

## SOMMAIRE

- 2 La nativité
- 2 Un don pour l'école
- 3 Cadeaux pour aînés
- 4 Chronique familiale
- 6 Chemin de Saint-Rémi
- 7 Fête des citrouilles
- 8 Voyage autour du monde
- 9 Chronique santé naturelle
- 10 Chronique Notarius
- 11 Avis public
- 12 Mise à jour municipale
- 13 Voeux de la municipalité
- 14 Rapport de notre maire
- 15 Incident à Ham-Nord
- 15 Bibliothèque
- 16 Maison des Jeunes
- 18 Un bébé dans la crèche
- 19 Le club Ziléos
- 20 Programme pour aînés
- 21 Fêtes en deuil
- 22 Chronique yoga
- 23 Calendrier



## Construisons la paix

Par Andrée Robert

Les événements dramatiques se succèdent et soulèvent l'inquiétude en cette fin d'année 2015. Nous sommes le monde. Nous souffrons avec ceux qui font la une autant qu'avec les oubliés des médias... lorsqu'on nous les rappelle.

Toutes les prières pour la paix sont valables. Les Dieux de toutes les religions se réunissent pour nous faire comprendre la même chose: nous sommes un. Nous aspirons à vivre en paix comme les différentes cellules d'un même organisme.

Il est temps que nous nous prenions en main. Nous avons le devoir d'assurer la paix en nous-même d'abord, puis entre nous, et partout sur la terre. Je vous laisse méditer les paroles inspirantes du leader spirituel des Tibétains, le Dalaï Lama:

*«Si nous commençons dès maintenant, il y a un espoir pour que ce siècle soit différent du précédent. C'est dans l'intérêt de tout le monde. Alors travaillons ensemble pour la paix au sein de nos familles et de la société, et n'attendons pas l'aide de Dieu, Bouddha ou des gouvernements. [...] Si vous considérez les autres comme des frères et des sœurs et si vous respectez leurs droits alors il n'y a plus aucune place pour la violence. [...] Fondamentalement nous sommes un seul peuple.»*



## La nativité

*Par l'équipe d'animation communautaire*

En ce temps d'Avent, laissons-nous gagner par l'Émerveillement devant la naissance d'un petit humain.

Noël, cette belle fête qui nous présente le mystère de l'incarnation, nous invite chaque année à nous replonger dans la joie de croire.

Dans nos propres vies, l'accueil d'un nouvel enfant est accompagné d'une attente pleine d'espérance et de ce petit moment magique lors de la naissance où l'on se dit que la vie est magnifique et plus grande que soi. Un moment où l'on dit Oui à l'amour inconditionnel et au don de soi. Voilà le message que nous rappelle la crèche de Noël. Marie et Joseph qui disent oui et s'engagent dans la joie de devenir parents. Tout comme nous, ils se sont retrouvés dans le tourbillon de l'organisation familiale et de la maisonnée. Un si petit être qui fait déplacer autant de gens, qui orchestre les gestes et l'horaire des parents et de la parenté. Tout ce beau monde qui fait le pari qu'en s'oubliant quelque temps, ils permettront à l'enfant de devenir un humain épanoui rayonnant d'amour. L'enfant apporte avec lui son lot de questionnements et d'inquiétudes, mais surtout des milliers de petits moments de joie saupoudrés dans notre quotidien.

En ce temps de préparation à la grande fête de la Nativité



**Messe de Minuit**  
**24 décembre 2015, à 19 h**  
**Église Saint-Ange de Ham-Nord**

du Christ, prenons le temps de relire les écritures. Et demandons-nous comment aujourd'hui nous pouvons dire OUI aux enfants qui nous sont confiés, autant comme parents, parenté, amis, voisins et citoyens.

Pour tous ceux qui désirent vivre ce beau moment d'accueil de l'Enfant Jésus en communauté, nous vous invitons à la messe de Minuit à 19 h le 24 décembre, dans notre église.

La chorale a préparé un beau répertoire de chants. Nous invitons aussi les enfants intéressés à participer à la crèche vivante à venir à la pratique le dimanche 20 décembre à 13 h.

Au plaisir de célébrer Noël avec vous,

### **Nouveauté à la Paroisse Saint-André-Bessette**

Groupe de soutien et d'accompagnement pour personnes endeuillées.

Le deuil, à la suite de la mort d'une personne aimée, est une grande épreuve de la vie qui, un jour ou l'autre, atteint chacun et chacune de nous.

Session offerte en janvier 2016 à Ham-Nord

Pour information et inscription : Hélène Lapointe, accompagnatrice bénévole, 819-344-5775... courriel : [grsoutiendeuilmail.com](mailto:grsoutiendeuilmail.com)

## Don de 2 525 \$ du député Sébastien Schneeberger

*Par Anick Fournier, directrice*

L'école N.D.P.S. de Ham-Nord a reçu un généreux don de 2525 \$ de la part du député de Drummond Bois-Francs, Monsieur Sébastien Schneeberger. Celui-ci a participé au Grand Défi Pierre Lavoie et a choisi de verser à notre établissement l'argent amassé. Le vendredi 30 octobre dernier, le personnel et les élèves ont accueilli M. le député qui est venu nous remettre le chèque. Cette somme servira entre autres à faire l'acquisition de montres d'entraînement qu'utiliseront les enfants inscrits au club de course de l'école.

M. Kévin Proulx, enseignant d'éducation physique, compte également compléter l'équipement de gardien de but et procéder à l'achat de matériel de kick-boxing. De plus, un certain montant servira à supporter une partie des coûts de certaines sorties sportives qui seront proposées aux élèves.

Nous tenons à remercier chaleureusement Monsieur Schneeberger d'avoir pensé à nous!





## Pour Noël : quoi offrir à un proche âgé?

Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation physique

Noël est à nos portes ! Bientôt sera le temps des présents pour ceux qui nous sont chers.

Si vous avez un proche âgé, vous pourriez songer à lui offrir un cadeau pour prolonger son autonomie et augmenter sa sécurité. Voici quelques suggestions d'idées cadeaux qui seront réellement utiles pour les aînés qui vous tiennent à cœur.

### Pour les déplacements

- Chariot à commission ou sac en bandoulière pour libérer les mains
- Couvre-chaussures à crampons ou bottes à crampons rétractables intégrés
  - Canne avec pics rétractables
  - Bâtons de marche
- Bonne paire de chaussures, bottes ou pantoufles : contrefort solide, espace pour les orteils, bien ajustée et ajustable, talon large et peu élevé, semelle flexible et non glissante.

### Pour la salle de bain :

- Tapis antidérapant en caoutchouc pour l'intérieur du bain (saviez-vous qu'ils sont lavables à la machine?)
- Tapis antidérapant à poil court pour l'extérieur du bain
- Barres d'appui antidérapantes à visser au mur pour la toilette et le bain
- Banc de bain ou planche de bain avec douche-téléphone
- Siège de toilette surélevé

### Pour toute la maison :

- Téléphone dans plusieurs pièces
- Pince à long manche pour éviter de grimper ou se pencher
- Petit escabeau sécuritaire avec prise pour les mains
- Lampes de poche de secours qui se branchent dans une prise

La plupart de ces suggestions sont disponibles dans les pharmacies et les grandes surfaces. Mais pour des conseils et d'autres idées, je vous invite à visiter un magasin d'accessoires orthopédiques. Ces professionnels sauront vous indiquer les meilleurs choix selon les besoins de la personne à chérir. Bon magasinage!

Service de prévention des chutes, téléphone : 819 751-8555

## Réunion du Cercle des Fermières:

9 décembre à 15 h

Souper à 17 h 30



Apportez votre vin, votre plus beau  
sourire et votre bonne humeur!

Activités amusantes en soirée.

C'est un rendez-vous à ne pas  
manquer.

## Simplement Noël

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

Chaque année, on dirait que Noël arrive trop vite. Vite, le sapin. Vite, les décorations. Oh ! Faut pas oublier les niaiseries du lutin ! Vite, les biscuits. Vite, les cadeaux. Dans la cohue du centre d'achats, on se dépêche, on s'essouffle, on se stresse. Au diable les dépenses, on réglera la carte de crédit plus tard. Remplaçant ainsi la magie par la folie, on passe à côté de l'essentiel. Et si on se faisait un Noël autrement ?!



### Des cadeaux par millièr\$ !

Fête religieuse avant tout, Noël est un événement familial et culturel à forte tendance commerciale. Plus de deux milliards de dollars sont dépensés à Noël par les Québécois, en grande partie pour les cadeaux. (Source : Conseil québécois du commerce de détail) Pourtant, le plus beau des cadeaux pour un enfant n'est pas nécessairement le plus dispendieux. Au même titre qu'il n'est pas impératif d'offrir des cadeaux de même valeur monétaire à chacun de ses enfants. Ce n'est pas tant la valeur en argent qui importe, que sa valeur affective. On estime que les enfants du monde entier reçoivent en moyenne 5,5 cadeaux. Sachant que nombreux sont ceux qui n'auront rien, c'en est presque malaisant. On pourrait essayer de se limiter à 4 cadeaux maximum (et donner le cinquième afin que chacun en ait au moins un) :



1. Désir : Offrir un cadeau que l'enfant espère. Selon ses intérêts, ses besoins et pour son plaisir.

2. Utile : Une batterie de cuisine pour l'ainé qui part en appartement, ça peut compter comme un cadeau. Des patins et un bâton de hockey, tellement aussi!

3. Qui se porte : Un pyjama ou un chandail, des bas de laine ou des mitaines.

4. Qui se lit : Un livre de recettes ou un roman, des mots croisés ou des énigmes.

### Un Noël blanc... Plus vert !

Et tant qu'à revoir nos comportements en matière de consommation, pourquoi ne pas choisir des cadeaux ayant un faible impact environnemental ou une valeur sociale ajoutée ? Équiterre nous propose quelques pistes de réflexion :

- Est-ce un cadeau utile ?
- Est-il produit au Québec ?
- Est-il créé par un artisan ?
- Pouvez-vous le créer ou le fabriquer vous-même ?
- Encourage-t-il la culture ?
- Soutient-il l'économie sociale ?
- Est-il sureballé ?
- Existe-t-il de seconde main ou recyclé ?
- Encourage-t-il la personne à bouger ?
- Est-il biologique ou certifié équitable ?
- Est-il durable et non polluant ?

OK, ce n'est pas avec la console Xbox qu'on répond à ces critères. Disons qu'elle représente le cadeau « catégorie Désir » ! Pour un Noël éco-responsable, voici d'autres belles idées inspirantes :

- Offrir un cadeau cuisiné, tricoté, bricolé... De nos mains, celles d'un enfant ou d'un artisan. Photos, carte de vœux, biscuits et chocolats, coupons et certificats, bijoux, savons...

- Réduire le gaspillage et le suremballage. Utiliser un sac-cadeau, une jolie boîte ou un sac réutilisable en tissu, décoré par l'enfant ou par un artisan.

- Éviter de changer les décorations du sapin chaque année pour suivre la mode. Les vieilles boules des années 70 de tante Pierrette sont parfaites ! Tout comme les bricos des enfants qui s'accumulent au fil du temps... Et qu'on prend plaisir à redécouvrir chaque année.

- Donner à ceux qui sont dans le besoin. Don en argent, denrées alimentaires, vêtements, livres, jouets... Donner de son temps, devenir bénévole.

- Passer du temps en famille, louer un chalet, jouer dehors, voir un spectacle, suivre un cours...

Que ces idées nous donnent envie de changer, ne serait-ce que quelques-unes de nos habitudes. Que le véritable esprit de Noël se retrouve sous le sapin. Que l'ambiance des Fêtes nous incite à nous aimer. Qu'on y déballe des valeurs de paix, d'amour, de partage, de bonté, d'entraide, de don de soi, de générosité, de solidarité... Notre monde en a tant besoin!

Joyeuses fêtes!



## fadoq

*En ce temps de réjouissances et de festivités entourant les fêtes de Noël et du Nouvel An, le conseil d'administration de la fadoq Ham-Nord vous offre ses meilleurs vœux de Santé, Bonheur et Prospérité.*



**Souper de Noël  
et veillée dansante  
SAMEDI 12 DÉCEMBRE 2015,**

**18 h**

**Centre communautaire  
20 \$ (membres 18 \$)**

**Information : Céline Grimard  
819 344 2046**

**Bienvenus à tous !**

## L'hébergement sur le Chemin de St-Rémi

Par Louis-Marie Lavoie

Séance d'information en ce 10 novembre à St-Adrien. Étaient présents des membres des comités et des hébergeurs venus de la portion du Chemin de Saint-Rémi comprise entre St-Adrien et Irlande. On y a appris que l'ouverture officielle se fera en avril 2016.

Comme on le sait, l'expérience de la marche de mai juin s'est avérée très instructive et a suscité maintes interrogations concernant entre autres l'hébergement des pèlerins. Nos hôtes, Louise et Stéphane, promoteurs du projet, ont d'abord rappelé la mission du Chemin, ses valeurs, ses forces (Le Haut-Pays, la ruralité, la tranquillité, la simplicité de vivre, l'accueil, les rencontres). Ils ont ensuite livré le produit de leurs réflexions aux participants de la rencontre.

Pour le bon fonctionnement de l'hébergement, l'administration du Chemin prend en charge les réservations et les paiements du marcheur. Ce dernier doit obligatoirement s'inscrire et réserver son itinéraire en entier sur la plateforme Web pour une durée de 7 jours ou plus. Il paie son hébergement en entier au moins deux semaines à l'avance. Un carnet du marcheur permet aux hébergeurs d'identifier et d'authentifier le marcheur qui se présente chez eux. Il doit avoir les capacités physiques nécessaires et respecter l'esprit du Chemin.

La plus grande partie de la soirée a été consacrée aux droits et devoirs des hébergeurs. Devenir un hébergeur pour le Chemin de Saint-Rémi est beaucoup plus que d'offrir un endroit pour dormir. Pour les promoteurs : « vous deviendrez les acteurs-clés dans l'expérience du Chemin de Saint-Rémi ! Par votre accueil, votre espace



repos ou vos bons petits plats, vous offrirez un environnement propice au bien-être des marcheurs. De plus, c'est toute l'expérience du Chemin qui se vivra à l'intérieur de vos maisons, la rencontre avec les autres et aussi avec soi-même. »

Voulez-vous devenir un hébergeur ? Voici quelques critères de base : vous êtes très accueillant et hospitalier et surtout, vous avez le goût d'échanger et de communiquer avec des marcheurs du Québec ou d'ailleurs et de leur faire découvrir les habitudes et coutumes de la ruralité québécoise ; vous partagez les valeurs du Chemin et avez le goût de devenir des ambassadeurs de votre municipalité ; vous avez une ou plusieurs chambres dans votre maison ou simplement un divan-lit à offrir ; vous êtes disposé à accueillir des marcheurs pour une nuit en semaine ou fin de semaine selon le calendrier du passage des marcheurs, fourni à l'avance ; vous vous engagez à être disponible certaines journées de la semaine, fixées à l'avance, pour une année complète.

Les promoteurs ont rédigé un guide qui détaille tout ce que l'hébergeur doit savoir. Si vous désirez plus d'informations, si vous voulez entreprendre les démarches simples qui feront de vous un hébergeur, vous pouvez vous adresser au bureau de la municipalité. Vous y apprendrez que vous serez accrédités comme « hébergeur villageois », qu'une compensation financière sera versée pour vos services rendus, qu'un relevé annuel des marcheurs reçus sera émis une fois par année, pour fins d'impôts et bien d'autres choses.

Ham-Nord compte déjà quelques hébergeurs ; il n'en tient qu'à vous de rejoindre cette équipe dont la liste est confidentielle, par respect et pour une meilleure sécurité. Comme disent Louise et Stéphane : « Vous contribuerez ainsi à faire la différence dans la vie des marcheurs ».

**NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION**  
**FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE**

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

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

**100% fait au Québec**

**Puitbec** GROUPE  
www.puitbec.com

RBQ: 8327-6683-50

**ASSEMBLÉE NATIONALE**  
QUÉBEC

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

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

# La Fête des citrouilles

Par *Émilie Lapointe*

Le vendredi 30 octobre, les habitants de Ham-Nord et de Notre-Dame-de-Ham ont été invités à venir découvrir le sentier des citrouilles. Les élèves de l'école primaire du St-Perpétuel-Secours ont offert à la population de venir admirer leurs œuvres halloweenesques dans le cadre macabre et terrifiant du Sentier des Cascades. Plus de 80 citrouilles décorées y étaient exposées et illuminées. L'activité a débuté à la tombée de la nuit, c'est-à-dire à partir de 18 h 30. Les visiteurs étaient tous conviés à voter pour la plus belle et la plus originale des citrouilles. Le rendez-vous au Sentier des Cascades fut une activité haute en frousse et en plaisir. Ce fut une vraie réussite et nous avons eu un grand nombre de visiteurs.

C'est grâce à nos jeunes artistes en sculpture légumière que nous avons pu faire cette activité, car sur l'heure

du midi, ils ont vidé, peint, découpé et collé 80 citrouilles. Merci aux parents bénévoles ainsi qu'aux surveillantes du midi d'avoir accompagné ces 80 élèves.

Le lendemain, les enfants et leurs parents étaient conviés à faire la fête à la salle communautaire de Notre-Dame-de-Ham où ils ont eu la chance de visiter un labyrinthe hanté, animé, tout en sons et frayeurs. Un défilé et de multiples concours ont eu lieu. Plusieurs prix ont été remis pour la participation et l'originalité des costumes et des citrouilles. Les gagnants se sont mérité des billets pour aller au cinéma, des cartes-cadeaux chez Dollarama et des bonbons. Sur l'heure du midi, un buffet santé d'horreur a été offert gratuitement, commandité par la MRC d'Arthabaska. Finalement, en soirée, il y a eu une fête d'Halloween pour les plus grands.

Merci pour la collaboration du comité récréatif de Notre-Dame-de-Ham qui s'est démené afin que le projet soit accepté par la direction et les



professeurs. En raison des mobilisations et grèves en cours dans la fonction publique, nous avons été très chanceux d'avoir eu la possibilité de faire cette activité dans l'école. Merci aux municipalités de Ham-Nord et de Notre-Dame-de-Ham pour leur contribution financière et matérielle ainsi qu'aux nombreux parents bénévoles qui ont été présents pour l'animation, l'installation de l'activité dans le sentier des Cascades et la fête au centre communautaire de Notre-Dame-de-Ham. Nous aimerions remercier la coopérative La Manne qui fut un des commanditaires de l'activité des citrouilles. Ce projet a été l'initiative conjointe de Forum Citoyen Ham-Nord et du Comité récréatif de Notre-Dame-de-Ham.



# Au cœur des tribus du Pacifique!

Par Annie Couture

Lorsque nous quittons la Nouvelle-Zélande, en mars 2012, nous avons l'impression d'avoir vécu la plus belle année de notre voyage ! À nos yeux, il est difficile de demander mieux que les Galápagos, l'Île de Pâques, Mopelia, Rose Is, les Fidjis et la Nouvelle-Zélande. Et voilà que la Nouvelle-Calédonie nous offre le sable le plus doux jamais rencontré, viennent ensuite les tribus isolées des Vanuatu, des îles Salomons et de la Papouasie-Nouvelle-Guinée. Coup sur coup, nous sommes subjugués !

### VANUATU

Aux Vanuatu, nous vivons une expérience culturelle hors du commun ! Pendant 3 mois, nous perdrons tous nos repères de terriens tellement nous sommes baignés dans l'univers de ce peuple. Les gens vivent très isolés des grands centres ; souvent, nous sommes leur seul contact avec le monde extérieur. Ils ont besoin de tout ! Le troc est donc au cœur de notre quotidien : nous échangeons fruits et produits frais contre hameçons de pêche, sucre, médicaments, vêtements. 3 mois sans utiliser sa carte bancaire ; quelle sensation ! Le volcan Yasur se trouve également sur la route des volcans en activité dans le Pacifique. Aucune règle, aucune barrière. Nous pouvons nous en approcher



aussi près que notre bonne conscience nous le permet. Sa détonation fait remuer nos vêtements ! Outre le volcan Yasur, c'est le Sault des Naghols, l'ancêtre du bungee, qui nous a amenés ici ! Afin de remercier les Dieux de la terre et dans l'espoir d'une prochaine saison de récoltes prospères, des jeunes hommes s'élancent dans le vide, du haut d'une tour en bambou de 30 m de hauteur, avec comme seul point d'ancrage une liane attachée aux chevilles ! Cette pratique ne s'adresse qu'aux hommes et leur permet le droit de parole auprès de leur chef. Lorsque je réalise que les plus jeunes ont l'âge de mes garçons, je suis saisie ! Les larmes aux yeux, je suis avant tout consciente que je vis un moment unique. L'ambiance dans laquelle baigne le village est aussi hallucinante. Chants et danses traditionnelles se succèdent sans oublier qu'ici, les gens vivent encore presque nus avec une feuille de bambou comme seul cache-sexe ! On est vite déconnecté dans

ces conditions !

### ÎLES SALOMONS

Les insulaires de cet archipel ont refusé toutes les religions modernes, car leur DIEU est l'homme-requin. Une fois de plus, ce rituel ne s'adresse qu'aux hommes. Je suis chanceuse, j'en ai trois ! Pendant qu'Olivier attire comme un aimant et est le centre d'attraction du village, Guillaume et Ghislain ont accès aux temples qui abritent les squelettes humains. Lorsqu'un homme important meurt, sa tête est tranchée et balancée à la mer pendant que le reste du corps est « emballé » dans des feuilles de bambou et entreposé dans des canots placés dans le temple. Leur croyance ? Quelques jours après la mort de l'homme, un requin fait son apparition et veille sur eux : l'homme-requin !

### PAPOUASIE-NOUVELLE-GUINÉE

Les îles Trobriand ! Nous y vivons un accueil démesuré ! Des blancs, ça sent quoi ? Comment est leur peau ? Des p'tits châains en plus ! Nous nous ferons toucher, les enfants surtout, comme jamais ! Aucune voiture sur l'île.



# Le Hameau

Nous visitons, à la marche, les différents villages. Chaque fois, c'est l'euphorie ! Tous veulent toucher nos enfants, les sentir, les « bécoter ». Les gens sont curieux et n'ont aucune malice. Olivier y voit une belle occasion de se sauver, de s'amuser un peu, mais pour Guillaume, 11 ans, c'est un peu trop dans sa bulle ! À travers tous ces contacts humains, nous découvrons une population qui vit complètement isolée du reste du monde. Ici, chacun fabrique sa propre monnaie à partir de feuilles de bananiers qu'ils font sécher et assemblent en ballots. Les femmes partent, porte-monnaie sur la tête, échanger des produits locaux. Et ça fonctionne très bien !

La mondialisation faisant tranquillement son chemin, nous sommes conscients que nous avons côtoyé des ethnies qui, malheureusement, sont appelées à disparaître. Malgré leur grande pauvreté (et leur nudité), là où les liens avec l'extérieur sont quasi inexistant... ces insulaires ont pratiquement tous un cellulaire ! Un jour, on leur a dit : « Maintenant, si vous voulez exister aux yeux du monde entier, ça vous prend un cellulaire... » Un peu comme nous, lorsqu'on nous a dit : « Aujourd'hui, si tu n'es pas sur Facebook, tu n'es personne... ». Nous ne sommes pas encore sur Facebook et, sincèrement, ça ne nous manque pas. L'idée de pouvoir rejoindre n'importe qui, n'importe quand, n'importe où avec les textos m'est déjà assez difficile à apprivoiser !



## Où se trouve la Santé ?

Par Louiselle Caron, Naturopathe.

Il y a plusieurs Clés. En voici quelques-unes :

- Votre assiette.... Votre alimentation, ce que vous mettez dans votre corps, c'est votre carburant. (*Jus verts faits maison, fruits, légumes*)
- Votre système émotionnel (*Méditer, écouter de la musique*)
- Les vitamines et suppléments
- Les activités physiques relaxantes (*yoga, marche, raquette, etc.*)
- Vos relations avec votre entourage.

**Une bonne alimentation** permet de reconstruire et entretenir l'organisme, d'éliminer bien des douleurs physiques, de régénérer et même guérir des organes.

Il est aussi essentiel d'avoir un état d'esprit sain. La pensée, les émotions, les attitudes, les croyances peuvent élever notre taux d'énergie et améliorer notre santé ou, au contraire, abaisser notre taux d'énergie et nous rendre malade. Chacune de nos pensées a une influence sur notre organisme.

**Vous créez votre santé selon la façon dont :**

- vous mangez (*prendre le temps de mastiquer et apprécier le bon repas*)
- vous travaillez (*stressé, heureux d'être au travail ou malheureux d'être au travail*)
- vous prenez le temps de dormir, relaxer, respirer l'air pur, méditer
- vous pardonnez... Oui, pardonner !



*Je vous souhaite de vivre Noël au plus profond de votre cœur.  
Prenez le temps d'apprécier les gens qui vous entourent et Aimez.  
Répandez l'amour autour de vous car c'est le plus grand  
besoin de notre planète.*



Notre Société coopérative agricole  
819 344-2521



## L'achat en ligne

Par Louise Aubert, notaire

### VRAI OU FAUX ?



1) L'achat en ligne est fiable et sécuritaire.

2) La loi sur la protection du consommateur vous protège pour tous vos achats en ligne.

3) Vous avez acheté des vêtements en ligne d'un commerçant. La livraison tarde à venir. Vous pouvez mettre fin à ce contrat d'achat.

4) Vous avez annulé dans les délais un achat fait en ligne par l'intermédiaire d'un commerçant. Ce dernier est tenu de vous rembourser.

5) Vous avez annulé un achat fait en ligne et le commerçant refuse de vous rembourser. Vous aviez payé cet achat par carte de crédit; alors vous pouvez demander le remboursement des frais payés à ce commerçant à l'institution financière qui vous a émis votre carte de crédit.

### RÉPONSES :

1) Vrai et Faux. Il y a cependant certaines précautions à prendre, dont celles-ci :

Apprendre à détecter la fraude (prix trop bas, trop bonne affaire) (prenez garde si l'on vous demande vos informations bancaires alors que vous n'avez rien acheté).

Vérifier la fiabilité du commerçant (assurez-vous que ce commerçant apparaît sur les sites web du Registraire des Entreprises et de l'Office de la protection du consommateur);

Vérifier si le service de paiement est fiable (ex. PayPal);

Ne communiquer que les renseignements nécessaires à la transaction. Ne jamais donner votre numéro d'assurance sociale (NAS);

Avant d'autoriser le paiement, assurez-vous d'avoir tous les détails sur le prix de votre achat (les taxes, les frais de port, tous frais supplémentaires);

Redoublez de prudence, si vous achetez d'un particulier ou d'un commerçant étranger ou des ventes aux enchères en ligne. La loi sur la protection du consommateur ne s'applique pas à ces vendeurs. Pour le particulier, vaut mieux le payer en personne au moment où il vous remet le

bien. Pour les commerçants étrangers, informez-vous sur les droits de douane à payer et sur les produits qui peuvent être confisqués à la douane (Agence des services frontaliers du Canada.) Pour les ventes aux enchères, il faut lire attentivement les conditions de vente et les modalités de paiement.

2) Faux, comme mentionné précédemment, la loi sur la protection du consommateur ne protège pas les achats que vous faites d'un particulier ou d'un commerçant étranger. Donc, il pourrait s'avérer difficile d'annuler les achats faits par l'intermédiaire de ces vendeurs. Vous ne jouissez pas des clauses d'annulation prévues par la susdite loi.

3) Vrai, effectivement si le commerçant n'a pas exécuté son contrat dans les trente (30) jours suivant votre achat, vous pouvez mettre fin au contrat vous liant à ce dernier et ainsi annuler l'achat et demander votre remboursement. Il en est de même si le commerçant ne vous a pas fourni dans les trente (30) jours de votre achat les documents nécessaires pour recevoir le service acheté (ex. : services de transport, d'hébergement, de restauration ou billets d'entrée pour assister à un spectacle). Comment annuler ? C'est très simple. Transmettre un avis d'annulation par une simple lettre où vous invoquez le défaut du commerçant. Adressez cet avis par un moyen qui prouve que vous l'avez bien envoyé comme le courrier recommandé.

4) Vrai, le commerçant doit vous rembourser toutes les sommes que vous avez payées dans les quinze (15) jours suivant l'annulation de votre contrat. De votre côté, vous devez lui retourner le bien que vous avez reçu, si c'est le cas, et les frais de retour sont à la charge du commerçant.

5) Vrai, lorsque vous achetez un bien ou un service avec votre carte de crédit, vous jouissez d'une protection particulière que l'on appelle « la rétrofacturation ». Cette protection vous permet d'être remboursé par votre institution financière lorsque le commerçant refuse de le faire et qu'il s'est écoulé quinze (15) jours depuis l'envoi de votre avis d'annulation. Naturellement, il y a une certaine procédure à suivre qui doit être faite par écrit dans les soixante (60) jours suivant le délai accordé au commerçant pour vous rembourser. Pour plus d'information sur ce merveilleux outil de remboursement, voir la vidéo « Annuler un achat en ligne ». Vous pouvez télécharger et compléter cette demande de rétrofacturation (PDF).

Alors, bon achat en ligne et soyez prudent!



## Municipalité du Canton de Ham-Nord

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

### AVIS PUBLIC

#### DÉPÔT DU SOMMAIRE DE LA 4<sup>E</sup> ANNÉE DU RÔLE D'ÉVALUATION FONCIÈRE DE LA MUNICIPALITÉ DU CANTON DE HAM-NORD

---

**A**vis public vous est donné par le directeur général et secrétaire-trésorier de la Municipalité du Canton de Ham-Nord, conformément aux dispositions de l'article 74.1 de la *Loi sur la fiscalité municipale*, que le sommaire du rôle d'évaluation foncière pour le quatrième exercice financier auquel s'applique le rôle triennal d'évaluation foncière de la municipalité du Canton de Ham-Nord pour les exercices financiers 2013, 2014, 2015 et aussi 2016 suite à la résolution 2015-10-240 adopté à l'unanimité au Conseil des maires du 21 octobre 2015, a été déposé au bureau de la municipalité. Toute personne peut en prendre connaissance au bureau municipal, durant les heures d'ouverture régulières.

Cet avis est également donné à toute personne qui a un intérêt à cet effet peut déposer, à l'égard de ce rôle, une demande de révision prévue par la section 1 du chapitre X de cette loi, au motif que l'évaluateur n'a pas effectué une modification qu'il aurait dû apporter en vertu de la loi.

Pour être recevable, une telle demande de révision doit remplir les conditions suivantes :

- être déposée au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un événement justifiant une modification du rôle en vertu de la loi, ou au cours de l'exercice suivant;
- être déposée à l'endroit suivant ou y être envoyée par courrier recommandé:

MRC d'Arthabaska  
150 Notre-Dame Ouest  
Victoriaville (Québec) G6P 1R9

- être faite sur le formulaire prescrit à cette fin et disponible à l'endroit ci-dessus indiqué;
- être accompagnée de la somme d'argent déterminée par le règlement 137 de la MRC d'Arthabaska et applicable à l'unité d'évaluation visée par la demande.

Donné à Ham-Nord, ce 3 novembre 2015.

---

Mathieu Couture, Directeur général et  
secrétaire-trésorier



## HORAIRE 2016 – SÉANCES DU CONSEIL

Voici le calendrier 2016 relativement à la tenue des séances ordinaires du conseil municipal, lesquelles se tiendront le lundi (à moins d'exception) au bureau municipal (287, 1re Avenue) et débuteront à 20 heures :

**11 janvier, 1er février, 8 mars (mardi), 4 avril, 2 mai, 6 juin, 11 juillet, 8 août, 12 septembre, 3 octobre, 7 novembre, 5 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!*



## MISE À JOUR MUNICIPALE

### 1— 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 1er novembre 2015 au 1er avril 2016. 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!

### 2— Centre sportif

L'hiver arrive rapidement et le centre sportif vous ouvrira bientôt ses portes afin que vous puissiez y pratiquer vos sports préférés. Rares sont les petits villages qui peuvent se vanter d'avoir à portée de main un centre sportif comme le nôtre. Il faut donc en profiter au maximum. Consulter l'horaire que vous recevrez prochainement par la poste afin de connaître les heures qui ont été réservées pour vous afin que vous puissiez patiner ou encore, jouer au hockey libre. N'oubliez pas que l'aréna André Larose est également disponible pour des locations en soirée et de fin de semaine.

Finalement, n'hésitez pas à nous soumettre vos suggestions ou commentaires. Cela nous aidera à vous offrir un service à la hauteur de vos attentes.

Au plaisir de vous revoir à l'aréna!

**DÉFI MINCEUR**  
2 lb / SEMAINE  
DE NOËL

**NOTRE RÉOLUTION DES FÊTES : FAIRE MAIGRIR LE BAC À DÉCHETS!**

**RÉDUISONS NOS DÉCHETS**  
Relevez le défi sur [DEFIL2LB.COM](http://DEFIL2LB.COM)

**CONCOURS**  
Courrez la chance de gagner  
**2 000 \$** en prix  
en relevant le défi.



# Joyeuses fêtes

À l'occasion du temps des fêtes, rien n'est plus agréable que de festoyer avec ceux qu'on aime. Noël c'est ce merveilleux temps de l'année où il fait si bon partager avec les êtres chers.

En cette période de réjouissance, nous désirons vous souhaiter nos meilleurs vœux ainsi qu'une année 2016 remplie de joie, de prospérité et de santé.

C'est également pour nous une belle occasion de vous exprimer toute notre reconnaissance pour votre encouragement, votre support et la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année.

Le maire, François Marcotte, les membres du Conseil, Manon Côté, Steve Leblanc, Dominic Lapointe, Gilles Gauvreau, Benoît Couture et Rémi Beauchesne ainsi que toute l'équipe des employés de la Municipalité du Canton de Ham-Nord vous souhaitent un merveilleux temps des Fêtes !



## Municipalité du Canton de Ham-Nord

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

### Rapport sur la situation financière de la municipalité pour l'année 2015 Présenté lors de la séance du Conseil le 2 novembre 2015

Tel que prévu à l'article 955 du Code municipal, il me fait 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 2014

Les états financiers pour l'année terminée le 31 décembre 2014 ont été vérifiés par la firme Serge Leblanc C.P.A. inc., et ont été produits le 8 avril 2015. Ces états financiers non consolidés révèlent un excédent de 5,472\$ et peuvent être consultés au bureau de la municipalité.

#### Indications préliminaires quant aux états financiers pour l'année 2015

L'analyse préliminaire des opérations financières du présent exercice, au 31 octobre 2015, permet d'anticiper l'équilibre budgétaire pour l'année financière 2015. Le budget d'opération prévoyait des recettes et des dépenses de 1,250,741\$. Le budget d'investissement prévoyait des recettes et des dépenses de 831,000\$. Les résultats réels seront 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 2015

Les principaux investissements réalisés au cours de l'année 2015 sont : La réalisation de la Phase I du nouveau développement résidentiel, les travaux de remplacement des conduites problématiques de la rue Guay selon les recommandations du plan d'intervention et le remplacement des lumières de rue.

#### 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 2015 sont fixés à 10,956.01 \$ et ceux de chaque conseiller à 3,946.51\$.

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

Excavation Marquis Tardif Inc.	Contrat de déneigement	142,130\$
Excavation Marquis Tardif Inc.	Travaux voirie/excavation	26,986\$
Excavation Tourigny Inc.	Remplacement conduites rue Guay	198,936\$
Gesterra	Traitement ordures/récup/Compost	29,919\$
Groupe Ultima	Assurances	29,565\$
Hydro-Québec	Fourniture d'électricité	43,947\$
Les Excavations H. St-Pierre	Travaux Phase I - rue Nolette	174,380\$
Sûreté du Québec	Service de Police	65,040\$
MRC d'Arthabaska	Quote-Part annuelle	89,323\$
Pluritec Ingénieurs-conseil	Services professionnels- Rue Guay	27,623\$
Régie Inter Incendie 3 Monts	Service Incendie	60,598\$
Régie Inter Sanitaire Hameaux	Cueillette ordures/récup/Compost	52,981\$

#### Orientations pour l'année 2016

Les membres du Conseil réaliseront d'ici peu la confection du budget 2016.

Mes priorités pour l'année 2016 sont : Le maintien et l'amélioration des services essentiels, le développement d'un nouveau parc industriel, l'appui et le support aux organismes communautaires, l'amélioration de la qualité de notre réseau routier municipal et l'installation de panneaux de signalisation pour service d'urgence à chaque résidence en milieu rural .

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



## VOL À L'ARÉNA ET GESTES DE VANDALISME À HAM-NORD !

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

Au cours des derniers mois, notre village a été victime de plusieurs gestes malheureux. En effet, on dénombre les faits suivants : Bris de vitres et graffitis au Collège, bris du terrain (pelouse) de l'école primaire causée par de la circulation automobile, FEU sur le balcon d'entrée de l'école primaire, VOL à l'aréna du système de son et PLUSIEURS entrées par infraction au centre sportif.

Si jamais vous avez des informations pertinentes qui pourraient nous aider à résoudre ces mystères, votre précieuse collaboration sera très appréciée.

N'oubliez jamais que VOUS pouvez faire une GRANDE différence dans la sécurité de notre communauté. Que ce soit un cas de vitesse au volant, violence, vol, vandalisme, conduite dangereuse, menaces, agissements suspects, etc. Votre PREMIER réflexe doit toujours être de contacter immédiatement la POLICE (rejoindre la Sûreté du Québec au 819-752-4545 ou encore via le 9-1-1.).

J'ai bon espoir qu'ensemble, nous réussissions à « stopper l'hémorragie ». Merci les amis(es)!

## DES NOUVELLES DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE

par Francis Montpetit, coordonnateur

### Échange de la collection déposée : une tonne de nouveautés!

Nous venons de procéder à l'échange de plusieurs centaines de livres ! En plus de notre collection qui s'enrichit continuellement de nouveaux titres, nous effectuons, deux fois par année, un renouvellement d'une partie de la collection déposée par le Réseau Biblio CQLM. Venez donc nous visiter pour découvrir toutes ces nouveautés!

### Une jungle de marionnettes

L'heure du conte a encore connu un beau succès avec la présence d'une cinquantaine de personnes qui ont écouté Valérie Couture et son assistant Kaleb nous raconter, à l'aide de leurs nombreuses marionnettes, l'histoire d'un crocodile très méchant! Merci aux participants que nous espérons voir encore nombreux lors des prochaines éditions! D'ailleurs, au moment d'écrire ceci, madame Lucille



Goulet, nous prépare l'heure du conte du 4 décembre. Nous en reparlerons le mois prochain...

### Livre numérique : une soirée remplie

Beaucoup d'information livrée lors de la soirée sur le livre numérique ! Toutes les places étaient occupées



pour cette formation de trois heures où Christine Dupuis, du Réseau Biblio, nous a présenté tout ce qu'il faut savoir sur le livre numérique, les outils de lectures, les nombreuses ressources électroniques offertes par la bibliothèque (par exemple le kiosque de magazines gratuit et illimité qui est tout à fait incroyable) et toutes les instructions pour y avoir accès. N'hésitez pas à venir nous voir, nous pourrions maintenant répondre à toutes vos questions!



### Livre numérique : des liseuses à emprunter

Les usagers peuvent maintenant emprunter des liseuses ! Nous avons fait l'achat de deux liseuses Kobo afin de permettre aux usagers de faire l'expérience du livre numérique et surtout du prêt numérique ! Aussi, grâce au Club Lions de Ham-Nord, la bibliothèque possède maintenant un nouvel ordinateur portable qui servira à faire le choix des livres pour les liseuses et que les usagers qui ont besoin d'un accès à internet pourront également utiliser. Merci au Club Lions pour ce don grandement apprécié!

Finalement, nous vous invitons à vous abonner à notre page Facebook ([www.facebook.com/bibliohamnord](http://www.facebook.com/bibliohamnord)) pour rester au courant de toutes nos activités et nouveautés ! Bonne lecture!





# 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

Les lundis sportifs sont toujours actifs et la programmation bat son plein ! Informe-toi des activités sportives et apporte tes idées ! Plus on est de fous actifs, plus on rit !

#### 10 DÉCEMBRE :

Connaissez-vous les droits de l'homme ? Malheureusement, ils sont bafoués un peu partout sur la planète... À la maison des jeunes, nous avons prévu une activité spéciale sur le sujet !

#### 11 DÉCEMBRE :

C'est notre Soirée des membres ! Habillez-vous en sportifs, c'est le thème que vous avez demandé cette année ! On vous attend pour souper. Inscriptions obligatoires !

#### 16 DÉCEMBRE :

Réunion du comité de jeunes. Ouverture de la Maison des jeunes pour les autres, à 19 h 😊

#### 18 DÉCEMBRE :

Soirée de films de Noël... parce que tout le monde aime les films de Noël !

#### 5 JANVIER :

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

#### 6 JANVIER :

Nous sommes ouverts dès 13 h pour un après-midi de jeux de société en pyjama ! Nous en avons d'innombrables ici, mais ne vous gênez pas pour apporter les vôtres !

#### 19 JANVIER :

Atelier sur les produits du tabac, dans le cadre de la Semaine pour un Québec sans tabac ! Que tu sois fumeur ou non, viens t'informer !

- La MDJ sera ouverte aux heures régulières jusqu'au 22 décembre et fermera ses portes du 23 décembre 2015 au 3 janvier 2016
- Nous serons ouverts de 18 h à 21 h le 4 janvier et de 13 h à 21 h les 5 et 6 janvier, puis retour à l'horaire régulier.
- La Maison des jeunes sera également ouverte lors de la journée pédagogique du 29 janvier, de 13 h à 23 h

#### JE DEVIENS MEMBRE!

2 \$ pour l'année

WOW, « C'EST OÙ » ?

La Maison des jeunes de Ham-Nord est au 210, rue Caron, tél.: 819 344-5530

Nous sommes aussi sur  
FACEBOOK



#### À QUELLE HEURE ?

\* 18 h à 21 h lundi  
\* 16 h à 17 h mardi  
aide devoirs  
\* 17 h à 21 h mardi  
18 h à 21 h mercredi  
18 h à 21 h jeudi  
18 h à 23 h vendredi

Ouvert pour la  
pédago du 29 janvier

13 h à 23 h

Bienvenue aux  
aspirants!



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

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

### 15 DÉCEMBRE À MONTRÉAL : « LA PARADE DES VULNÉRABLES »

La MDJ sera présente à la « Parade des vulnérables » du mardi 15 décembre à MTL. Ce sera la dernière grande manifestation prévue dans le cadre de la campagne de mobilisation « Le communautaire, l'autre système de santé » de la TROC Mauricie et Centre-du-Québec pour 2015. L'ensemble de la population est conviée à se joindre aux organismes communautaires pour maintenir la pression sur le gouvernement concernant les revendications des OCASSS du Québec. Voici un rappel de ces revendications :

- 1- Le respect de l'autonomie des organismes communautaires et la reconnaissance de leur travail comme moteur du progrès social ;
- 2- Le plein financement à la mission globale de tous les organismes d'action communautaire autonome qui y ont droit ;
- 3- L'indexation annuelle des subventions pour suivre l'augmentation des coûts de fonctionnement ;
- 4- La fin des compressions budgétaires et un réinvestissement majeur dans les services publics et les programmes sociaux.

Pour plus d'informations, ou inscription, contacter la C.D.C.B.F au : 819-758-5801



**TROC**  
Table régionale des organismes communautaires  
en santé et services sociaux Centre-du-Québec / Mauricie

**TROC**  
MONTRÉGIE

**La parade des vulnérables**

**MONTRÉAL**  
15 décembre

Inscrivez-vous auprès de votre  
CDC avant le  
10 décembre 2015

Début de la parade à 11 h 30  
Départ de Montréal à 13 h 00

### Fiche de l'Agent



Agent d'animation : **Virginie Pinard**

Mission : **Animatrice jeunesse**

Présentation :

« Salut, je m'appelle Virginie Pinard et j'ai le bonheur d'être votre nouvelle animatrice à la Maison des Jeunes !

Je suis une personne qui adore passer du temps en plein air et faire du sport, mais j'aime aussi laisser aller mon côté créatif dans la photographie et le dessin. Mon mets préféré est le pâté chinois et j'adooore les animaux (tellement que j'ai deux chatons tout mignons)!

J'étudie présentement au CÉGEP de Victoriaville en vue de devenir enseignante au primaire. La musique qui joue présentement dans ma voiture est le CD de SIA.

Au plaisir de vous rencontrer et de passer du temps avec vous ! »

## Pourquoi y a-t-il un bébé dans chaque crèche de Noël?

Par votre voisin, le Frère Jasmin du Camp Beauséjour



Peut-être avez-vous pris le temps d'aller voir la petite exposition de crèche de Noël à la bibliothèque lors de la fête de Noël des enfants, le 6 décembre dernier. C'était un petit échantillon de ma collection de crèches de Noël, une passion qui est née chez moi il y a bien longtemps.

Enfant, j'étais servent de messe à l'église Saint-Paul, et lorsque la crèche était installée, elle attirait mon attention : Son décor nocturne, les personnages tournés vers l'Enfant, les anges au visage paisible... il me semble qu'une certaine douceur, un certain mystère, se dégageait de



cette scène...

Bien des années plus tard, à l'École Secondaire de Bromptonville, avec des étudiants, nous avons modelé une crèche naïve que nous avons exposée dans la salle d'exposition de l'école. Devant le succès de l'initiative, nous avons récidivé les Noëls suivants. L'automne 2006, j'étais à une réunion internationale des Frères du Sacré-Cœur à Rome. J'ai dû acheter quelques crèches étrangères pour suppléer à nos œuvres artisanales manquantes cette année-là. Les gens ont tellement apprécié que des parents et amis se sont mis à faire des dons de crèches ou d'argent pour perpétuer l'événement. C'est ainsi que la « Collection Frère Jasmin sc » a commencé.

Comme ces crèches sont données dans le but d'être exposées, dès l'année suivante, j'ai contribué à l'exposition du Musée de la Société d'Histoire de Sherbrooke. Lorsque je suis allé travailler avec les jeunes de la rue à Québec, j'ai offert mes crèches à la grande Bibliothèque Gabrielle-Roy de Québec. Avec les jeunes qui fréquentaient notre organisme d'accueil, nous avons fait une crèche à leur image : Marie punk, Joseph gothique, berger rasta... ce fut une grande joie de voir cette crèche à l'exposition de la bibliothèque.

Grâce aux dons, la collection a pris de l'ampleur. À ce jour, elle compte environ 130 crèches de près de 90 pays différents. Je reçois des crèches apportées par des voyageurs et des missionnaires. Selon les dons reçus, j'en commande



de différentes contrées du monde, via internet.

Une de mes crèches favorites est la crèche napolitaine. Ce genre est un peu l'ancêtre de nos crèches de maison. Ces œuvres baroques, fabriquées sous l'impulsion du concile de Trente, sont accompagnées de décors riches en détails. Les personnages proviennent de Naples en Italie. Je conçois les décors, à temps perdu, depuis cinq ans.

Maintenant que je suis au Camp Beauséjour, tout en continuant d'exposer à Québec, j'expose aussi au Musée Laurier de Victoriaville. Cette année, l'exposition se tiendra du 1<sup>er</sup> au 21 décembre 2015. La crèche napolitaine y sera à l'honneur. Il suffit de donner une denrée alimentaire, destinée aux paniers de Noël, pour payer l'entrée. Si vous désirez m'entendre, je commenterai



l'exposition au Musée Laurier de Victoriaville, le samedi 12 décembre à 14 h.

L'an dernier alors que j'accueillais des élèves pour une visite d'exposition, un des enfants me demanda : « Pourquoi y a-t-il un bébé dans chaque crèche ? » Cette question m'a fait réfléchir sur la transmission de notre culture religieuse. Parents, grands-parents, parrains et marraines profitez de Noël et de la crèche pour transmettre aux enfants cet héritage si précieux.



## Le club Ziléos du Lac, du Camp Beauséjour

*Par Martin Larrivée*

Depuis l'an dernier des jeunes se rassemblent un vendredi soir sur deux au Camp Beauséjour. Ces jeunes proviennent de Disraeli, Ham-Nord, Stratford... Un beau groupe qui profite du babyfoot, de la piste d'hébertisme, des embarcations, d'une maison hantée à l'Halloween, de la glissade en tubes en hiver. Ils s'amuse et invitent des intervenants de la région pour parler de santé, d'estime de soi, de relations familiales... des activités et des thèmes choisis par les jeunes. L'an dernier, il y a eu deux camps avec des jeunes du même mouvement provenant des autres régions : pour les 11-14, à la relâche de mars, et pour les 15-25, au mois de juin.

Mais Ziléos, c'est quoi ?

Ziléos est un nouveau mouvement pour les 11-25 ans. Ce sont des jeunes qui veulent avoir du plaisir avec d'autres jeunes, s'amuser, se connaître, qui croient que la vie est belle et qui veulent des réponses pas toutes faites aux questions qu'ils se posent.

Ziléos propose différents types de rencontres adaptées à l'âge des participants : des clubs réguliers aux deux semaines, des camps... Alternent : temps récréatifs ou sportifs, ateliers créatifs, échanges sur un thème choisi par les jeunes avec divers intervenants de qualité, temps de partage et temps spirituels.

Le mouvement permet aux jeunes de construire des relations vraies et respectueuses avec d'autres, sans jugement, et de grandir dans la confiance. Les jeunes qui fréquentent Ziléos sont invités à s'engager pour un monde plus juste et plus fraternel.

Les jeunes s'y posent aussi des questions sur Dieu et découvrent l'éclairage de l'Évangile sur leur vie. Tous les jeunes sont bienvenus, croyants ou non. Bienvenue aux nouveaux ! Tu peux venir voir si ça t'intéresse. Pas d'obligation de venir à toutes les rencontres, seulement si le cœur t'en dit.

Pour les jeunes de Ham-Nord, nous nous occupons du transport jusqu'au camp et du retour à la maison. Départ à 18 h dans la cour du centre communautaire, les vendredis des réunions régulières !

Info : 819-352-6551

# Ce programme est pour vous !

*Par Jaimmie Lajoie, agente de développement*

Un gros changement est à vos portes ?  
Vous avez vécu un gros changement ?  
Vous avez tout simplement besoin de changement ?

Le Laboratoire de gérontologie du département de psychologie de l'UQTR a développé un programme fort intéressant pour les aînés qui entament un nouveau tournant dans leur vie.

À l'hiver 2016, la Table de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec offrira gratuitement ce programme dans chacune des MRC du territoire. « En route vers une vie plus heureuse par la gestion des buts par projets personnels » vise la formation d'un groupe de soutien pour vivre le processus complet qui consiste à établir et réaliser un but personnel, et ce, à travers une dizaine de rencontres. Ces ateliers conviennent autant aux hommes qu'aux femmes et tous sont les bienvenus!

**Les places sont limitées, il est important de réserver la vôtre rapidement.**

Pour plus d'informations, contacter Jaimmie Lajoie au 819 222-5355.

**Des buts, il y en a de toutes les sortes :**

Mieux m'alimenter, apprendre à cuisiner, faire de l'exercice, organiser des activités avec mon conjoint ou avec un ami, m'allouer un moment à moi pour apprendre à coudre, peindre ou faire du yoga, renouer avec un ami d'enfance ou un membre lointain de la famille, bonifier mon réseau social, faire de nouvelles connaissances, perdre 10 livres, apprendre l'italien ou le langage des signes, parcourir la route des vins des Cantons ou à Niagara Falls, organiser un brunch à la cabane à sucre avec un groupe d'amis, me trouver un emploi ou trouver un lieu où faire du bénévolat, faire le chemin de Compostelle, refaire la décoration du salon, apprendre à faire du scrapbooking, m'acheter un nouvel ordinateur, apprendre à connaître d'autres cultures - d'autres religions ou enfin écrire mon propre roman...

**Et vous? Quels sont vos buts?**

**Au plaisir de vous compter parmi nous!**



# Les Fêtes en deuil

Par Hélène Lapointe B.sc. In, accompagnatrice pour personnes endeuillées



Pour la plupart des gens, l'arrivée des Fêtes est excitante! Malheureusement, pour beaucoup d'autres, comme les personnes âgées, les malades et tous ceux qui ont perdu un être cher, les Fêtes peuvent accentuer le sentiment de solitude. Certaines personnes souhaiteraient tellement passer du 23 au 26 décembre sans avoir à vivre les célébrations des 24 et 25.

Être en deuil, durant le temps des Fêtes, peut accentuer la perte et les sentiments douloureux qui s'y rattachent. Il n'existe pas de solution miracle pour soulager la souffrance du deuil. Attendez-vous à vivre des émotions difficiles. Le deuil épuise. Soyez tolérant face à vos limites physiques et psychologiques. Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider :

- \* Parlez de la personne décédée et parlez de votre deuil.
- \* Entourez-vous de gens qui sont en mesure de reconnaître vos besoins, de vous écouter et de vous aider à vous sentir compris.
- \* Gardez photos, vidéos et diaporamas à la portée de la main pour que la famille puisse se raconter des souvenirs. Ce partage fait souvent ressortir la vitalité et l'identité de votre famille bien qu'elle vive une grande peine.
- \* Partager vos souvenirs crée un sentiment de communion entre vos proches et vous-même.
- \* Honorez sa mémoire en essayant de lui rendre hommage et de reconnaître sa présence continue dans vos traditions : aux repas des Fêtes, mettez, à la place qu'elle aurait occupée, une marque de

reconnaissance spéciale comme une photo, une fleur ou un autre souvenir.

\* Allumez une bougie pendant un de vos repas des Fêtes ou tout au long des célébrations, non pour commémorer la mort de l'être cher, mais pour célébrer sa vie.

\* Visitez le lieu d'enterrement et laissez-y un symbole des Fêtes : une décoration, un article évocateur ou même une note personnelle.

\* Essayez de prévoir de nouvelles activités régulières et soyez réceptif aux nouvelles amitiés.

\* Rompez délibérément avec les traditions familiales. Au lieu de faire ce que vous faisiez auparavant pour fêter, vous pouvez souhaiter agir tout à fait différemment pour ne pas rappeler des souvenirs pénibles.

\* Passez la journée avec des parents ou des amis.

\* Allez au cinéma.

\* Consacrez ces journées à aider les autres comme visiter des personnes seules à Noël. Bon nombre d'organismes de charité préparent et servent des repas de fête aux gens dans le besoin ou qui sont seuls.

\* Planifiez : il est irréaliste de penser que le temps des Fêtes sera aussi merveilleux que par le passé.

\* Préparez des listes, établissez vos priorités. Décidez quelles traditions familiales vous tenez à conserver et celles que vous aimeriez établir suite au départ de votre être cher.

\* N'acceptez que les invitations qui vous font plaisir et que vous croyez être en mesure d'apprécier. Ne faites que ce qui vous semble le mieux pour vous.

\* Exprimez votre spiritualité. Il est possible que vos croyances prennent une importance nouvelle à la suite d'un décès. Considérez la possibilité de participer à une cérémonie religieuse spéciale du temps des Fêtes. Renouez avec vos valeurs spirituelles.

\* Allez vers les autres pour sortir de votre solitude. Nous avons tous besoin de contacts humains pour continuer à croître. La Maison Monbourquette offre plusieurs services aux gens endeuillés, dont une ligne d'écoute gratuite, accessible de partout au Québec : 1 888 423-3596.

Durant le temps des fêtes, ne vous découragez pas. Gardez espoir!

Allez de l'avant vers une nouvelle saison de votre vie.

**Vous êtes endeuillés parce que vous avez eu le privilège d'aimer.**

**ALZHEIMER**  
**La loto-voyage**  
**est de retour!**



Plus de 3 500 \$ en prix!

20 \$ / billet

Téléphonez au 819

604-7711

Visitez notre site [web](#)

## YOGA *Par Sylvie Tremblay*

Bon hiver à vous tous! Parlons yoga?

Le yoga ne se parle pas! Le Yoga ne se discute pas! Le Yoga se vit, du matin au soir, dans tous nos gestes, dans toutes nos pensées.

**Bien-être physique, bien-être émotionnel, bien-être mental, bien-être spirituel.**

Il est impossible de dissocier le corps et le mental, le corps et la conscience.

Le corps est le véhicule de notre mental, de notre âme et de notre conscience. Donnons au mental, à l'âme et à la conscience, les meilleurs moyens de progresser. En agissant sur le corps, nous aurons une action sur le mental, et vice versa.

Le Hatha-yoga nous propose différentes techniques afin de faire le lien entre les diverses parties de notre corps pour accéder à un état de paix, d'équilibre et d'harmonie.

**Pranayama – Respiration**

**Asanas – Postures physiques**

**Yoga-Nidra – Relaxation**

**Dhyana – Méditation et pensée positive**

Chacun doit faire le chemin et comprendre à travers ses propres expériences et découvertes jusqu'où il veut aller.

Jusqu'où êtes-vous prêts à aller?

*Texte de Padma Yoga, école de formation Danville*

## Soirée de l'Avant-Veille 30 décembre 2015: GAGNEZ VOS BILLETS!

10 paires de billets à faire tirer  
(Valeur de 60 \$/paire)

Appelez-nous au 819-344-2424 ou venez compléter votre coupon de participation au bureau municipal

Tirage effectué le jeudi 17 décembre

Bonne Chance à tous !



### Calme et en paix pour l'hiver

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

**Yoga sur Chaise**  
(pour les aînés) Accessible à tous

Cours débutent la semaine du 11 janvier 2016

**Yoga Thérapie en privé**

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

**Le yoga... un pas vers la liberté**



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



**Aubert  
& Morency**  
NOTAIRES

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

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE

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

■ **DISRAELI**

846 avenue Champlain  
T 418.449.2955 | F 418.449.1681

■ **THETFORD MINES**

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

■ **WEEDON**

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

# DATES À RETENIR



## 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

8 décembre : Atelier « Gestion de conflits »

9 décembre : Réunion et soirée du Cercle des fermières

15 décembre : Parade des « vulnérables » à Montréal

17 décembre : Date limite pour le tirage des billets de la soirée de l'Avant-Veille à Ham-Nord

20 décembre : Pratique de la crèche vivante à l'église (enfants)

24 décembre : Veille de Noël. Messe de Minuit à 19 h

25 décembre : Noël

30 décembre : Soirée de l'Avant-Veille à Ham-Nord

11 janvier : 1re séance du Conseil à Ham-Nord

*Votre journal Le Hameau  
ainsi que Forum Citoyen Ham-Nord  
s'unissent pour vous souhaiter  
un chaleureux temps des fêtes  
et une année 2016 lumineuse,  
remplie de sérénité et de paix intérieure.*



*Noël*



## Résidence le Chêne Blanc

Logements chauffés, éclairés, eau chaude

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

4 1/2 à louer, 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 18 janv. 2016

Date de tombée: le 7 janv. 2016

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Design et réalisation  
Andrée Robert



[www.arlitera.com](http://www.arlitera.com)

## FORUM CITOYEN HAM-NORD

Forum Citoyen est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser le développement de projets structurants dans la municipalité de Ham-Nord. Nous travaillons pour vous et avec vous! N'hésitez pas à nous contacter: 819 344-2828 [forumcitoyen@ham-nord.ca](mailto:forumcitoyen@ham-nord.ca)

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

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 bienvenu! Devenir membre ne vous engage à rien, mais vous apporte la fierté d'appuyer un organisme communautaire dynamique!

### Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Je deviens membre à vie: cotisation 15 \$

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



### AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

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

 758-9421 | 1 866 758-9421

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

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



**Desjardins**  
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir