96,000 km de circulation sanguine, 16,000 km d'énergie biologique circulant dans le système nerveux, la surface des poumons est celle d'un court de tennis, notre cerveau a quatre lobes ».

Le yoga aide toutes ces différentes parties à se coordonner afin de pouvoir travailler ensemble en harmonie.

- HA, le Soleil, dans son aspect dynamique, actif
- THA, la lune, dans son aspect réceptif, passif
- Yoga, l'Union de ces deux polarités

Union que nous réalisons à travers l'action et la détente, l'inspiration et l'expiration. Le Hatha Yoga utilise le corps comme support. Ce corps qui est un temple sacré, un lieu de vérité, qui montre tout, qui reflète nos états physiques et nos états d'âme, qui reflète nos crispations, nos tensions, nos souffrances, notre mal-être, mais qui montre aussi bien nos joies, nos bonheurs, notre santé, notre liberté, notre détente, notre paix intérieure. Notre premier devoir est de l'aimer et de le protéger.



### Prendre un moment pour soi

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

#### Yoga sur Chaise

(pour personne avec des limitations) Accessible à tous, vous pouvez joindre le groupe en tout temps.

#### Yoga Thérapeutique en privé

Appellez Sylvie 819-344-2543 / sylviat855@yahoo.ca  
205, rang des Chutes, Ham-Nord

**Le yoga... un pas vers la liberté**

## Avis aux citoyens

Par Mathieu couture, D. G. municipalité

### Ne pas payer ses taxes municipales et scolaires, des conséquences à prévoir

Les taxes foncières constituent la principale source de revenus à votre municipalité. À ce titre, par souci d'équité envers les contribuables, votre municipalité a l'obligation légale de percevoir ces taxes. Votre municipalité peut requérir les services de la MRC s'il y a des citoyens qui ne payent pas, pour que celle-ci fasse une vente pour non-paiement de taxes, en vertu des articles 1022 à 1060 du Code municipal (L.R.Q. c. C-27.1). Ce mode de recouvrement permet à votre municipalité de récupérer les taxes qui n'ont pas été payées.

Il est important de savoir qu'avant d'entreprendre une procédure de vente, la municipalité offre, aux propriétaires qui le demandent, la possibilité de prendre une entente de paiement dont les versements seront étendus sur une certaine période. Avant que le dossier ne soit transmis à la MRC, la municipalité fait parvenir plusieurs avis afin d'exiger le paiement. Si toutefois un paiement n'a toujours pas été fait, le dossier est transféré à la MRC. Avant d'en arriver à la vente pour taxes, la MRC avise également les propriétaires, mais cette fois, avec l'exigence de payer leur dû en totalité.

Le deuxième jeudi du mois de juin, la MRC procède à la vente des immeubles. Les gens intéressés à miser pour acquérir un immeuble peuvent assister à l'enchère. Les personnes intéressées par un lot mis en vente peuvent consulter la liste prévue à cet effet sur le site Internet de la MRC ([www.mrc-arthabaska.qc.ca](http://www.mrc-arthabaska.qc.ca)). Les propriétaires ont toujours la possibilité de payer leurs taxes tant que l'enchère n'a pas eu lieu. Leur immeuble sera ainsi retiré de la liste de vente, c'est pourquoi il est conseillé aux personnes intéressées de consulter la liste des lots disponibles régulièrement. De plus, un propriétaire dont sa propriété est vendue aux enchères a tout de même un an supplémentaire pour reprendre possession de son immeuble. Pour ce faire, ce dernier devra payer le montant de l'acquisition à l'enchère, en plus des intérêts à raison de 10 % par année.

Davantage d'informations peuvent être disponibles en communiquant avec votre municipalité.





## MRC d'Arthabaska : Briller par son Leadership municipal

### 23 municipalités récompensées pour leur mobilisation dans la promotion des saines habitudes de vie

Victoriaville, le 25 septembre 2015 – C'est jeudi dernier, lors du Congrès de la Fédération des municipalités du Québec (FQM), que la MRC d'Arthabaska s'est vu remettre le Prix Leadership municipal, remis à une municipalité ou une MRC ayant mis en œuvre un projet structurant pour la communauté locale ou la région. La MRC d'Arthabaska y avait déposé sa candidature pour la mobilisation exceptionnelle de ses 23 municipalités dans la promotion des saines habitudes de vie dans le cadre du Défi Santé 5/30 Équilibre, organisé chaque printemps par Capsana.

Réagissant à l'obtention de ce prix, le préfet de la MRC, M. Lionel Fréchette, s'est empressé de déclarer que « la MRC a toujours eu le désir de faire des saines habitudes de vie une valeur primordiale à promouvoir dans tous ses projets. C'est une belle reconnaissance que nous recevons de la FQM. »

La MRC avait pris le pari en 2014 de faire du Défi Santé une réussite régionale.

Rares sont les MRC dont toutes les municipalités de son territoire sont inscrites au Défi Santé ; 23 municipalités, faisant de la MRC d'Arthabaska l'une des plus grandes au Québec pour son nombre de municipalités. Rappelons que les municipalités de la région ont réussi à se démarquer considérablement aux résultats du Défi Santé au niveau national depuis deux ans. Le Prix Leadership municipal de la FQM vient consolider tous les efforts déployés qui ont mené à ces récompenses, dont celle de Ham-Nord qui a remporté cette année la première position dans la catégorie des municipalités de 5,000 habitants et moins.

#### Un élu convaincu est un élu convaincant

La grande mobilisation des élus auprès de leurs citoyens est sans contredit un facteur important dans l'obtention de ce prix. Les municipalités de la MRC d'Arthabaska ont embarqué sans hésitation dans le projet du Défi Santé 5/30 et ont mis à la disposition de leurs citoyens plusieurs outils pour les motiver à

opter pour de meilleures habitudes de vie au quotidien. L'implication des élus, notamment aux activités de lancement et à la marche des maires, est un bon exemple qui démontre la proximité de ceux-ci avec leur population et leur engagement à la cause. Les élus sont fiers de participer activement au bon développement de leur collectivité et d'y bâtir un réel sentiment d'appartenance.

**« Seul, on va vite... Ensemble, on va loin! »**

La MRC d'Arthabaska ne pourrait pas passer sous silence le travail exceptionnel des organismes partenaires qui ont accompagné les municipalités dans cette grande campagne de promotion. La MRC partage

son Prix Leadership municipal avec eux et tient à les remercier personnellement : Arthabaska-Érable en Forme, le Centre de santé et de services sociaux d'Arthabaska-Érable (CIUSSS MCQ), la Chambre de commerce et d'industrie Bois-Francs-Érable (CCIBFE), la Commission scolaire des Bois-Francs (CSBF), la Ville de Victoriaville ainsi que l'ambassadeur local depuis deux ans : Les Tigres de Victoriaville.

Et la MRC d'Arthabaska ne s'arrêtera pas là! En effet, le comité organisateur réfléchit déjà aux stratégies de promotion à déployer pour la prochaine édition du Défi Santé au printemps prochain. La MRC invite dès maintenant les municipalités, les organisations et même les entreprises à faire des saines habitudes de vie un choix à privilégier au quotidien!





## Mise à jour municipale

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

1— Dernière cueillette du COMPOST avant la période hivernale — jeudi le 5 novembre. La collecte du compost recommencera à la mi-avril 2016.

2— ERRATUM — Dans la dernière édition du Hameau, il était mentionné : la municipalité procédera aux travaux de resurfaçage de la route de St-Fortunat sur une longueur de 1300 mètres — travaux prévus à la mi-octobre 2015.

Après analyse, il a finalement été décidé de reporter ces travaux au printemps 2016 (après la période de dégel) afin d'optimiser la qualité des travaux de pavage à effectuer



## INFO-BIBLIO



### Bibliothèque de Ham-Nord

par Francis Montpetit, coordonateur

### Formation

#### « Livres numériques »

Liseuses, tablettes, Kobo, Kindle, iPad... Comment s'y retrouver ? Comment emprunter et retourner un livre numérique ? Quelles sont les autres ressources numériques offertes par votre bibliothèque ? Quelle liseuse ou quelle tablette vous conviendra le mieux ?

Une experte du Réseau Biblio CQLM répondra à toutes ces questions lors d'un atelier qui aura lieu le lundi 16 novembre de 18 h à 21 h à la bibliothèque de Ham-Nord. Et c'est gratuit !

Que vous ayez déjà un appareil ou que vous souhaitiez en faire l'achat prochainement, cette formation s'adresse à vous.

Vous pouvez vous inscrire à la bibliothèque, sur notre page Facebook ou par courriel : biblio150@reseaubibliocqlm.qc.ca

Faites vite! Les places sont limitées!

### Le retour de l'heure du conte

Le 9 octobre dernier, une quarantaine d'enfants ont écouté avec plaisir l'histoire du petit Fantôminus racontée par Lise Aubert, notre lectrice invitée du mois. Une belle activité et un beau succès grâce à la participation des garderies du village et du Service de garde Horizon.



Les tout-petits sont invités à nouveau lors de la journée pédagogique du 6 novembre pour une autre histoire, animée cette fois, par Valérie Couture. On attend donc les tout-petits, ce vendredi de 10 h à 11 h. Passez-leur le mot!

### Nouvelles heures d'ouverture

Depuis quelques semaines, la bibliothèque est maintenant ouverte les jeudis de 18 h à 20 h ! Vous pouvez également nous visiter les mardis aux mêmes heures ou les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30. Venez découvrir les nombreuses nouveautés disponibles sur nos rayons ! Vous recherchez un document en particulier ? Grâce au prêt entre bibliothèques, vous avez accès à des dizaines de milliers de livres ! Vous n'avez qu'à le demander !

### Une heure du conte spéciale pour les élèves du primaire

Grâce à l'organisme Communication-Jeunesse et leur événement Lire à tout vent, les élèves de 1re, 2e et 3e année recevront la visite de l'auteure jeunesse Nadine Poirier, le 5 novembre prochain pour une heure du conte toute spéciale. En effet, notre bibliothèque a été choisie par tirage au sort pour recevoir cette belle visite et nous sommes heureux d'en faire profiter l'école de Ham-Nord !

## L'inoubliable « Ham-Nord : l'épicentre »

Par Louis-Marie Lavoie

Une soirée mémorable pour les personnes présentes ; une comédienne bien inspirée, pétillante d'énergie ; des moments comiques, d'autres pleins d'émotions ; une salle comble ; voilà un bref bilan dont peut être fier Forum citoyen pour l'événement organisé le 26 septembre dernier dans le cadre des journées nationales de la Culture.

En effet, le spectacle « Ham-Nord : l'épicentre », créé et interprété par Sophie Boissonneault, avait été spécialement préparé pour l'occasion et fut rendu possible grâce à la contribution financière du Fonds culturel arthabaskien, à la collaboration de notre municipalité, ainsi qu'au Cercle local des Fermières dont les œuvres ont servi en toile de fond, suspendues sur une corde à linge, en guise de décor.

L'artiste nous a servi un cocktail de quatre numéros, dont un de son personnage bien connu, Penouche. Les trois autres mettaient en vedette une « madame Rose », âgée de 300 ans ! Bien que celle-ci soit plus raffinée, toutes deux nous ont entraînés dans des moments farfelus, recouvrant des fonds de vérité de l'histoire de Ham-Nord.

Face à la scène, on a imaginé un café-théâtre avec tables, chaises et tabourets. Nappes de couleurs et petites chandelles ont contribué à l'atmosphère chaleureuse. Celle-ci fut rehaussée par l'assistance elle-même, ces 75 spectatrices et spectateurs, captivés par les propos et la mise en scène de Sophie, qui sont sortis du centre communautaire avec un grand sourire, tout contents de leur soirée.

Les organisateurs, dont l'intention était de concevoir une production théâtrale de qualité, avec un matériel publicitaire de première classe (merci Andrée), et ce, dans un environnement festif et confortable, ont pu se dire : mission accomplie. Et comme toujours, cet événement n'aurait pu voir le jour sans le concours d'organismes et de précieuses personnes bénévoles. Forum citoyen tient à les remercier du fond du cœur.

En guise de conclusion, laissons Sophie Boissonneault témoigner de son expérience en cette soirée inoubliable :

*« Jouer ce spectacle au cœur de l'épicentre de Ham-Nord a été pour moi un moment très surprenant, nourrissant et touchant. Sentir l'appui des gens du coin par leur écoute et leurs rires me confirme ce que j'aime le plus faire dans la vie : jouer pour le monde pour partager le vôtre, le nôtre, les univers qui nous unissent et qui nous font passer du JE au NOUS. »*

*Sophie Boissonneault*





# Le Hameau

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

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

### CALENDRIER

**LES LUNDIS SPORTIFS** sont toujours actifs, on t'attend!

#### **2 NOVEMBRE :**

Plusieurs organismes à l'échelle nationale seront en grève pour demander le rehaussement du financement des organismes communautaires. Plutôt que de fermer, nous avons décidé d'organiser une mini-manif dans le village. À vos pancartes! Départ de la Maison de Jeunes à 19 h!

#### **3 NOVEMBRE :**

Atelier sur la connaissance de soi. Qui es-tu en tant qu'être humain? Qu'en est-il de ton caractère, de ta personnalité? Effets bénéfiques assurés!

#### **11 NOVEMBRE :**

Le jour du Souvenir est l'occasion de se remémorer ceux qui sont morts à la guerre. Il n'y a pas que des soldats qui y ont laissé leurs vies, mais aussi de nombreux civils. La Maison des Jeunes t'invite à une soirée d'informations sur les victimes des guerres.

#### **14 NOVEMBRE :**

Les membres du Comité de Jeunes se rendront à St-Félix-de-Kingsey pour une formation sur les différents mandats d'un Comité de Jeunes où se réuniront tous les membres de CJ de toutes les Maisons de Jeunes de la région. Plaisir garanti!

#### **19 NOVEMBRE :**

Atelier en lien avec la Semaine nationale de prévention des toxicomanies.

#### **20 NOVEMBRE :**

Nous sommes ouverts dès 13 h! Des idées de ce que vous aimeriez faire? Nous attendons vos propositions!

#### **24 NOVEMBRE :**

Nos ateliers culinaires sont de retour! Bienvenue à tous, inscriptions obligatoires!

#### **25 NOVEMBRE :**

Réunion du Comité de Jeunes. Ouverture de la Maison de Jeunes à 19 h pour les autres.

#### **4 DÉCEMBRE :**

On profite de la pédago pour faire un MÉGA atelier culinaire! On regarde le budget, on décide ce qu'on mange, on va faire les achats, on cuisine et on mange! De l'entrée jusqu'au dessert! Inscriptions obligatoires ☺

La Semaine des Maisons de Jeunes est maintenant terminée! C'est avec un immense plaisir que nous avons remis 6 tartes aux pommes cuisinées ici même à la Maison des Jeunes aux gagnants ham-nordois! Félicitations aux chanceux: Manon Côté, Lisa Chrystelle Dubé, Pascal Guay, Philippe Aubert, Marie-Josée Brault et Angéline Renaud! Un grand merci aux jeunes qui ont mis la main à la pâte lors de cette semaine!

### 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  
17 h à 23 h vendredi

Ouvert pour la  
**pédago du 6 nov.**

Ouvert dès 13 h pour  
**les 2 pédagos  
du 20 nov. et 4 déc.**

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

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

### 2 NOVEMBRE : GRÈVE SOCIALE!

Dans le cadre du mouvement national « Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire », rassemblant plus de 3000 organismes en santé et services sociaux au Québec, votre MDJ sera du mouvement et ne tiendra pas ses activités régulières.

Le mouvement a pour objectif de faire pression sur le gouvernement afin que celui-ci reconnaisse l'importance des organismes communautaires dans notre société et qu'il voit au rehaussement de leur financement.

Le 2 novembre au soir, la MDJ invite petits et grands à une marche « manifestive » et pacifique dans notre village afin de démontrer notre solidarité.

Départ du gymnase à 19 h pour sillonner les rues de Ham-Nord!

*Bienvenue à tous et toutes avec vos pancartes et/ou votre sourire!*

# Dehors contre l'austérité



# ON FERME!

## 2 NOVEMBRE 2015

Journée de grève, fermeture, interruption d'activités des organismes communautaires.

Corporation de Développement Communautaire des Chénouais  
 ROÉPAM  
 CDCÉ  
 CDC du Haut St-Maurice  
 CDC  
 CDCBF  
 CDC de la Nouvelle-Angoulême  
 CDC de la Nouvelle-France  
 CDC de la Nouvelle-Écosse  
 CDC de la Nouvelle-Bretagne  
 CDC de la Nouvelle-Québec  
 CDC de la Nouvelle-Orléans  
 CDC de la Nouvelle-Atlantique  
 CDC de la Nouvelle-Géorgie  
 CDC de la Nouvelle-Égypte  
 CDC de la Nouvelle-Éthiopie  
 CDC de la Nouvelle-Inde  
 CDC de la Nouvelle-Japon  
 CDC de la Nouvelle-Corée  
 CDC de la Nouvelle-Chine  
 CDC de la Nouvelle-Australie  
 CDC de la Nouvelle-Amérique du Sud  
 CDC de la Nouvelle-Océanie  
 DEFENSEDES Droits.COM  
 TROC  
 AGÉPA  
 ROBSM DES RÉGIONS  
 04 - 17  
 JE TIENS À MA COMMUNAUTÉ  
 JESOUTIENSLECOMMUNAUTAIRE.ORG

# Prendre soin de soi, un apprentissage

Par Linda Bouchard

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.

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

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 délaisser 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, activités spécialement pour vous : [www.prochesaidantsae.com](http://www.prochesaidantsae.com)



# DATES À RETENIR



## NOVEMBRE

| 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   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |

- 2 novembre : Grève sociale à Ham-Nord
- 3 novembre : Atelier Société Alzheimer
- Tous les mardis : Vie Active
- 5 novembre : Conte avec l'auteure Nadine Poirier (Biblio)
- 5 novembre : Dernière cueillette de compost
- 6 novembre : L'heure du conte à la bibliothèque
- 6 au 12 novembre : Semaine de la sécurité des aînés
- 7 novembre : Sacrement de Confirmation
- 10 novembre : Rencontre hébergement Ch St-Rémi
- 11 novembre : Réunion Cercle des fermières
- 11 novembre : Vosioconférence sur les droits
- 16 novembre : Formation « Livres numériques » (Biblio)
- 20 novembre : Date limite inscription « Fête de Noël »
- 24 novembre : Date limite tirage « Avant Veille »
- 24 novembre : Soirée info sur la Passerelle
- 26 novembre : Date de tombée du Hameau
- 30 novembre : Visioconférence « Voyager en sécurité »

## DÉCEMBRE

| dim. | lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 29   | 30   | 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    |

- 1er décembre : Atelier « Gestion de conflits »
- 6 décembre : Fête de Noël de la municipalité
- 7 décembre : Dernière parution du Hameau en 2015
- 8 décembre : Atelier « Gestion de conflits »
- 30 décembre : Soirée de l'Avant-Veille à Ham-Nord



## Résidence le Chêne Blanc

Logements chauffés, éclairés, eau chaude

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

3 1/2 - 4 1/2 à louer, disponible immédiatement

**Info.: 819 464-0032**

## 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 7 déc. 2015

Date de tombée: le 26 nov. 2015

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

Présidente: Françoise Tardif

Vice-présidente: Karen Veilleux

Secrétaire: Louis-Marie Lavoie

Trésorier: Benoit Charbonneau

Administrateurs:

Nébesna Fortin, Émilie

Lapointe, Catherine

Lachance, Claude

Lapointe

### Impliquez-vous!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou sur les différents comités? Vous êtes bienvenue!

### 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,



## AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

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

 758-9421 | 1 866 758-9421

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

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



**Desjardins**

Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir