

Le Hameau


Année 11 / numéro 9

décembre 2016

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ

SOMMAIRE

- 3 Communauté Saints-Anges
- 4 Camp Beauséjour
- 5 COOP fusionnée
- 6 Concours littéraire Plume
- 7 Chronique familiale
- 8 Chronique Yoga
- 9 Chronique Aînés
- 10 Rapport annuel du Maire
- 11 Mémos municipaux
- 13 Soirée de l'avant-veille
- 14 Chronique Notarius
- 16 Chronique Proches-Aidants
- 17 Voyage autour du monde
- 18 Chemin de Saint-Rémi
- 19 Nouvelles de la Cité
- 20 Maison des Jeunes
- 22 Chronique santé
- 23 Calendrier



En cette période des Fêtes, toute l'équipe de la municipalité du Canton de Ham-Nord désire vous transmettre ses meilleurs vœux

Que ces journées de festivités vous soient douces. Que la joie de Noël continue de briller dans vos yeux chaque matin de la nouvelle année!

Nous vous souhaitons le bonheur, la santé, le succès et l'accomplissement de tous vos vœux!

Profitant de Noël, à l'aube d'une année nouvelle, nous vous remercions de la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année.

Joyeuses Fêtes à tous!



Fermières de Ham-Nord

C'est avec un immense plaisir que votre comité vous accueillera le mercredi 14 décembre prochain à compter de 18 h pour le souper de Noël.

Un délicieux buffet préparé par le restaurant TAGA vous enchantera.

Accordéon, guitare, musique à bouche et chansons agrémenteront la soirée.

Bien sûr, la fête serait incomplète sans un petit pas de danse.

Alors, ne manquez pas ce rendez-vous et soyez présentes pour cette dernière rencontre de l'année 2016.



REMERCIEMENTS

Par Sarah-Ève Dubé, pour le comité de gestion

J'aimerais souligner l'importance de l'implication de tous les bénévoles à nos activités de financement, que ce soit au souper BBQ, au souper dansant, à la criée des âmes, au dîner spaghetti ou au brunch des défunts.

Votre participation est très appréciée.

Les nombreux talents que vous mettez au service de notre communauté démontrent un vif intérêt pour votre paroisse. Pour terminer, un merci sincère à vous, chers citoyens, pour vos encouragements!

Comité des usagers du Foyer Saints-Anges

Nous recherchons des bénévoles pour devenir membres du Comité. Nous avons environ 4 réunions et 3 fêtes par an. Nous sommes là pour protéger les droits des résidents. Pour information, téléphonez à: Cécile Goulet au 819-344-5558.



Ressource pour les aînés

Vous avez plus de 65 ans? Vous vous sentez seul, isolé? Vous vivez des difficultés et vous ne savez pas à qui vous adresser? Le travailleur de milieu auprès des aînés peut vous aider! Par sa disponibilité, sa présence rassurante et son écoute, il accompagne la personne dans sa recherche de solutions face aux difficultés qu'elle vit. Parrainé par le Carrefour d'entraide bénévole, le travailleur de milieu se veut une passerelle entre les aînés, les ressources et les services disponibles dans la MRC d'Arthabaska. Service gratuit et confidentiel. Communiquez avec Isabelle Nolet au 819 758-4188.

DE TOUT POUR TOUS

La communauté Saints-Ange de Ham-Nord s'est réunie pour une journée bien remplie le dimanche 13 novembre dernier. D'abord, une célébration pour la commémoration des défunts, une occasion pour la communauté de faire mémoire et accompagner tous ceux qui ont perdu un être cher au cours de l'année. Cette célébration était suivie par un brunch organisé par le conseil de gestion aidé de bénévoles. Un temps de fraternité dans une ambiance chaleureuse où plus de 200 personnes ont constaté les talents culinaires des fermières, mais surtout leurs beaux sourires qui ont illuminé notre journée. De la bonne cuisine faite avec amour.

Par la suite, tous étaient conviés au dévoilement du vitrail consacré au Frère Saint-André Bessette. Une invitation à la méditation, au recueillement, à la prière. L'équipe d'animation communautaire avait confié la réalisation du vitrail à une artiste d'Ham-Nord, en lui donnant pour seule directive; mettre en lumière le message que nous laisse Saint André Bessette. Elle nous propose de ce laissé accompagner par cet homme vers les aspirations chrétiennes; le beau, le bon, le juste, l'amitié, l'amour, la paix, la solidarité, la joie, la fête... Les gens de Ham-Nord se reconnaîtront dans l'esthétique de ce vitrail. Madame Gaétane Caron, artiste verrière nous a présenté les différents symboles présents. Comme elle le soulignait, chacun peut venir y lire une interprétation personnelle. Il y a encore une infinité de choses à y découvrir selon la sensibilité de chacun. Une invitation à venir le découvrir et prendre le temps en compagnie de Saint André Bessette de méditer l'actualité du message du Christ aujourd'hui. Nous étions heureux d'accueillir les gens d'Ham-Nord et des paroissiens des autres communautés, des gens de l'Estrie, et d'aussi loin que Laval, venu découvrir cette œuvre.

Le tout s'est conclu par un concert d'orgue. Quelle joie pour nous d'entendre notre orgue résonner ainsi. Monsieur Louis Morissette, organiste de Saint-Georges de Beauce à su nous ravir et nous faire entendre les possibilités de ce merveilleux instrument que nous avons la chance d'avoir dans notre village. Un grand merci aux participants et à tous les bénévoles. Grâce à vous notre communauté chrétienne est bien vivante et continue à travailler à l'embellissement du monde et à célébrer les joies de la vie dans la solidarité et le partage.

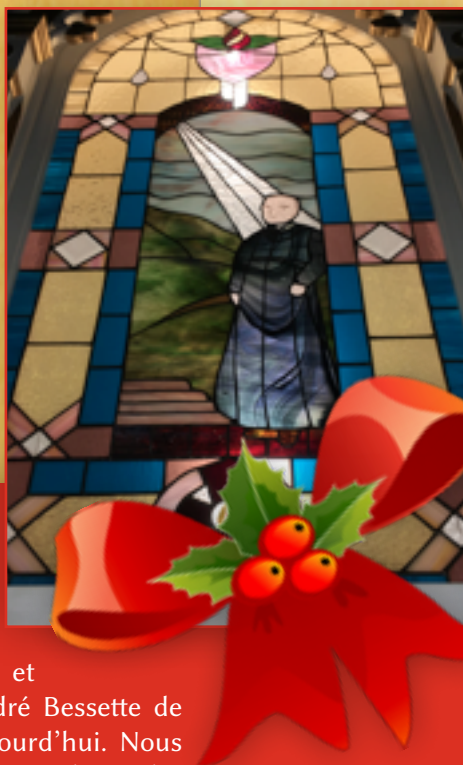
JOURNÉE DE RÉFLEXION

Moi... et mon Église

Un groupe de paroissiens s'est réuni en ce magnifique samedi 19 novembre non pas pour célébrer l'été des Indiens, mais pour se donner un temps de réflexion sur les besoins de notre communauté. Inspiré par les appels du Pape François et les Évêques du Canada, la réflexion s'est fait autour du thème «Le tournant missionnaire». Comment aujourd'hui nous pouvons nous mettre au service de nos frères et sœurs en humanité. Comment se laisser inspirer par l'exemple des disciples du Christ pour

répondre aux questions des jeunes et des moins jeunes sur le sens de leur vie, sur les valeurs qui les guident et les principes sur lesquels s'appuyer. Un bel échange enrichissant. Il ressort le dynamisme et la prise en charge par la communauté des différents aspects, implication communautaire, catéchisation des jeunes, animation des célébrations. De nombreuses personnes s'impliquent dans les différents services, Guignolée, Pain partagé, Comité de gestion, catéchèse pour enfants, lecteurs, servants, accueil à l'église, chorale, visite aux malades et personne seule, accompagnement au deuil, entretien extérieur et intérieur, décoration pour les

célébrations, accueil des pèlerins du chemin de Saint-Rémi. Beaucoup de lieux où les gens peuvent s'impliquer selon leur disponibilité et intérêt. Des implications qui permettent d'embellir la vie des gens qui nous entourent et nous permettent de tisser des liens d'amitié et de solidarité. Comme nous invite le Pape François, osons aller vers les autres leur offrir un sourire, une écoute, un coup de pouce. Pour ceux qui n'ont pas eu la possibilité de venir samedi, mais qui aimeraient donner un peu de temps de façon régulière ou ponctuelle, nous vous invitons à communiquer avec les membres du comité d'animation communautaire.



Le Hameau



Pour un Noël joyeux!

Par Frère Jasmin sc

Si pour la plupart des gens, Noël est une période festive, pour certains, cette fête évoque des sentiments ou des souvenirs plutôt ternes. Il n'en tient qu'à nous pour que Noël soit porteur de sens pour nous et pour les gens qui nous entourent. Si nous prenons un instant pour nous remémorer nos beaux souvenirs de cette période, nous réalisons que ce sont des gestes simples, mais significatifs qui sont à l'origine de ces rappels. À nous de choisir comment nous voulons vivre cette fête. Voici quelques exemples de moments qui peuvent avoir du sens :

- Monter le sapin ou les décorations ensemble.
 - Visiter des parents ou des ami(e)s,
 - Accueillir une personne seule,
 - Organiser une sortie en plein air,
 - Visiter une crèche d'église, une exposition de crèches ou encore monter une crèche à la maison. Prendre un moment pour en décrire l'histoire et les personnages aux enfants,
 - Poser un geste de solidarité, comme une implication dans un événement ou faire un don alimentaire à l'occasion de Noël,
 - Participer à la messe de Minuit ou même à la crèche vivante sera source de souvenirs qui resteront gravés à jamais dans l'esprit des enfants
- ... Autant de façons simples de partager un bon moment avec celles et ceux que l'on aime et de donner tout son sens à Noël.

Le cadeau du Camp Beauséjour

Comme il est de mise d'offrir un cadeau à Noël, le Camp Beauséjour est

heureux de vous offrir le sien. Le 25 décembre, de 13 h à 16 h, le camp sera ouvert gratuitement pour permettre à toutes et tous de profiter des activités extérieures telles que : glissade, raquette (si dame nature le permet!), balade, visite de la grotte, babyfoot humain... Dernière occasion de visiter l'exposition de crèches au Camp. Chocolat chaud, café, biscuits vous réchaufferont à l'intérieur.

Les expositions de crèches du frère Jasmin en 2016



Musée Laurier de Victoriaville : du 1er au 21 déc. Du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 13 h à 17 h, les samedis et dimanche de 13 h à 17 h. Votre entrée se fait en échange d'une denrée alimentaire non périssable au profit de la Sécurité alimentaire de Victoriaville.

Camp Beauséjour : vous pouvez venir visiter un étalage de crèches :

Vendredi soir 23 déc. : 18 h-20 h ainsi que samedi 24 déc. et dimanche 25 déc. 13 h-16 h.

Bibliothèque Gabrielle-Roy de Québec : du 1er décembre 2016 au 9 janvier 2017.

Toute l'équipe du Camp Beauséjour vous souhaite un Joyeux Noël!



Activités HIVERNALES
décembre à mars

ÉRABLE ROUGE
Brunch samedis et dimanches 9 à 14 h

PATINAGE en forêt	Mini ferme	Mélissa: 819 353-1616
Sentiers pédestres	Glissades sur neige	info@erablerouge.com
Sentiers de raquettes	Feux de foyer en forêt	www.erablerouge.com

3324, R 161, St-Valère

Notre COOP fusionnée

La Coop Ham-Nord et VIVACO groupe coopératif ont annoncé en novembre dernier la fusion de leurs activités. Cette décision a été entérinée par 94 % des membres de La Coop Ham-Nord. La fusion a pour objectif de maximiser et consolider l'offre de service aux producteurs et citoyens de la région.

«Il s'agit d'une très bonne nouvelle pour les membres, dont l'intérêt a toujours été respecté lors de la prise de décision. Cette fusion nous permettra d'assurer notre développement futur et de nous placer dans une position favorable face à la compétition» affirme le président de La Coop Ham-Nord, Michel Côté.

Depuis sa création, en novembre 2015, VIVACO groupe coopératif représente un véritable fleuron économique régional se positionnant au deuxième rang des coopératives les plus importantes du réseau de La Coop fédérée. VIVACO œuvre dans divers secteurs d'activité : quincaillerie, énergies, épicerie, machinerie, productions animales et végétales, meunerie et service des grains.

Les points positifs résultant de cette fusion sont nombreux. Notamment, elle permettra de réaliser d'importantes économies au niveau opérationnel, de donner des ristournes à l'ensemble des membres, de donner accès à des nouveaux services et d'accroître le pouvoir d'achat.

«Il est également important de mentionner que cette fusion n'entraînera aucune fermeture de points de service. Tous les contacts habituels des coopératives (numéros de téléphone, adresses courriel) demeurent inchangés jusqu'à nouvel ordre» ajoute André Normand, président de VIVACO groupe coopératif.

Françoise Tardif, directrice générale de la Coop Ham-Nord, conclut en disant que «cette fusion est excellente à long terme pour les Ham-Nordoïses puisqu'elle permet d'assurer la pérennité des commerces qui nous tiennent à cœur : notre épicerie, notre quincaillerie».



Françoise Tardif, directrice générale de La Coop Ham-Nord, Michel Côté, président de La Coop Ham-Nord, André Normand, président de VIVACO groupe coopératif, Jonathan Giguère, vice-président de La Coop Ham-Nord et Gervais Laroche, directeur général de VIVACO groupe coopératif. (Photo gracieuseté)



Concours littéraire jeunesse Plume

Maureen Martineau, marraine de la 3e édition

Pour une 3e année consécutive, la MRC d'Arthabaska et la Ville de Victoriaville lancent Plume, un concours de création littéraire destiné à tous les jeunes de 6 à 17 ans qui résident ou étudient dans l'une des 22 municipalités du territoire de la MRC.

Pour la 3e édition, c'est l'écrivaine Maureen Martineau, résidente de Tingwick, qui collabore au projet. Passionnée de littérature d'enquête, la porte-parole a proposé le thème dont les participants doivent s'inspirer pour créer leur texte : «**Le mystère plane**».

Pour stimuler la participation des jeunes et les outiller en matière de littérature d'enquête, Maureen a dressé une série de recommandations. Le document, qui comporte des conseils ainsi qu'une liste de lecture, est disponible en ligne au vic.to/concours/plume. Les enseignants et les parents sont également invités à le consulter pour l'utiliser en classe ou pour aider les jeunes de leur entourage désirant participer au concours.

Ton texte dans un vrai livre!

Cette année encore, le grand prix consiste en la publication d'un livre regroupant les textes gagnants. Leurs auteurs recevront également une carte cadeau d'une valeur de 50 \$. En plus des textes lauréats, le recueil à paraître au printemps 2017 comprendra la liste de tous les participants, ainsi qu'un texte original de l'écrivaine vedette.

Grâce à la collaboration de Buropro Citation, des liseuses électroniques et des paniers cadeaux remplis de livres seront également tirés parmi tous les participants. Au total, le concours offre plus de 1 000 \$ en prix!

Modalités

Le concours s'adresse à trois groupes d'âge, soit 6-9 ans, 10-13 ans et 14-17 ans, et comporte deux catégories : récit (conte et nouvelle - entre 150 et 1 500 mots) et poésie (poème, chanson - 75 mots minimum).

Parmi les créations reçues, un jury déterminera, dans chacun des groupes d'âge, le lauréat pour chacune des catégories de texte. Le dévoilement des gagnants aura lieu le vendredi 24 mars 2017. Les critères de sélection sont : la qualité et la pertinence du texte en lien avec le thème, la qualité du français et l'originalité.



Comment participer?

Pour participer, il est nécessaire de remplir le formulaire d'inscription, le joindre au texte composé pour le concours et acheminer le tout AVANT LE 26 FÉVRIER 2017 en ligne, par courriel, par la poste ou en personne :

En ligne : vic.to/concours/plume

Courriel : veronique.audy@mrc-arthabaska.qc.ca

Adresse : MRC d'Arthabaska

Concours «Plume», a/s de
Véronique Audy

150, rue Notre-Dame Ouest

Victoriaville (Québec) G6P 1R9

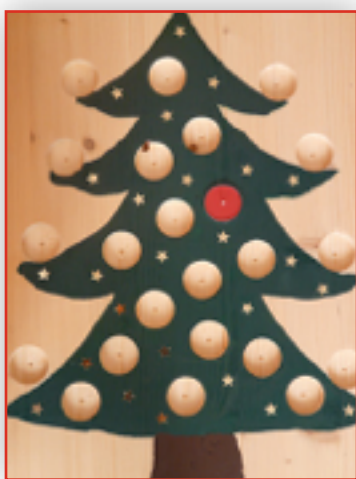
Les instructions et le formulaire d'inscription sont disponibles dans les bibliothèques des différentes municipalités de Victoriaville et sa région, ainsi que sur le site Internet : vic.to/concours/plume.

En attendant Noël

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

À l'approche de Noël et des premières neiges, la fébrilité s'empare de nos enfants. Afin de les faire patienter jusqu'au jour tant attendu, le traditionnel calendrier de l'avent est de mise. À l'origine, c'est une image évangélique par jour qu'on offrait aux enfants. Rapidement commercialisé, ce calendrier a troqué les images pour des chocolats!

Fabriquer son calendrier



Le calendrier est un bon support visuel qui aide l'enfant à se situer dans le temps et à compter les dodos. Il y a toutes sortes de façons originales et peu dispendieuses de fabriquer soi-même son calendrier personnalisé. On peut insérer les surprises dans des petits contenants comme des pots de yogourt ou des

rouleaux de papier de toilette qu'on décore aux couleurs de Noël. On peut aussi les glisser dans des enveloppes, les cacher dans des moules à muffins ou à l'intérieur des chaussettes suspendues à une corde. Sous forme de mobile ou d'une œuvre qu'on accroche au mur, toutes les idées sont bonnes! Vous en trouverez d'ailleurs plein d'autres sur le web. À titre d'exemple, suivez ce lien : <http://idee-creative.fr/blog-idee-creative-diy/creations-diy/selection-idees-creation-web/15-idees-creer-calendrier-avent-diy/>

Plus que des bonbons!

Au lieu d'offrir des chocolats, bonbons et autres «gadgets made in China» à nos enfants, offrons-leur du temps! Chaque jour, pour passer du temps avec son enfant et l'impliquer dans les préparatifs, on lui offre une activité. Exemples :

- Décorer le sapin qu'on est allé chercher dans une pépinière (ou qu'on a sorti de sa boîte!)

- Bricoler une décoration pour le sapin ou un cadeau pour grand-maman.

- Prendre une marche en soirée et admirer les décorations lumineuses.

- Regarder ciné-cadeau en pyjamas avec un bon chocolat chaud.

- Cuisiner des biscuits, les décorer... et les manger!

- Jouer dehors, construire un fort ou un bonhomme de neige.

- Écouter de la musique de Noël, chanter des cantiques.

- Jouer ensemble à un Jeu de société...

On peut offrir des privilèges qui font plaisir :

- Se coucher 15 minutes plus tard.

- Raconter deux histoires du soir.

- Faire du camping dans le salon, inviter un ami à dormir.

- Congé de tâches...

Ou des défis de générosité, parce que ça fait du bien de donner :

- Faire du ménage dans ses vêtements et jouets et les donner à un organisme de solidarité sociale.

- Participer à la guignolée en donnant des denrées alimentaires.

- Faire un compliment à son frère, son enseignante ou un ami.

- Écrire une lettre de remerciement à un être cher...

En attendant Noël, passons du bon temps en famille. Rappelons-nous que c'est dans les petites attentions que l'on transmet l'essentiel. En ces temps de réjouissances, paix, amour, plaisir et bonheur à tous! Joyeux Noël!



YOGA

Par Sylvie Tremblay

Bonjour à vous tous! J'aimerais vous parler du Somayog : cette nouvelle approche thérapeutique a vu le jour à Kullu dans l'Inde du Nord, il y a presque 18 ans. Elle a été développée et enseignée par Dee Priya au sein d'une communauté internationale de yogis.

Le Somayog est une technique innovatrice qui fusionne l'art ancien des étirements et postures du Hatha Yoga avec l'éducation somatique, la pratique d'auto-ajustement de la colonne vertébrale. La combinaison dynamique et harmonieuse de ces trois

approches maximise leur impact respectif sur le corps physique et sur le corps prânique (respiration, énergie).

C'est une technique d'une grande précision qui éduque véritablement le rapport corps-esprit et favorise l'épanouissement d'un ressenti très juste. Le Somayog dégage le corps de l'emprise des grands réflexes de survie et libère l'énergie prisonnière dans des tensions neuromusculaires involontaires et inconscientes qui ne peuvent pas être relâchées par la seule pratique des postures.

C'est un Yoga cohérent qui privilégie la netteté des alignements, les étirements articulaires et musculaires à partir d'une base structurelle correcte et le déploiement synchronisé de la force en parallèle avec la souplesse.

Le somayog est particulièrement favorable au déploiement de l'état méditatif.

COURS

Hatha Yoga et Somayog
(nouvelle approche
thérapeutique)

Accessible à tous!

Lundi, mercredi, jeudi et
vendredi

ESSAI GRATUIT

Possibilité de cours en privé

Sylvie 819-344-2543 ou
sylviat855@yahoo.ca

205 rang des Chutes,
Ham-Nord

«Le yoga... un pas vers la
liberté»



GROUPES de CUISINES COLLECTIVES

RENCONTRE D'INFORMATION

6 DÉCEMBRE À 19 H

Salle communautaire de Ham-Nord



Vous êtes intéressé, mais ne pouvez pas assister à cette rencontre? Vous pouvez quand même vous inscrire aux groupes de cuisine ou obtenir de l'information en contactant Patricia Joyal au 819 382-9990

2 groupes seront créés dès janvier!

Cette rencontre vous permettra de :

- Connaître le fonctionnement des cuisines;
- Déterminer ensemble les jours, les lieux où se déroulent les cuisines collectives;
- Déterminer le type de groupe que nous pouvons mettre en place. Un groupe végétarien, cuisine traditionnelle... tout est possible!

Chesterville, Ham-Nord,
Notre-Dame-de-Ham et
Saints-Martyrs-Canadiens



Une cuisine collective c'est un petit groupe de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'ils rapportent chez eux. Elle s'adresse à toutes les personnes avec ou sans expérience.

Vous aimez cuisiner, vous voulez sortir de la maison, faire des rencontres et tisser des liens d'amitié, c'est ce que vous offre une cuisine collective!

Pour vieillir en santé, n'oubliez pas les protéines



Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation physique

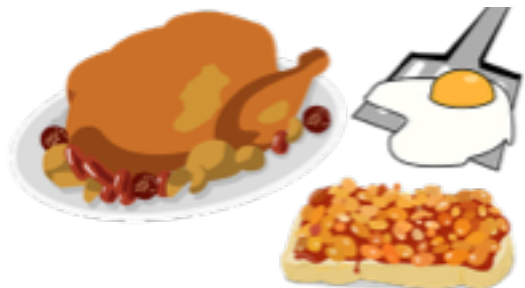
Tout au long de la vie, l'alimentation joue un rôle important pour le maintien d'une bonne santé. Bien manger, en quantité et en qualité, devient parfois un défi en vieillissant, souvent en raison de l'appétit qui diminue. Il est cependant important de s'assurer une consommation suffisante de protéines particulièrement à ce stade de la vie.

En effet, les protéines ont plusieurs fonctions essentielles lorsqu'on avance en âge. Elles aident au maintien de la masse musculaire qui a tendance à diminuer au fil des années et elles contribuent au système immunitaire pour prévenir et guérir des infections plus facilement. Aussi, un repas ou une collation contenant des protéines sera plus rassasiant, ce qui aidera au maintien du poids santé.

Mais où se cachent les protéines? Principalement dans les viandes (bœuf, veau, porc, poulet, dinde, poissons, crustacés, etc.), les substituts (œufs, noix, légumineuses, etc.) et les produits laitiers (lait, yogourt, fromages, etc.). Ajouter certains de ces aliments aux collations (avec par exemple : une poignée de noix, un carré de fromage, un peu de yogourt, etc.) aidera à maintenir votre énergie tout au long de la journée. Les protéines devraient être présentes en quantité modérée à chaque repas afin d'obtenir un apport régulier réparti du matin au soir.

De façon générale, une alimentation variée fournit tous les éléments nutritifs nécessaires à une bonne santé. Parfois, les suppléments alimentaires peuvent vous être conseillés par un professionnel de la santé suite à une évaluation personnalisée. Pour connaître plus précisément vos besoins alimentaires, n'hésitez pas à consulter un(e) nutritionniste qui pourra vous conseiller.

La conservation d'un bon tonus musculaire et d'une bonne santé générale est un atout pour maintenir son autonomie lorsque les années passent. La capacité du corps à bouger et guérir dépend en partie de ce que vous mangez. Miser sur les protéines au quotidien, c'est miser sur VOUS pour de longues années!



Service de prévention des chutes (Groupes d'exercices et ateliers de sensibilisation)

Service gratuit

Téléphone : 819-751-8555

RAPPORT SUR LA SITUATION FINANCIÈRE DE LA MUNICIPALITÉ POUR L'ANNÉE 2016, PRÉSENTÉ LORS DE LA SÉANCE DU CONSEIL LE 7 NOVEMBRE 2016

Comme prévu à l'article 955 du Code municipal, j'ai le plaisir, à titre de maire du Canton de Ham-Nord, de vous soumettre le rapport sur la situation financière de la municipalité du Canton Ham-Nord.

Rapport financier pour l'année 2015

Les états financiers pour l'année terminée le 31 décembre 2015 ont été vérifiés par la firme Serge Leblanc C.P.A. inc., et ont été produits le 6 juin 2016. Ces états financiers non consolidés révèlent un excédent de 55 579 \$ et peuvent être consultés au bureau de la municipalité.

Indications préliminaires quant aux états financiers pour l'année 2016

L'analyse préliminaire des opérations financières du présent exercice, au 31 octobre 2016, permet d'anticiper l'équilibre budgétaire pour l'année financière 2016. Le budget d'opération prévoyait des recettes et des dépenses de 1 280 305 \$. Le budget d'investissement prévoyait des recettes et des dépenses de 457 841 \$. Les résultats réels seront toutefois déterminés de façon précise seulement lorsque les opérations de l'année seront complétées et que l'auditeur aura terminé son travail.

Dépenses en immobilisations pour l'année 2016

Les principaux investissements réalisés au cours de l'année 2016 sont : La réalisation de la Phase I du nouveau développement industriel, les travaux de pavage de la route de St-Fortunat et l'installation de panneaux de signalisation pour service d'urgence à chaque résidence en milieu rural.

Indications quant à la rémunération des membres du Conseil

En vertu du règlement numéro 414, le salaire et les allocations de dépenses du maire pour l'année 2016 sont fixés à 11 175,26 \$ et ceux de chaque conseiller à 3 725,09 \$.

Liste des fournisseurs comportant une dépense de 25 000 \$ et plus

Excavation Marquis Tardif Inc.	Contrat de déneigement	146 437 \$
Excavation Marquis Tardif Inc.	Travaux voirie/excavation	30 225 \$
Gesterra	Collecte/traitement ordures/récup/Compost	85 568 \$
Groupe Ultima	Assurances	31 558 \$
Hydro-Québec	Fourniture d'électricité	42 421 \$
Sûreté du Québec	Service de Police	61 318 \$
MRC d'Arthabaska	Quote-Part annuelle	92 941 \$
Régie Inter Incendie 3 Monts	Service Incendie	52 745 \$
Sintra Inc.	Travaux de pavage 2016	330 668 \$

Orientations pour l'année 2017

Les membres du Conseil réaliseront d'ici peu la confection du budget 2017.

Mes priorités pour l'année 2017 sont : Le maintien et l'amélioration des services essentiels, l'appui et le support aux organismes communautaires et l'amélioration de la qualité de notre réseau routier municipal.

Je profite de l'occasion pour remercier les membres du Conseil et les employés pour leur implication et leur dévouement ainsi que vous, chers(es) concitoyens (nes) pour votre confiance et l'excellente relation qui nous unie. Il me fait toujours plaisir de recevoir vos idées, suggestions et commentaires, car c'est avec de la communication et de l'écoute qu'il nous sera possible d'améliorer notre qualité de vie.

François Marcotte, maire

HORAIRE 2017 SÉANCES DU CONSEIL

Voici le calendrier 2017 relativement à la tenue des séances ordinaires du conseil municipal, lesquelles se tiendront le lundi (à moins d'exception) au bureau municipal (287 1^{re} Avenue) et débuteront à 20 heures :

9 janvier	6 février
Mardi 14 mars	3 avril
1 ^{er} mai	5 juin
10 juillet	14 août
11 septembre	2 octobre
6 novembre	4 décembre

Au plaisir de vous y voir!

N'oubliez pas : Une Chute à courrier est disponible vous permettant de déposer votre correspondance en toute sécurité en dehors des heures d'ouverture du bureau municipal. N'hésitez pas à l'utiliser!



RAPPEL — RAPPEL — RAPPEL

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



Dans le but d'améliorer le service à ses résidents concernant à la gestion des animaux domestiques, la municipalité a adhéré, depuis avril 2016, à l'offre de services «Complète» offerte par la SPAA.

Cela signifie donc qu'à partir de maintenant, TOUTES situations touchant les animaux (plaintes, chats/chiens errants, chenil, médailles, etc.) seront gérées par la SPAA.

Vous n'avez qu'à communiquer au 819-758-4444.

De plus, la gestion des médailles de chiens sera également relayée à la SPAA à partir de 2017 et vous recevrez la médaille de votre animal directement de leur part au coût de 20 \$/année.

819-758-4444 (691, rue de l'Acadie, Victoriaville [Québec] G6T 1T9)

Petits conseils pour l'hiver

L'hiver frappe à nos portes et voici une petite règle à respecter afin que la saison hivernale soit des plus agréables pour tout un chacun :

Il est très important de respecter la réglementation concernant le stationnement dans les rues pour la période hivernale (Règlement municipal #449, article 49), soit du 1^{er} novembre 2016 au 1^{er} avril 2017. Il est donc interdit de laisser votre voiture dans les rues et rangs entre MINUIT et 7 h. Ceci facilitera de beaucoup le travail de l'équipe de déneigement. MERCI!

Sème la vie!

Centre de prévention
Suicide
Arthabaska-Érabale

Lignes d'intervention 24 heures/24, 7 jours/7
MRC d'Arthabaska
819 751-2205
MRC de l'Érabale
819 362-8581
Partout au Québec
1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

La Soirée de l'Avant-Veille

10^e édition

2016



La Grande
Déraille

Les
Campagnards



La Volée
d'Castors

Ham-Nord - 30 Décembre 2016 - 18 h

Coût : 30 \$

Achat des billets en ligne : www.lamemoire.org

Infos : Rudy Nollet: 819-558-2858 ; rudy.nollet@gmail.com

Les Productions Nord-Hamoise en partenariat avec 

SOIRÉE DE L'AVANT-VEILLE à Ham-Nord



La Soirée de l'avant-veille de Ham-Nord et L'O.T.J. De Ham-Nord sont fiers d'inviter les gens de la région à la 10e édition de la soirée qui se déroulera le vendredi 30 décembre 2016 dès 18 h 30 au Centre communautaire de Ham-Nord. En vedette, ni plus ni moins que La Volée de Castors, Les Campagnards et La Grande Déraïlle. 5 h de plaisir, de chansons et de danses avec 3 groupes de musique traditionnelle québécoise vous attendent!!

La Volée de Castors

Un son vif, une présence sur scène dynamique, des arrangements musicaux contemporains. Trois lettres, trois mots, trois résultats : surprenant, épatant, époustoufflant! Au rythme du violon, des accordéons, des guitares, de la basse et des percussions latines qui se marient parfaitement à la podorythmie québécoise, La Volée de Castors fait danser les gens de partout sur le globe avec sa musique du monde innovatrice, énergique et festive!

Les campagnards

Une ambiance de party de cuisine, une odeur de vieille bottine, un goût de bacon à l'érable et le souvenir d'une soirée mémorable, voilà ce que les Campagnards auront à vous offrir! Issus de la région de Lanaudière, le tiroir du folklore, ces 5 joyeux

troubadours sèment du plaisir, cultivent des chansons et récoltent des sourires! Pas de temps morts avec Les Campagnards!

La Grande Déraïlle

Les membres de la formation manient les instruments avec fougue et entrain et vous proposent une musique traditionnelle québécoise enrichie de musique du monde aux airs festifs et accrocheurs. C'est donc aux notes des accordéons, basse électrique, guitare, harmonica, mandoline et violon, sans oublier les harmonies vocales, que La Grande Déraïlle vous transporte dans son univers musical explosif. Cédric Allard, Marc-André Arsenault, Nicolas Babineau et Rudy Nolette vous invitent à monter à bord!

Des billets gratuits!

De Plus, 8 paires de billets seront tirées dans la communauté grâce au partenariat avec l'O.T.J. de Ham-Nord.

Les citoyens intéressés doivent s'inscrire au bureau municipal avant le 8 décembre 2016.

Les gagnants seront contactés directement par Patrick Duchaine de l'O.T.J. de Ham-Nord et les billets pourront être récupérés au bureau municipal.

Participez au «Plat Partagé»

Venez célébrer et participez au «Plat partagé» avec nous!

Billet : 30 \$

Pour plus d'information contactez Rudy Nolette au :

819-552-2858 ou

via courriel : rudy.nolette@gmail.com



En ce temps de réjouissances et de festivités entourant la période des Fêtes, le Conseil d'administration de la FADOQ Ham-Nord vous offre ses meilleurs vœux de

Santé, Bonheur et Prospérité.

Profitez de cette belle période pour partager des moments de qualité en famille.

Souper de Noël et veillée dansante

Samedi 10 décembre 2016, dès 18 h

Au centre communautaire de Ham-Nord

Coût 20 \$ (membre : 18 \$)

Informations : Céline Grimard

819 344 2046

Bienvenue à tous!

fadoq



Le tournoi bisannuel de shuffleboard a eu lieu au Centre communautaire le samedi 5 novembre. Sur la photo : à gauche, l'équipe arrivée en deuxième position, Rose-Aimée Côté et Éna Caron; au centre Serge Carrier président du Club Lions; à droite, Réjean Couture et Denis Turcotte, grands champions du tournoi.

CHRONIQUE NOTARIUS: TPS / TVQ et IMMOBILIER

Par Louise Aubert, notaire



Quelles sont les règles applicables à la TPS (taxe sur les produits et services) et la TVQ (taxe de vente du Québec) lors de l'acquisition ou la vente d'un immeuble? Sujet lourd vous me direz... voyons ensemble quelques cas pratiques :

1) Vous projetez d'acheter votre première résidence. Est-ce que vous aurez à payer la TPS et la

TVQ au vendeur lors de l'acquisition?

Tout dépend de la qualité de la résidence. S'il s'agit d'une maison neuve qui n'a jamais été habitée, il vous faudra verser au vendeur les taxes applicables (TPS et TVQ) sur le prix de vente. Le vendeur devra faire la remise des taxes perçues aux autorités fiscales (MRQ).

S'il s'agit d'une maison usagée, aucune taxe ne sera payable au vendeur, peu importe la qualité du vendeur.

(Suite à la page 15)



Le Hameau

(Suite de la page 14)

Les mêmes règles que ci-dessus s'appliquent à l'acquisition d'un immeuble à revenus de logements locatifs résidentiels (communément appelé « bloc d'appartements »)

2) Vous comptez plutôt acheter un terrain et y construire votre première résidence. Le terrain sera-t-il taxable?

Tout dépend de la qualité du vendeur. Si vous achetez le terrain d'un particulier qui l'a toujours détenu à des fins personnelles, aucune taxe ne sera payable. Cependant, si vous achetez ce terrain d'un promoteur immobilier, les taxes (TPS et TVQ) seront payables.

De plus, si vous faites construire une résidence sur le terrain ainsi acheté du particulier ou du promoteur, vous devrez payer les taxes applicables au constructeur. Une fois la construction terminée, vous pourrez récupérer 36 % des taxes payées sur le terrain et la résidence auprès des autorités fiscales à certaines conditions et dans des délais prescrits (www.revenuquebec.ca- remboursement de taxes sur habitation neuve).

3) Vous aimeriez vous porter acquéreur d'un boisé pour aller à la chasse. Aurez-vous à payer les taxes au vendeur? Voilà un terrain glissant.

Dans presque tous les cas, le boisé ou le lot à bois est taxable, sauf le cas où le vendeur est un particulier qui ne l'a jamais exploité ou mis en valeur. Presque tous les lots à bois ont été exploités un jour ou l'autre

ou ils sont sous gestion avec un regroupement forestier, donc taxable.

Y'a-t-il un moyen de ne pas payer les taxes?

Oui, si vous vous inscrivez à la taxe et

que vous exploitez le lot à bois ou y faites sa mise en valeur. Sachez qu'une fois inscrit à la taxe, vous devrez y rester tant que vous serez propriétaire du lot et vous devrez prouver sa mise en valeur et ne jamais oublier de produire vos déclarations annuelles ou trimestrielles. Le gouvernement nous a à l'œil.

4) Vous vous portez acquéreur d'une érablière, est-ce taxable? Bien sûr. Il s'agit d'une entreprise et toute entreprise est taxable. Que devez-vous faire pour éviter le paiement des taxes applicables à cette acquisition? Vous devez vous inscrire à la taxe de vente (TPS et TVQ) avant l'acquisition et ainsi vous éviterez le versement des taxes aux autorités fiscales. Vous effectuerez de l'auto-crédit et de l'autocotisation.

Les règles applicables à la TPS et à la TVQ sont assez vastes et complexes en matière immobilière. Retenez une seule chose : Tout immeuble est TAXABLE à moins d'exonération expresse.



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



**Aubert
& Morency**
NOTAIRES

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

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE

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

■ DISRAELI

846 avenue Champlain
T 418.449.2955 | F 418.449.1681

■ THETFORD MINES

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

■ WEEDON

225 2^e avenue
T 819.877.3233



LOTO-VOYAGE de la société Alzheimer 5 prix à gagner!

1er prix : Crédit voyage de 3 000 \$ chez Voyages-Conseils

2e prix : Forfait ville de Québec (1 nuit hôtel + souper en table d'hôte) valeur de 400 \$

3e et 4e prix : Cartes-cadeaux d'une valeur de 250 \$ chacune chez Buropro Citation

5e prix : Un Chèque-cadeau de 150 \$ chez Fleuriste Bergeron

Billet en vente au 40 rue Alice, 2e étage

Coût 20 \$ Tirage 21 décembre 2016

Billets : Thérèse Houle (819) 604-7711

Café-rencontre: Temps des fêtes *animé par Thérèse Houle, agente de liaison.*

Cet atelier traitera des craintes possibles face à cette période, des repas et de quoi offrir en cadeau à un proche atteint de la maladie d'Alzheimer? Comment vivre ce temps de réjouissances sans culpabilité et agrémenter les sorties/les visites?

Au 40, rue Alice, à Victoriaville

Le 6 décembre, à 9 h et le 13 déc., à 19 h

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Pour information ou inscription : Madame Thérèse Houle; (819) 604-7711

Et si un jour ça m'était utile...

«Ma grand-mère prend soin de mon grand-père. Elle le fait par amour. Ils se sont mariés pour le meilleur et pour le pire, comme elle le dit souvent. Mon grand-père a fait un AVC et son état de santé se détériore de plus en plus. Depuis quelque temps, j'aide ma grand-mère, mais à ce rythme, nous aurons besoin d'aide.»

Le proche aidant aussi nommé aidant naturel, vient en aide, sans rémunération, à une personne de son entourage, peu importe l'âge (parent, conjoint(e), enfant, fratrie, voisin(e), ami(e)) qui présente une ou des incapacités temporaires ou permanentes (handicap, vieillissement, maladie, etc.).

Ses tâches sont variées. Il peut offrir un soutien émotif, prodiguer des soins ou rendre divers services (commissions, transport, repas, etc.). Il aide et soutient de façon occasionnelle ou continue, à court ou à long terme, sans égard au fait qu'il vit ou non avec la personne aidée.

Se reconnaître comme proche aidant est essentiel afin de ne pas ignorer les divers impacts de cette implication sur sa vie. En prenant conscience de ce rôle, l'aidant arrive à mieux établir et poser ses limites afin de prévenir l'épuisement. S'entourer ou faire appel à certains services peut également lui permettre de se garder du temps et de conserver sa santé.

Vous vivez une situation similaire ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Contactez l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable au 819 795-3577 pour obtenir de l'information, pour être soutenu ou encore pour être guidé tout au long de votre rôle de proche aidant. De plus pour connaître les ressources de votre secteur, consultez le www.lappuicdq.org. Nous sommes là pour vous!



LA RÉUNION: Paradis du randonneur!

Par Annie Couture

Charme infini, douceur tropicale, ambiance chaleureuse, grands espaces, forêts verdoyantes, nature préservée; bienvenue à la RÉUNION, petit paradis de la randonnée pédestre!

L'endroit est parfait pour assurer un doux retour à la civilisation après notre isolement des Chagos.

Plus de 1000 km de sentiers balisés permettent de découvrir le milieu naturel de la RÉUNION et ses panoramas uniques au monde. Du belvédère accessible en bordure de la route à la randonnée de plusieurs jours en passant par l'excursion familiale de quelques heures, tout le monde y trouve son petit bonheur, ÇA FAIT MAL AUX YEUX!

À la préhistoire, le volcan du Piton des Neiges culminait à plus de 4000 mètres d'altitude. Son effondrement a créé trois canyons. On leur a donné le nom de cirques en raison de leur aspect circulaire. Situés au cœur de l'île, ils forment, chacun à leur façon, des paysages d'exception.

Les cirques, lieux bien enfouis au milieu des montagnes, furent le refuge parfait pour les esclaves en fuite. Encore aujourd'hui, de petites communautés créoles y vivent isolées.

Le cirque de Salazie est le plus facile d'accès. Lieu abondamment arrosé, Salazie est très verdoyant. À chaque tournant, des cascades spectaculaires se

dressent devant nous. La petite fille en moi est comblée!

Le cirque de Cilaos est d'une beauté incomparable! La route actuelle, sinueuse et tourmentée, contribue grandement au charme de Cilaos. À chaque virage, nos yeux ont juste envie d'exploser! C'est pas compliqué, j'aurais fait tout ce parcours à pied! Depuis 2009, les cirques font partie du Patrimoine mondial de L'UNESCO.

Le cirque de Mafate est le seul des trois cirques à être accessible uniquement à pied. On se fait plaisir, on bouge les pieds! On fait de la randonnée pédestre tous les jours.

Dans un décor presque trop beau, le temps s'arrête! Une sublime randonnée nous amène dans le village créole La Nouvelle où

vivent, aujourd'hui, 700 personnes. Les gens y vivent simplement, de façon très autonome. On y vit de la basse-cour et du potager, sans électricité; on cuisine sur feu de bois. Afin de vivre totalement l'expérience réunionnaise et profiter pleinement de nos journées, nous logeons dans des gîtes situés au cœur de la montagne. Quelle belle façon de goûter les saveurs locales!

Les îles des Mascareignes sont d'origine volcanique et sur la RÉUNION, un volcan demeure encore très actif: le Piton de la Fournaise qui, lors de notre passage, était au repos, sans coulée de lave. La dernière éruption date de 2011.

Des images plein la tête, nous nous sentons revigorés! Nous poursuivons vers Madagascar!





Un chemin de marche... et de démarche

Par Louis-Marie Lavoie

Le Chemin Saint-Rémi termine avec succès sa première saison. Ouvert officiellement le 21 mai dernier, octobre a vu ses derniers pèlerins ranger bottines, sacs à dos et bâtons de marche. Les statistiques sont éloquentes : 247 marcheurs de 23 à 76 ans, dont 2 Français, ont arpenté le Chemin, certains (12) ayant été reçus dans les 54 villages qui constituent le parcours, pour un total de 2 500 nuitées. Pas moins de 147 000 \$ ont été injectés dans les communautés par les visiteurs.

Pendant cette période, les promoteurs, Louise et Stéphane, ont continué leur travail de relations publiques afin de promouvoir le Chemin. Ils ont été invités par le Mouvement National Québécois qui organisait les États généraux sur les commémorations afin de proposer que Le Chemin soit reconnu comme patrimoine national québécois. On peut assister à leur présentation sur la page Facebook du Chemin. Ils ont rencontré les responsables de Tourisme Montréal; on sait que le Patrimoine religieux intéresse de plus en plus de gens. Des rencontres sont prévues avec les préfets des MRC et la Fédération québécoise des municipalités. Une accréditation GR (grande randonnée) est à venir, ce qui offrira une visibilité internationale au Chemin.

Une soirée réunissant les

promoteurs, les responsables et hébergeurs du premier tronçon du Chemin, dont Ham-Nord fait partie, a eu lieu le 10 novembre dernier à St-Julien. On a eu l'occasion d'y entendre les observations des participants concernant les forces et les faiblesses actuelles du Chemin. Sans entrer dans les détails, on sait qu'il faudra en améliorer, voire standardiser certains aspects : la signalisation sur le parcours, l'information générale sur les villages à visiter, la diversification des menus, les heures d'arrivée et de départ des pèlerins chez l'hébergeur. Le nombre de ces derniers et des «amis du Chemin» devra être revu à la hausse. Les municipalités pourraient avoir leur page Facebook du Chemin, mettre leur village plus en valeur, augmenter la sensibilisation et l'intérêt de leurs concitoyens.

Bien des points positifs ont été mentionnés; entre autres, on a louangé l'organisation, la préparation, de même que l'accueil dans les villages. Les pèlerins ont beaucoup apprécié la chaleur, l'échange, la profondeur des rencontres avec leurs hébergeurs. Il semble qu'une chimie se soit installée entre ces personnes, ceci étant le point fort de l'expérience : des gens qui ne se connaissent pas, se retrouvent à marcher ensemble, mangent et dorment chez des étrangers... et

tous ces gens qui fraternisent, se racontent leur vie, rient et pleurent ensemble. Ils font plus que marcher... ils démarchent, comme l'a souligné Stéphane. Un autre aspect a été mentionné par les marcheurs : la beauté du paysage, les montagnes, les rivières, les couleurs. En ce qui concerne les responsables des villages, ils se rendent compte que ce Chemin Saint-Rémi est un excellent moyen de créer de l'intérêt pour leur milieu, d'attirer des visiteurs et d'éventuels nouveaux résidents.

Et notre bilan à nous, à Ham-Nord? Nous sommes privilégiés. Nous sommes le premier village de la première porte du Chemin. On a reçu ici 147 marcheurs, avec des retombées économiques directes de 10 687 \$. On a entendu que de bons commentaires à propos de nos trois hébergeurs. Des améliorations à apporter? Bien sûr. Comme partout ailleurs, d'autres efforts seront à consacrer pour la prochaine saison de la grande randonnée. Mais le passage du Chemin sur notre territoire n'est que bénéfique; il mérite notre implication et notre investissement : retombées économiques, vision nouvelle de nous-mêmes à travers les yeux des marcheurs, reconnaissance, création d'un plus grand esprit communautaire et de collaboration, vitalisation de notre village.

Le Hameau

Trois rencontres importantes et un grand prix pour la Cité Écologique!

Par Nébesna Fortin



La Cité Écologique a eu la joie d'accueillir des membres importants du Réseau des écovillages d'Amérique du Nord (GENNA: Global Ecovillage Network North America) lors de leur assemblée générale annuelle qui s'est tenue chez nous, à Ham-Nord, du 1er au 4 novembre dernier.

Conjointement se tenait la rencontre des membres d'un organisme incontournable aux États-Unis dans le domaine des écovillages, le Fellowship for Intentional Community (FIC). Celui-ci œuvre au sein des diverses communautés intentionnelles depuis plus de 30 ans. Leur rencontre avait également lieu chez nous du 4 au 6 novembre.

Et ce n'est pas tout, le NextGEN, la branche «jeunesse» du Réseau international des écovillages, qui a pour mission de sensibiliser les jeunes adultes aux modes de vie alternatifs, a lui aussi profité de nos installations et de notre accueil

pour faire le point et planifier ses prochains événements.

Ce n'est pas un hasard si cette pléiade d'acteurs du développement durable s'est retrouvée chez nous à ce moment précis. Ils se sont donné rendez-vous pour rendre hommage au fondateur de la Cité Écologique, Michael Deunov.

En effet, le vendredi 4 novembre 2016, lors d'une magnifique soirée, celui-ci a reçu un prix important, le «Kozeny Communitarian Award», un honneur décerné chaque année à une personne ou un organisme qui s'est distingué à travers le monde par son engagement dans le domaine communautaire.

Michael s'est illustré entre autres par son leadership exemplaire, son dévouement et ses réalisations inspirantes.

Une grande fête a réuni nos deux écovillages (Ham-Nord et Colebrook, NH), des membres de Solution ERA, du mouvement Valhalla, du FIC, de GENNA et de NextGEN.

Notre maire, Monsieur François Marcotte, était également présent. Il a rendu un bel hommage à notre fondateur. Nous sommes tous très reconnaissants du soutien apporté par la municipalité à notre écovillage et particulièrement lors de la mise en nomination de Michael Deunov, pour cet hommage si bien mérité.





Le Hameau

Des nouvelles de la maison des jeunes des Hauts Reliefs

Calendrier

Sports et plaisir au gymnase tous les lundis de 19 à 20 h 30

8 déc. : Soirée créative! Nous confectionnerons des cartes de Noël et des ornements pour le sapin en vue de Noël qui approche à grands pas!

9 déc. : Sortie à Victoriaville pour la journée pédagogique. Magasinage en après-midi, souper etn ville et soirée cinéma! Incriptions obligatoires avant le 7 décembre 21 h

13 déc. : rencontre du comité voyage, il est encore temps de te joindre au comité pour participer au voyage de cet été!

14 déc. : Réunion du comité de jeunes

20 déc. : Dans le cadre de la journée internationale de la solidarité humaine, nous irons distribuer des cadeaux faits maison aux résidents du Chêne Blanc ainsi qu'à ceux du foyer Saints-Anges.

21 déc. : Soirée gourmande à Chesterville : réalisation d'une maison en pain d'épice!

9 janv. : Soirée des membres sous le thème «Party Pyjama»! Échange de cadeaux, souper de Noël, films et bien sûr, la traditionnelle réunion démocratique où tu pourras proposer tes idées et donner ton opinion sur ce qui se passe dans ta MDJ.

NOTEZ BIEN :

La Maison des Jeunes des Hauts Reliefs sera fermée pour les fêtes du 26 décembre 2016 au 6 janvier 2017 inclusivement.

NOTEZ ÉGALEMENT :

Nous serons ouverts de 13 h à 22 h pour la journée pédagogique du 9 décembre et de 13 h à 21 h pour celle du 9 janvier 2017.

ÉCHANGES, DISCUSSIONS, JEUX, ÉCOUTE, SOUTIEN, ENTRAIDE ET PLAISIR TOUS LES JOURS, ET TOUS LES SOIRS!

PROGRAMMATION ET INFORMATIONS SUR MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS SUR FACEBOOK



FERMÉ POUR LES FÊTES: du 26 décembre au 6 janvier.

OUVERT POUR LES PÉDAGOGIQUES: du 9 décembre (13 h à 22 h) et du 9 janvier (13 h à 21 h).



JE DEVIENS MEMBRE!

2 \$ pour l'année

WOW, « C'EST OÙ » ?

La maison des jeunes des Hauts-Reliefs 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 21 h	mardi
18 h à 21 h	mercredi
18 h à 21 h	jeudi
17 h à 22 h	vendredi

OUVERT

de 13 h à 22 h
le 9 décembre
et de 13 h à 21 h
le 9 janvier
(pédagogiques)



Des nouvelles de la maison des jeunes des Hauts Reliefs

Je profite de cette dernière édition 2016 de notre Hameau pour vous remercier tous et toutes pour cette superbe année de développement, d'activités et de projets vécus ensemble avec la Maison des Jeunes.

Encore une fois, votre intérêt envers l'organisme, votre implication dans nos activités et la confiance que vous nous témoignez font chaud au cœur. Vos encouragements envers l'implication des jeunes dans leurs choix, leurs essais, leurs erreurs et leurs bons coups permettent à ceux-ci de développer leur confiance et augmente leur sentiment d'appartenance à cette communauté qui est la nôtre. Vivante elle est, réceptive elle est, dynamique elle est, à notre image elle se développe.

Que ce soit par l'achat des brosses à dents, vos dons lors de la cueillette de canettes, votre énergique et festive présence à la 2e édition de la Cabane des Jeunes, lors de la journée «Plaisir d'hiver» ou par vos nombreux coups de main, vous contribuez, tous et chacun, à cette réussite collective dont je suis toujours aussi fière.

Merci à l'équipe d'animation, système nerveux par où beaucoup transige, dont cette magie. Gab, Jim, Virg, Bravo!

Merci au CA, cerveau réfléchif et actif de nos actions à petite, moyenne et grande échelle!. Claude, Amélie, Marylène, Marie-Ève, Léonie, Kaïmy, Manu «pas de e», qu'il est bon de partager tout cela avec vous, cerveaux du tonnerre!

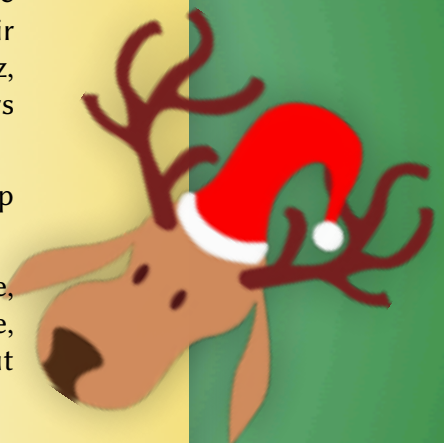
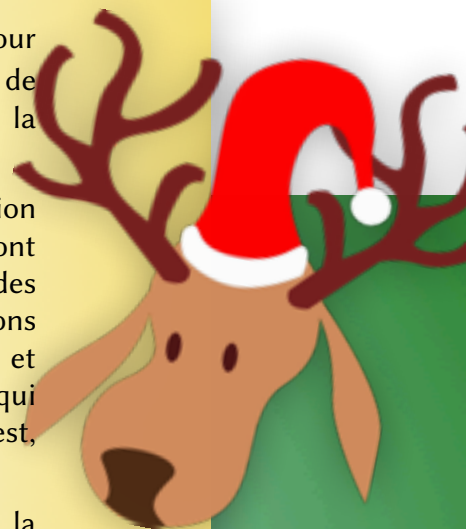
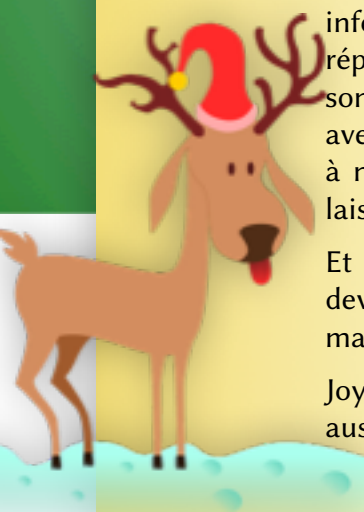
Merci au CJ, Rosanne, Roxanne et Rosemarie, cœur battant de volonté, jeunesse inspirée.

Merci à toi l'adulte, tu vas te reconnaître, celui qui me débogue informatiquement, ou celui qui donne de sa créativité, ceux qui répondent toujours à nos demandes avec générosité et intérêt (ils sont rendus à 1 000 000 en points chacun), à celui qui débarque avec son expertise et ses outils pour prendre soin de «la maison», à nos partenaires particuliers de longue date et à tous ceux qui laissent leurs ados venir nous voir, MERCI!

Et à toi, ado, petit ado, grand ado et futur ado de l'aide aux devoirs, n'oublie pas que c'est pour et par toi que toute cette magie s'opère...

Joyeuses soient les fêtes qui viennent et que 2017 continue d'être aussi chaleureuse, généreuse et rassembleuse pour nous tous!

Mélanie Babeau, coordonnatrice





Chronique SANTÉ

Par Louise Caron, n.d.
Naturopathe Diplômée.

Le MAGNÉSIUM et votre santé

Le magnésium tient une place royale dans le chemin de la Santé. Il se répartit dans le corps de la manière suivante : 65 % dans les os (et oui, il n'y a pas que du calcium), 34 % dans les cellules et 1 % dans le sang. Il touche principalement le système nerveux (contrôle la tension nerveuse et relaxe les muscles), le système immunitaire et le système de détoxification (grâce à plus de 300 fonctions enzymatiques). Il régule le taux de sucre dans le sang, réduit le risque du cancer du côlon et permet aux enzymes digestives de mieux faire leur travail.

Les signes de carence... c'est quand le corps devient hypersensible et que tout est vécu comme agressif d'où l'expression «avoir les nerfs à fleur de peau» :

- Difficulté à s'endormir, réveils nocturnes et impossible de se rendormir
- Fatigue chronique et psychique, maux de tête, migraines
- Sensation de tête dans le brouillard, perte de mémoire
- Palpitations (cœur qui bat vite ou fort)
- Constipation
- Règles et SPM douloureux
- Angoisse, vertiges, irritabilité, épilepsie
- Crampes musculaires, fourmillements dans les membres, extrémités froides
- Hyperactivité
- Tressautement des paupières
- Mouches devant les yeux (tache noire dans la vision)

On retrouve le magnésium : dans les légumes verts, le germe de blé, le chocolat noir, les amandes, le sarrasin, les cacahuètes, les légumineuses, les noix, les flocons d'avoine, le riz brun, les céréales complètes, etc.

Mais, pour combler une carence en magnésium, des suppléments de qualité pris sur plusieurs mois sont nécessaires. Il est recommandé de combiner le complexe B, le magnésium et la silice. Il existe plusieurs formes de magnésium. Les mieux assimilés se présentent sous forme de bisglycinate, malate et citrate.

Ce qui cause la carence en magnésium :

- Affection rénale
- L'alcool et le Café
- Le Stress physique ou émotionnel
- La Malbouffe
- Les Médicaments

En prenant du magnésium, l'organisme peut enfin se reposer et se désintoxiquer. Les effets sont appréciables : on est plus alerte, plus disponible et on ne réagit pas de manière exagérée aux événements du quotidien. Quel soulagement!



CALENDRIER

DÉCEMBRE 2016						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
27	28	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

DÉCEMBRE

1er au 21 déc.: Exposition des crèches du frère Jasmin (p. 4)

6 déc.: Rencontre d'information « Cuisine collective » (p. 8)

8 déc.: Date limite d'inscription au tirage de billets gratuits Party de l'avent-veille (p. 13)

10 déc.: Souper de Noël de la FADOQ (p.14)

14 déc.: Souper de Noël des fermières (p. 2)

23-25 déc.: Exposition de crèches au Camp Beauséjour (p.4)

25 déc.: Camp Beauséjour ouvert gratuitement (p.4)

30 déc.: Soirée de l'avant-veille à Ham-Nord

JANVIER

9 janv.: Séance du conseil municipal (p. 11)

Maintenant à Asbestos!

Paul-André Picard
Masso-kinésithérapeute

Torticolis
Migraine
Maux de dos
Nerf sciatique
Hernie discale
Douleur musculaire

Massage sportif Orthothérapie Kinésithérapie

819 828-0249

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIIS SUR CHENILLE

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

100% fait au Québec

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

Puitbec GROUPE
www.puitbec.com

RBQ, 8327-6683-50



Logements chauffés, éclairés, eau chaude

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

4 1/2 - 3 1/2 à louer, couple ou personne seule

PROMO: 1 mois de loyer **gratuit** pour tout nouveau bail signé avant le 31 décembre 2016

Info.: 819 464-0032 ou 382-2471

FORUM CITOYEN ET VOTRE
JOURNAL LE HAMEAU VOUS
SOUHAITENT DE PASSER UN
AGRÉABLE TEMPS DE FÊTES ET
QUE L'ANNÉE 2017 VOUS APPORTE
LA SANTÉ ET LA PAIX DU COEUR.

Pour nous livrer vos commentaires, nous soumettre vos textes ou pour faire paraître une annonce:

hameau@arlitera.com

Prochaine parution: le 16 janvier 2017

Date de tombée: le 5 janvier 2017

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Design et réalisation

Andrée Robert



www.arlitera.com

Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

Nom: _____

Adresse: _____

Tél.: _____

Courriel: _____


Je deviens membre à vie: cotisation 15 \$

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



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

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

 758-9421 | 1 866 758-9421

 facebook.com/caissedesboisfrancs

 desjardins.com/caissedesboisfrancs

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir