

SOMMAIRE

Prévention des chutes.....p 2
Collège l'Horizon.....p 3
Message des évêques.....p 4
Appel à tous.....p 5
Proches-Aidants.....p 5
Foyer Sts-Anges.....p 5
Chronique familiale.....p 6
Chemin de St-Rémi.....p 7
Défi-Santé.....p 8
Info-culturelles.....p 9
Offre d'emploi.....p10
Info-municipales.....p11
Info-ados.....p 12-13
Concours bénévolat.....p 14
Chronique naturo.....p 15
Défi Pierre Lavoie.....p 15



FÉVRIER...

Par Andrée Robert

On délaisse la Saint-Valentin pour se tourner vers des sujets qui nous tiennent vraiment à "cœur"... La santé par exemple. Ce mois-ci, nous retrouvons notre motivation. Nos aînés se font offrir un programme de prévention contre les chutes, notre naturo nous invite à faire le "ménage", et Mathieu Couture nous encourage à relever collectivement le Défi Santé! C'est un projet emballant, un défi qui fait du bien et qu'on peut relever tous ensemble... Je m'inscris!

Nous avons également le magnifique projet du "Chemin de Saint-Rémi" qui passera par chez nous. Les promoteurs sont déjà à l'étape de la première marche... ! Ils sont venus nous rencontrer et la chimie a opéré. Mathieu nous en parle en page 7. C'est à lire absolument, car ils reviendront et nous serons encore plus nombreux à les accueillir.

Enfin, nous avons la Paix! Le 21 février exactement, nos beaux jeunes de la Maison des Jeunes et du Collège Coopératif l'Horizon récidivent avec le Festival Pacifique Local qui se tiendra au centre communautaire de Ham-Nord. Il ne faut surtout pas manquer ça! Lisez les détails dans les pages Info-ado.

Puis ce sera mars, déjà, et le comité culturel de Forum Citoyen nous prépare encore une soirée magique, pour la journée de la Femme du 8 mars. On s'y inscrit et on s'y retrouve, à bientôt!



Le plus grand Défi Santé
du monde est au Québec



Programme GRATUIT d'exercices et de sensibilisation pour PRÉVENIR LES CHUTES

Le service de prévention des chutes offre un important programme de sensibilisation. Voici des faits qui ne laisseront personne indifférent: chaque année, un tiers de la population âgée est victime d'une chute. 95% des blessures rapportées chez les aînés sont consécutives à une chute. Les conséquences d'une chute ont un impact sur l'autonomie et la qualité de vie. Les chutes sont la première cause de décès chez les personnes de 65 ans et plus, cela correspond à 9 000 personnes par année. L'âge moyen des femmes admises à l'hôpital en raison d'une chute est de 67 ans, comparativement à 50 ans chez les hommes.

En étant bien informée, chaque personne se donne ainsi le pouvoir d'agir dans son propre milieu de vie et dans son entourage pour éliminer les facteurs de risque. C'est pourquoi le service de prévention offre différents programmes, conférences et ateliers. Les intervenants se déplaceront gratuitement pour venir chez nous, à Ham-Nord, à condition de recueillir une douzaine de demandes de personnes intéressées. Pour recevoir plus de détails ou pour vous inscrire, appelez au C.L.S.C.: 819 751-8555

DEBOUT!

Debout est le programme qui peut vous aider à identifier les dangers présents dans votre domicile et à trouver des solutions simples en vue d'éliminer ces dangers; Il vous permettra d'identifier certains

comportements à « risque » qui pourraient occasionner une chute et vous sensibiliser à prendre de saines habitudes au quotidien.



Le programme intégré d'équilibre dynamique... c'est le P. I. E. D. ! Un programme qui est offert gratuitement aux personnes de 65 ans et plus, vivant à domicile, et qui peuvent faire des exercices debout. Vous êtes préoccupés par votre équilibre? Vous avez peur de tomber? Vous avez déjà fait une chute? P.I.E.D a été développé à partir des plus récentes connaissances en activité physiques et en prévention des chutes. Vous apprendrez à améliorer votre équilibre et la force de vos jambes. De plus, le programme contribuera à garder vos os en santé à donc à diminuer le risque de fractures. P.I.E.D est animé par un professionnel qualifié. Vous ferez des exercices de groupe 2 fois par semaine pendant 12 semaines et vous aurez des exercices à faire à la maison.



Le volet "alimentation" est offert aux personnes de 50 ans et plus. Les animateurs vous aideront à découvrir le lien entre l'alimentation et la prévention des chutes. Vous prendrez conscience de vos habitudes alimentaires et apprendrez l'importance de certains groupes d'aliments. Vous aurez également l'occasion de démystifier certaines croyances erronées au sujet de l'alimentation.

Est-ce qu'il vous arrive :

- De ressentir moins de force dans vos jambes?
- D'avoir peu d'énergie à la fin d'une journée?
- D'avoir moins d'équilibre ou de vous déplacer avec moins d'assurance?
- De tomber malade plus souvent et de récupérer plus lentement?
- De sauter des repas ou de manger très peu?
- De manger certains aliments sans savoir s'ils sont périmés?

Si vous avez répondu OUI à l'une de ces questions, vous pourriez être à risque de faire une chute.



Des nouvelles du Collège Coopératif l'Horizon

Par Annie Lamontagne

Journée de CARNAVAL au Collège

Le Collège s'est joint à la municipalité pour les festivités du carnaval de Ham-Nord. En effet, le 31 janvier le personnel et les élèves ont vécu une journée extraordinaire. De plus, dame nature nous a offert son plus bel atout.

La mascotte Frigolo est venue encourager les jeunes joueurs au classique de hockey devant l'ensemble des élèves de l'école. Par la suite, grâce à la générosité de plusieurs parents et bénévoles, un repas de cabane à sucre composé

d'omelettes, de fèves au lard et de crêpes a été servi au centre communautaire. En après-midi, nous pouvions participer à plusieurs activités. Glissades, construction de forts, course en raquette et grand jeu de drapeau ont permis aux élèves de bien s'amuser. Cette fin de journée a été agrémentée par un service de tire sur la neige. Des guimauves et un bon chocolat chaud ont été pris autour d'un feu de camp. Quelle belle journée de festivités !



Un gros MERCI à tous les collaborateurs et Joyeux Carnaval à Ham-Nord.



Nouvel horaire au Gym:

MATINÉS:

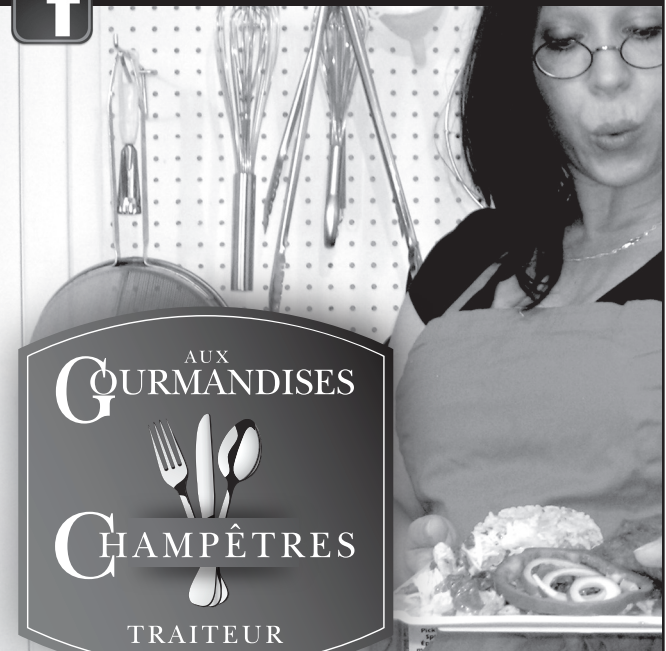
lundis, mercredis et jeudis : 9 h à 11 h.

SOIRÉES:

lundi, mercredi et jeudi: 19 h à 21 h

COÛT: 25 \$ par mois.

Pour plus d'information contactez Christiane :
819-344-2981 ou 819-344-2537



AUX GOURMANDISES

CHAMPÊTRES

TRAITEUR

- Menus classiques & thématiques
- Service de livraison partout dans la région
- Diners surgelés variés

819.806.2705

Oui aux soins palliatifs accessibles à tous, mais non à l'euthanasie

Message du comité exécutif de l'Assemblée des évêques catholiques du Québec

Nos députés seront bientôt appelés, à l'Assemblée nationale, à voter sur le projet de loi 52.

Ce projet de loi, s'il était adopté, légaliserait l'euthanasie sous l'appellation d'« aide médicale à mourir ». L'acte de donner la mort serait considéré au Québec

comme un « soin » qui pourrait être offert et administré aux malades en fin de vie. Ce projet de loi ne doit pas être adopté. Donner la mort à un malade, ce n'est pas le soigner. Donner une injection mortelle, ce n'est pas un traitement. L'euthanasie n'est pas un soin.

Nous avons déjà le droit de refuser l'acharnement thérapeutique. Nous avons déjà le droit de ne pas voir notre vie prolongée artificiellement en étant branchés à toutes sortes d'appareils. C'est un acquis: nous n'avons pas besoin d'une nouvelle loi pour l'assurer.

Ce dont il est question dans le projet de loi 52, c'est de permettre aux médecins de causer directement la mort. Cela irait à l'encontre des valeurs humaines les plus fondamentales et contredirait le but même de la médecine: donner la mort à un patient n'est pas un geste médical. Ce qu'il nous faut, au Québec, c'est une véritable aide aux mourants, et non l'euthanasie redéfinie par une loi comme « aide médicale ».

Une véritable aide aux mourants, c'est aider la personne qui arrive à la fin de son existence à vivre avec humanité et dignité cette étape ultime de sa vie. C'est lui fournir tout le soutien possible en employant les meilleurs moyens disponibles pour soulager sa souffrance, en l'entourant d'affection et de tendresse et en l'aidant à faire sereinement les adieux, les réconciliations, les bilans de vie et les détachements nécessaires. C'est aussi, si elle y consent, lui présenter l'amour, la miséricorde et le pardon de Dieu, et lui offrir le réconfort spirituel de la foi et de l'espérance en la vie éternelle.

Résidence le Chêne Blanc

Logements 3 1/2 neufs, chauffés et éclairés

- Service de repas
- Salle communautaire
- Stationnement et buanderie

Pour information :

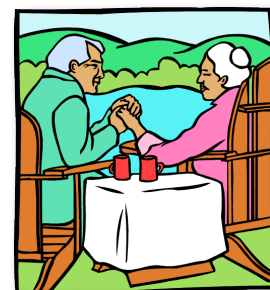
Louise Doyon : 819 344-2548



La résidence Le Chêne Blanc est toujours à la recherche de mobilier!

La Résidence le Chêne Blanc recherche du mobilier pour meubler un appartement de la résidence. S'il y a des choses dont vous voulez vous départir, voici une liste de ce qui pourrait nous intéresser.

- Un divan-lit
- Un fauteuil simple
- Un lit double
- Un petit meuble de chevet
- Une table à café
- Une table de coin
- Des lampes, sur table ou sur pied
- Un petit frigo (genre frigo de bar)



Contactez-nous au 819-464-0032. Laissez un message s'il n'y a pas de réponse nous retournerons votre appel dès que possible.

Merci de votre générosité!

Appel à tous!

Une invitation des Amis du patrimoine

L'exposition annuelle qui sera proposée l'été prochain à La Maison d'école du rang Cinq-Chicots de Saint-Christophe d'Arthabaska aura pour titre...

Victoriaville et sa région en cartes postales!

Nous sommes à la recherche de cartes postales anciennes ou récentes. Nous souhaitons que toutes les agglomérations de la MRC d'Arthabaska et des Bois-Francs soient représentées dans l'exposition,

incluant Ham-Nord! Toutes les cartes postales de la région nous intéressent, en particulier les plus vieilles! Si vous avez des cartes postales à nous prêter (pour numérisation), communiquez avec nous dès que possible! Nous promettons de traiter vos cartes postales avec respect et de vous les remettre après l'exposition.

aqap@videotron.ca; 819 752-4729

Soyez avec nous pour monter la garde contre l'oubli!

Association des

PROCHES
AIDANTS
Arthabaska - Érable

CONFÉRENCE

Le 13 mars, à 19 h 30, au petit auditorium du Cégep de **Victoriaville**, L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable vous invite à une conférence donnée par Madame Suzanne Bernard, PhD, thérapeute du deuil et autres pertes émotives, et dont le thème est " Perdre sans se perdre; comment traverser les deuils au quotidien."

Gratuit pour les membres et seulement 5 \$ pour les non-membres.

Foyer SAINTS-ANGES de Ham-Nord: agréé avec mention d'honneur!

Par Maryse Larose

Le Foyer Sts-Anges est très fier d'annoncer que son statut d'agrément a été modifié en décembre 2013 pour « Agréé avec mention d'honneur. » Il s'agit de la plus haute cote d'excellence remise par Agrément Canada.

Le CHSLD privé conventionné a fait l'objet d'une visite d'agrément en juin 2013. Présentant un taux de conformité de 97 %, après la visite, il s'est vu décerner le type d'agrément agréé avec mention.

Suite à une évaluation des progrès effectuée à l'automne 2013, Agrément Canada a examiné les preuves des mesures prises et modifie le type d'agrément du Foyer Sts-Anges pour agréé avec mention d'honneur.

Agrément Canada réalise des évaluations selon les normes respectant les plus hauts standards d'excellence. Le processus d'accréditation vise à évaluer et à améliorer les services offerts aux résidents et aux usagers. Cette évaluation porte sur la qualité et la sécurité des soins et des services offerts aux résidents au moyen de l'application de

près de 400 normes d'excellence. Les organismes sont visités une fois tous les trois à quatre ans. Ils reçoivent, à la suite de la visite, un rapport présentant les résultats obtenus ainsi que la décision sur le type d'agrément décerné : agréé avec mention d'honneur, agréé avec mention, agréé ou non agréé.

Le Foyer doit ce succès aux efforts et à l'engagement de tout son personnel qui, en mettant en place les mesures et les suivis nécessaires au processus d'agrément, lui ont permis de rehausser son statut.

Nous sommes fiers et remercions tout le personnel pour leur implication.

CHSLD FOYER SAINTS-ANGES

Chambre disponible pour personne semi-autonome

SERVICES OFFERTS :

Personnel médical sur place 7 jours/24 h
buanderie; coiffure; loisirs; ménage; repas.

Admissible au crédit d'impôt.

Pour plus d'information : 819-344-2940 # 221



Apprendre: un jeu d'enfant!

Par Valérie Couture, éducatrice, coach familial

Le jeu occupe une place primordiale dans la vie d'un enfant dès son plus jeune âge. Le principal objectif du jeu, c'est le plaisir! Et c'est dans le plaisir que l'enfant apprend et développe ses aptitudes motrices, affectives, sociales, cognitives et langagières. Le jeu a plusieurs fonctions. Il permet d'abord à l'enfant de faire de nombreuses découvertes sensorielles et d'exercer ses habiletés motrices. Plus tard, le jeu symbolique (faire semblant) l'amène à explorer le monde, le comprendre, et l'imaginer. C'est aussi par le jeu que l'enfant apprend à faire des choix, ce qui favorise le développement de son autonomie, sa créativité et son estime de soi.

On regroupe les jeux des enfants en différentes catégories: les jeux d'exercice, les jeux symboliques, les jeux de règles et les jeux de construction. On peut aussi les classer selon leurs champs d'intérêt. (ex. : Arts, motricité, jeux de rôle, manipulation, construction, lecture, science, musique...) Une seule activité peut stimuler plusieurs aspects du développement.

Bien sûr, les jouets sont des outils intéressants pour le jeu de l'enfant. Cependant, il existe des jouets plus utiles, ludiques et éducatifs que d'autres. À notre époque de surconsommation, on dépense une fortune à Noël pour des bébélles, souvent délaissées en peu de temps par l'enfant... Et on entend les plus vieux s'exclamer : «Dans notre temps, on s'amusait avec un rien!» En effet, ce n'est pas nécessairement le jouet en tant que tel qui permet les apprentissages, mais bien l'usage qui en est fait et l'état d'esprit qui anime le joueur.

Ainsi, une multitude de possibilités de jeux s'offre à l'enfant avec du simple matériel que l'on retrouve dans la maison, ou dans la nature. Par exemple, avec des contenants de plastique, l'enfant peut empiler, encastrier, vider-remplir, taper dessus comme un tambour ou même s'en faire un chapeau! Avec une couverture, il peut s'y cacher, jouer à coucou, s'en servir comme traîneau pour sa petite sœur et construire une cabane dans le salon! Sans compter une variété de jeux traditionnels qui ne nécessitent aucun matériel, comme la cachette, tag, roche-papier-ciseaux, les devinettes, les pirouettes, Jean dit, jeu du miroir...

L'enfant plus grand, fréquentant l'école, joue lui aussi. Et pas seulement dans la cour de récréation! Dans la classe, l'apprentissage par projet lui permet d'assimiler les enseignements des différentes matières, tout en ayant du plaisir à mener à terme un projet qui l'intéresse. Aussi, il apprend les maths et le français en jouant à l'ordinateur, participe à des compétitions d'épellation ou de multiplication, et s'amuse au gymnase à des jeux de groupe, associant habiletés motrices et théories apprises.

«Le jeu, c'est le travail de l'enfant, c'est son métier, c'est sa vie.»* Quand vous demanderez à votre enfant ce qu'il a fait de sa journée, et qu'il vous répondra : «J'ai joué!», alors vous saurez qu'il a appris différentes notions essentielles à son développement. Bon jeu!

*Citation de Pauline Kergomard, pédagogue française du 19e siècle

LE CHEMIN DE SAINT-RÉMI: C'est un départ...et une belle opportunité pour Ham-Nord!

Par Mathieu Couture

Le dimanche 2 février dernier, les promoteurs du projet (Mme Louise Bourgeois et M. Stéphane Pinel) ont débuté leur grande aventure, soit celle de marcher le "Chemin de St-Rémi", un parcours pédestre à travers le Québec, dont les points d'ancrage sont les villages ruraux. Accessible 4 saisons par les routes de campagne, le Chemin de Saint-Rémi partira du village de Saint-Adrien-de-Ham, passera à Ham-Nord pour se terminer à Percé en Gaspésie — un trajet de plus de 1100 km, regroupant 18 MRC et plus de 80 villages du haut pays et de la Baie-des-Chaleurs.

Le premier arrêt fut à Ham-Nord alors qu'ils sont venus présenter leur merveilleux projet en toute simplicité. Une rencontre des plus enrichissantes qui nous donne le goût d'embarquer avec eux dans cette belle aventure. Comme l'a si bien dit Mme Bourgeois, il est temps que les "Bottines suivent les Babines".

Notre implication dans ce projet est bien simple... et complexe à la fois. Quand je dis "notre implication", cela inclut autant la municipalité que vous tous qui croyez au projet. Il s'agit pour nous de trouver un itinéraire qui relie St-Adrien à St-Fortunat. Notre plus gros mandat est donc de trouver un chemin qui fera en sorte que notre beau village se démarquera par la générosité de ses paysages et par son cachet particulier. Présentement, le "Chemin de St-Rémi" arrive à Ham-Nord par le Rang des Chutes et notre défi est de trouver la façon de rejoindre le village à partir du rang des Chutes, et ce, sans passer sur la route 161. L'autre portion du trajet à délimiter est de partir du village de Ham-Nord pour aller rejoindre le territoire de la municipalité de St-Fortunat.

Éventuellement, les centaines de marcheurs de ce

parcours s'arrêteront peut-être dans notre village pour s'y reposer et se restaurer. Dans la foulée de la popularité grandissante de la marche longue durée, tel le célèbre chemin de Compostelle en Europe, ce projet s'inscrit dans les grandes tendances touristiques internationales et représente une chance pour notre municipalité de tirer profit de cette manne.

Puisque la rencontre du 2 février dernier fut quelque peu planifiée à la dernière minute, les promoteurs nous suggèrent de répéter l'expérience et proposent une deuxième visite à Ham-Nord en avril-mai afin



Francine Dubois, Jules Bédard, Élise Hamel, Louise Bourgeois, Fanny Viret, François Marcotte, Mathieu Couture et à l'avant, Stéphane Pinel

de revenir nous rencontrer. Vous aurez donc le temps de prendre connaissance de l'avancement du projet et, qui sait, peut-être aurons-nous un "trajet" intéressant à proposer à nos marcheurs, ou du moins, nous aurons peut-être quelques options envisageables.

Pensons à tout le positif que ce projet peut amener à notre municipalité. Notre implication est bien minime comparée à tous les bienfaits futurs de cette belle réalisation. Vous connaissez peut-être des petits coins de paradis accessibles à pieds, faites-nous part de vos idées, elles seront des plus appréciées!

INSCRIVEZ-VOUS AU **defisante.ca**

Par Mathieu Couture

La municipalité de Ham-Nord invite ses citoyens à relever le Défi Santé!

La campagne est de retour pour une 10e année.

La municipalité de Ham-Nord convie ses citoyens à relever le Défi Santé 5/30 Équilibre, la plus vaste campagne de promotion des saines habitudes de vie au Québec. Il est possible de s'inscrire jusqu'au 1er mars à DefiSante.ca. Et ce n'est pas rien : le Défi Santé fête cette année ses 10 ans ! De plus, les maires des 23 municipalités de la MRC d'Arthabaska se sont lancés un défi et ont créé "LA COUPE DU DÉFI 5/30" qui sera remise à la municipalité qui obtiendra le meilleur taux de participation. J'ai bien confiance en vous afin de faire en sorte que Ham-Nord figure parmi les meilleures municipalités (pourquoi pas LA MEILLEURE).

Le Défi Santé, c'est quoi ?

Le Défi Santé, c'est 6 semaines de motivation pour améliorer ses habitudes de vie! Concrètement, en s'inscrivant, les participants visent l'atteinte de 3 objectifs du 1er mars au 11 avril :

L'objectif 5 : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

L'objectif 30 : bouger au moins 30 minutes par jour

L'objectif Équilibre : dormir mieux pour avoir un meilleur équilibre de vie

Les participants peuvent relever le Défi Santé en solo, en famille ou en équipe. La porte-parole de la campagne, la dynamique comédienne et animatrice Mélanie Maynard, relèvera le Défi Santé avec sa famille pour une 3e année : « Le Défi Santé, c'est une belle aventure à vivre en famille ! On apprend à intégrer des gestes santé dans notre routine, et tout le monde peut y participer. Je vous le jure : l'essayer, c'est l'adopter ! »

L'invitation est lancée à tous les Ham-Nordoï(s).

En participant au volet Municipalités et familles du Défi Santé, La municipalité de Ham-Nord souhaite mobiliser les jeunes et les familles de son



territoire afin qu'ils adoptent un mode de vie physiquement

actif et une saine alimentation. Elle s'est également engagée à soutenir ces jeunes et ces familles qui relèvent le Défi Santé 5/30 Équilibre et à faire connaître et rendre plus accessibles ses infrastructures, équipements et services de sports et de loisirs.

Du soutien gratuit pour mieux réussir son Défi Santé. Pour ses 10 ans, le Défi Santé propose le nouveau Programme 6 semaines : des menus hebdomadaires mettant en vedette les fruits et les légumes, un programme de marche et des minidéfis pour dormir mieux... Bref, tout ce qu'il faut pour motiver les participants à atteindre leurs objectifs !

Ces derniers bénéficieront aussi en exclusivité de nombreux outils de soutien, dont des courriels de motivation et le Passeport IGA, qui propose cette année 10 recettes santé signées Ricardo. De plus, les participants auront accès en tout temps à une foule d'outils et à de l'information sur le site Internet (DefiSante.ca) et sur la page Facebook (facebook.com/defisante) de la campagne. Ils courent aussi la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts, dont 5 000 \$ d'épicerie, cadeau d'IGA !

Du nouveau pour les familles

Cette année, le parcours maison santé guidera les parents pendant les 6 semaines de la campagne. En répondant au jeu-questionnaire maison santé, ces derniers pourront découvrir des stratégies simples à mettre en place à la maison pour aider leurs enfants à manger mieux et à bouger plus ! Ils recevront également des courriels de motivation hebdomadaires, qui leur apporteront encore plus de trucs.

De plus, les parents augmentent leurs chances de gagner un prix, dont le prix pour les familles, soit 5 000 \$ en produits financiers personnalisés, gracieusement offerts par Desjardins.

En solo, en famille ou en équipe, on peut s'inscrire à DefiSante.ca jusqu'au 1er mars.

Oyé, Oyé !

Pour vous toutes gentes dames de la haute, la crème des femmes du comté de Ham, en cette grande occasion de la journée mondiale des femmes, le comité culturel de Forum Citoyen Ham-Nord vous offre une soirée chaude et pétillante dont voici le programme:

Cocktail de bienvenue; Souper raclette; Service personnalisé à votre table par les gentilshommes du comté de Ham; Dessert relevé et sucré; Animation par Claire Mallet, conteuse et harpiste, agrémentée d'un monologue par Sophie Boissonneault.

Nous vous invitons à venir faire briller de par votre présence et vos plus beaux atours, cette soirée préparée spécialement pour vous. C'est un rendez-vous le 8 mars prochain, au centre communautaire de Ham-Nord. Votre présence est requise dès 18 h. Réservez votre table ou votre siège sans tarder, car ces places de choix sont limitées. 25\$ pour le cocktail, la raclette, le dessert et l'animation.

Pour réserver, appelez Marie-Ève Darveau au 819-352-0982.

Gratin de Femme

Journée international de la femme

8 mars 2014 à 18h
à la salle communautaire

* * *

- * Une conteuse harpiste envoutera votre soirée...
- * Raclette, apéro et dessert :
25\$ taxe incluse.
- * Pour réserver : Marie-Ève Darveau
819-352-0982
- * Au bar : Café Flambé, bière, liqueur
et vin à vendre
- * Tenu de soirée approprié



SOPHIE BOISSONNEAULT, EN SOLO À VICTO

Par Andrée Robert,

Côté culturel, "notre Sophie", alias Penouche, alias Sophie Boissonneault, (celle qui a séduit parents et enfants à la bibliothèque de Ham-Nord) poursuit sa conquête du public adulte. Elle sera en spectacle au Café Farniente, à Victoriaville, le 1er mars prochain à 20 h.

C'est une bonne idée de réserver vos places. Sophie présentera du matériel nouveau à tester sur un public probablement déjà conquis. Chose certaine, cette "amoureuse inter-espèce" nous livrera ses réflexions sous des formes inédites et expérimentales. À mettre à votre programme, le 1er mars, si vous avez envie d'avoir le privilège d'assister à une nouvelle étape du processus créatif de "notre Sophie".



COOPÉRATIVE LA SALUBRITÉ

651, Notre-Dame Ouest
Victoriaville, Qc. G6P 1T3
Téléphone : 819 758-9265
Télécopieur : 819-758-4548

OFFRE D'EMPLOI

Poste : Préposé(e) aide à domicile

Principales fonctions :

Soutien aux activités de la vie domestique (AVD) : Entretien ménager léger tel que : passer l'aspirateur, faire l'époussetage, nettoyer salle de bain, électroménager... À l'occasion, faire de la lessive, du repassage, de la préparation de repas et de l'accompagnement pour les courses.

Possibilité d'ajouter ces tâches :

Soutien aux activités de la vie quotidienne (AVQ) : Soins à la personne tels que : aide au lever, aide au coucher, aide à l'habillement, aide à l'alimentation, changement de protection, aide à l'hygiène...

Horaire de travail :

Du lundi au vendredi, de jour dans les municipalités de Chesterville, Notre-Dame-de-Ham et Ham-Nord. Possibilité de temps plein en complétant l'horaire avec des journées de travail à Victoriaville.

Postes offerts :

temps partiel : 18 à 24 h par semaine

temps plein : 25 h et plus par semaine

Compétences demandées :

Avoir une bonne endurance physique, de la facilité à communiquer avec les gens, être une personne discrète, autonome et dynamique. Posséder un véhicule. Cours PDSB et RCR un atout.

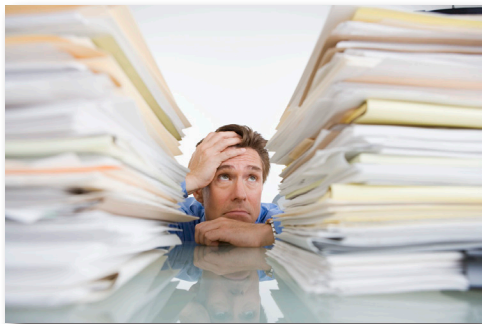
Conditions de travail :

Salaire à l'embauche de 10,25\$ de l'heure pour les AVD et 12,25\$ de l'heure pour les AVQ. Compensation pour l'utilisation du véhicule à 0,40\$ du kilomètre.

Faire parvenir votre curriculum vitae par télécopieur au (819) 758-4548, en personne au 651, Notre-Dame Ouest, Victoriaville ou par courriel à l'adresse suivante clamothe.salubrite@bellnet.ca.

 <p>MANIAQUE DU TÉLÉGUIDÉ bateau, avion, hélicoptère, truggy, bigfoot, buggy, on road, vente et réparation michael.robichaud@tlb.sympatico.ca TEL: 819-460-9088 1220 rte 161 ham-nord (QC) G0P1A0</p>	 <p>André Bellavance Député de Richmond-Arthabaska Leader parlementaire du Bloc Québécois</p>  <p>Bureau 442 Édifice de la Confédération Chambre des communes Ottawa (Ontario) K1A 0A6 Tél.: 613 995-1554 Télec.: 613 995-2026</p> <p>32, Notre-Dame Est Victoriaville (Québec) G6P 3Z5 Tél.: 819 751-1375 Télec.: 819 751-5517 Sans frais : 1 877 751-1375</p> <p>bellaa1@parl.qc.ca • www.andrebellavance.qc.ca</p>
---	--

NOUVEL HORAIRE au bureau de la municipalité



Voici le nouvel horaire concernant les journées et heures d'ouverture du bureau municipal. Le bureau sera ouvert du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30. Veuillez noter que le bureau sera fermé le vendredi, et ce, dans le but de se réserver une journée pour régler les dossiers nécessitant plus de concentration. Ne soyez pas offusqués si la porte est « barrée », le vendredi, c'est seulement que ce précieux temps nous est ESSENTIEL pour l'atteinte de nos objectifs et le respect de nos échéanciers.

Merci beaucoup de votre compréhension!

Patrick et Mathieu

L'EAU POTABLE, une richesse naturelle inestimable...



La municipalité tient à remercier tous les citoyens reliés au réseau d'aqueduc pour leur précieuse collaboration au cours des recherches des dernières semaines, à la suite de nos problèmes de sortie ou de consommation d'eau trop élevée.

Votre consommation judicieuse et responsable nous a permis de rétablir le niveau des bassins d'eau potable et votre vigilance fut un atout important dans la localisation de la fuite. Comme vous le savez si bien, l'eau potable est une priorité et une richesse naturelle dont il faut prendre grand soin. La contribution de tout un chacun est de mise afin de préserver cette belle richesse INESTIMABLE

L'ANNEXE DE L'ARÉNA FAIT « PEAU NEUVE » grâce à de généreux bénévoles.

La municipalité aimerait souligner la merveilleuse implication de ses bénévoles qui ont généreusement donné de leur précieux temps afin de redonner un nouveau « look » à l'annexe de l'aréna. Un ÉNORME merci à tous ceux et celles ayant participé au processus de peinture, de ménage et de décoration. Votre aide fut un réel cadeau et nous vous en sommes grandement reconnaissants.



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

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

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

- **DISRAELI**
846 avenue Champlain
T 418.449.2955 | F 418.449.1681
- **THETFORD MINES**
1197 rue Notre-Dame Est - Suite 400
T 418.755.0812 | F 418.755.0382
- **WEEDON**
225 2^e avenue
T 819.877.3233

@ laubert@notarius.net
catherinemorency@notarius.net

Quoi de neuf à la Maison des jeunes?

SEMAINE DE RELÂCHE 2014 Horaire et activités spéciales du 3 au 7 mars!

Lundi 3 mars : Journée de ski au mont Adstock ou glissades au Village Vacances Val-Cartier. De 8 h à 18 h. Réponds à notre sondage sur Facebook et inscris-toi à l'activité retenue!

Mardi 4 mars : relaxe de 16 h à 21 h

Mercredi 5 mars : Défi sportif inter-MDJ de 7 h à 18 h. L'équipe de Ham-Nord: championne en 2012 et 2013. Qui est partant pour défendre notre titre, mais surtout pour avoir du plaisir et rencontrer d'autres jeunes de la région? 10 places disponibles, 10.00 \$ **transport et diner inclus!**

Jeudi 6 mars : cette année, notre camp d'hiver est... Une NUIT BLANCHE! Du jeudi 15 h au vendredi 10 h, camping, jeux, souper, jeux, jeux extérieurs, jeux, films, jeux, pyjamas, et déjeuner! Gratuit! Inscris-toi à la MDJ! ... Avons-nous dit qu'il y aurait des jeux?

Par Mélanie Barbeau

Lundi sportif :

À partir du 6 janvier, nous serons tous les lundis à l'aréna. Nous irons aussi glisser et jouer à l'extérieur.

Venez essayer notre nouveau matériel de cirque ! N'oubliez pas nous sommes ouvert de 18 h à 21 h venez bouger avec nous !

«Spécial St-Valentin»

le vendredi 14 février Renseigne-toi à la MDJ!

«Sexe-cité»

avec BLITS, le mardi 18 février 18 h 30 à la MDJ Discussion et réponse à vos questions en ce qui a trait aux relations amoureuses et à la sexualité. Confidentialité assurée!

Rencontre du Comité voyage,
le mercredi 26 février, 18 h 30 à la MDJ

HEURES D'OUVERTURE

Hiver 2014

Lundi	18 h à 21 h *
Mardi	16 h à 18 h aide aux devoirs *
	18 h à 21 h
Mercredi	18 h à 21 h
Jeudi	18 h à 21 h
Vendredi	16 h à 18 h *
	18 h à 21 h

* Aspirants admis: les aspirants sont les membres qui ont 11 ou 12 ans (6e année).

Les membres réguliers (12 à 18 ans) sont admis en tout temps.

Échange, discussion, jeux, écoute, soutien, entraide et plaisir tous les jours, et soirs!

210 rue Caron, Ham-Nord
819.344.5530

Les 3 "MERCII" de La MDJ !

MERCI de votre généreuse contribution lors des vestiaires du Carnaval réalisés le samedi 08 février dernier! À tous et toutes, merci beaucoup!

MERCI au comité organisateur du Carnaval 2014 d'avoir contribué à l'Opération Canettes Voyageuses! **L'opération est toujours en cours, inscrivez votre entreprise ou déposez vos canettes d'aluminium à la MDJ!**

Le comité de voyage a mis sur pied une vente de **brosses à dents** «Colgate 360» pour financer son activité 2014. Coût d'achat d'une brosse à dents adulte : **3.00 \$** et enfant : **2.00 \$**. Vous recevrez un échantillon de dentifrice et de soie dentaire gratuitement à l'achat de **10.00 \$** et plus! Surveillez nos vendeurs ou téléphonez à la MDJ!

MERCI DE VOS ENCOURAGEMENTS !



Le saviez-vous? Parents et amis de la MDJ, bref gens de 18 ans et plus, vous pouvez dès maintenant « aimer » la page FACEBOOK « Parents et amis MDJ Ham-Nord » et ainsi être informés de tout ce qui se passe dans votre MDJ!



Programmation et information : MDJHam-Nord sur Facebook... pour les ados! ;-)



La MDJ sera ouverte de 13 h à 21 h pour la pédagogie du 14 février



Le groupe MAJOR LEE à Ham-Nord! Dans le cadre de la 2e édition du Festival Pacifique Local, organisé par la MDJ et le CCH, et suite au souper cérémonie traditionnel, un spectacle du groupe Major Lee sera présenté aux festivaliers! Participez en grand nombre à cet événement unique où prestations des jeunes, vote des concours de dessins, de poèmes et de la personnalité pacifique de l'année vous attendent! C'est un rendez-vous le vendredi 21 février prochain, au Centre communautaire. Pour participer à notre table communautaire de dessert ou vous procurer vos billets pour la soirée, téléphonez à la MDJ! Souper et spectacle, 15.00 \$, spectacle uniquement, 10.00 \$. À bientôt!

**LA MAISON DES JEUNES et le
COLLÈGE COOPÉRATIF L'HORIZON**
vous présentent:
Le FESTIVAL PACIFIQUE LOCAL,
2e édition: le 21 février 2014, au centre

communautaire!



après-midi (gratuit pour les 10 à 18 ans)

13 h 15 à 14 h : vote pour le concours de dessins et poèmes

14 h à 15 h : pièce "Bien vivants" du théâtre Parminou

15 h à 15 h 30 : Retour sur la pièce

souper+spectacle 15 \$ (spectacle seul: 10\$)

17 h 30 à 18 h : cocktail, produits du terroir + vote pour le concours de la personnalité de l'année.

18 h : Souper TDLN (Table dans les Nuages!)

19 h : Dévoilement des gagnants, remerciements et présentations de quelques jeunes

20 h 30 : Major Lee

Billets en vente à la Maison des Jeunes de Ham-Nord et chez Gérald Musique de Victoriaville

SUITE À LA CONFÉRENCE DE JASMIN ROY, LES JEUNES S'ENGAGENT... ET VOUS?



CONCOURS



MORDU DU BÉNÉVOLAT

DU 24 FÉVRIER AU 28 MARS 2014

Soulignez l'implication des bénévoles de votre communauté en soumettant leur candidature!

Plus de 500 \$ en prix!

À GAGNER : Une tablette numérique offerte par le Carrefour d'entraide bénévole (formation de 9 h offerte par Pra.tic incluse), un chèque-cadeau du restaurant Le Luxor, une paire de billets de spectacle offert par Diffusion Momentum, un soin beauté de la Clinique d'orthothérapie Dominique Blanchette, un forfait beauté du salon de coiffure La Kabosh. De plus, un cadeau sera remis à la personne qui aura soumis la candidature gagnante!

COMMENT PARTICIPER? Complétez et déposez le coupon de participation disponible au www.cebboisfrancs.org et chez les commanditaires participants. Les reproductions sont acceptées! Vous pouvez également poster ou déposer vos coupons avant le 28 mars 2014 au 40, rue Alice, Victoriaville (Québec) G6P 3H4. Sont admissibles les personnes qui demeurent et qui font du bénévolat sur le territoire de la MRC d'Arthabaska. Écoutez Passion-Rock 101,9 du 3 au 10 avril pour connaître les noms des cinq finalistes. Le nom du gagnant sera dévoilé en direct le 10 avril à 8 h 30. Information : 819 758-4188.

CONCOURS MORDU DU BÉNÉVOLAT

Du 24 février au 28 mars 2014

Nom de votre bénévole : _____

Téléphone : _____

Municipalité : _____

Ses activités bénévoles : _____

Proposé par : _____

Téléphone : _____

Sont exclus du concours les employés et les administrateurs du Carrefour d'entraide bénévole.

Concours organisé par :



En collaboration avec :



Champignons, parasites, Candida, infections à levures...

Par Louiselle Caron,

Naturopathe-Iridologue diplômée.



Êtes-vous aux prises avec ces indésirables sans le savoir ? Ces petits amis très fidèles par le lien de l'amitié peuvent vous causer bien des problèmes s'ils ne sont pas traités. Quel que soit le type de ces indésirables que l'on héberge, ils peuvent tous causer d'importants dommages dans l'organisme et impliquer bien des malaises. L'infestation cause une toxicité, des dommages aux tissus du corps et empêche le système immunitaire de bien faire son travail.

Voici quelques indices vous permettant de savoir si vous avez une infection :

- irritation, démangeaison et sécrétions vaginales (l'utilisation de crème ou autre produit à répétition est sans résultat ?)
- Mycose et/ou Onychomycose, Ongles d'orteils jaunis qui décollent (vous avez rendez-vous fréquemment chez l'infirmière en soin de pieds et vous avez essayé tous les produits miracles pour guérir vos ongles, et ce sans résultats ?)
- rages de sucre, de pain et de chips
- mauvaise digestion/brûlements d'estomac fréquents,
- flatulences nauséabondes/constipation/diarrhée
- hypoglycémie/faim inexplicable,
- démangeaisons rectales/hémorroïdes
- maux de ventre/ballonnements,
- acné/peau sèche/démangeaisons cutanées,
- fatigue chronique/dépression/sautes d'humeur
- infections urinaires à répétition/mictions fréquentes et douloureuses
- fuites urinaires lors d'éternuements/problèmes de prostate
- étourdissements/maux de tête,
- blancs de mémoire/mauvaise concentration,
- toux chronique/sommeil agité

Si plusieurs de ces symptômes vous concernent, il serait peut-être temps de commencer le grand ménage intérieur de votre corps, car c'est la seule façon d'éliminer définitivement ces indésirables.

Le Grand Défi Pierre Lavoie, Vous connaissez?

Par Christiane Blais

1,000 km à vélo en trois jours à travers le Québec pour promouvoir l'activité physique!

Je suis Christiane Blais enseignante en éducation physique au Collège Coopératif l'Horizon et résidente de Ham-Nord. Cette année j'aurai l'honneur de participer au GDPL avec l'équipe de la FEEPEQ (fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec). Eh! oui, j'ai été sélectionnée parmi tous mes confrères et consœurs à travers le Québec.

Cette aventure m'amène à parrainer une école primaire. Je suis donc heureuse de parrainer l'école Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours d'Ham-Nord. Pour ce faire je dois amasser des sous afin de couvrir certaines dépenses, mais aussi amasser des dons qui seront remis à l'école de notre beau village. Ce montant servira à l'achat de matériel pour la pratique d'activités physiques ou à permettre des sorties sportives. Je vous invite donc à vous joindre à mon équipe afin de contribuer au succès de cet événement.

Voici comment vous pouvez m'aider:

Tapez: www.legdpl.com/le-1000-km

Cliquez sur: Don à une équipe

Puis sur: Faire un don personnel

Sélectionnez une équipe : Édicateur physique F.É.É.P.E.Q

Choisissez: Donner à un membre en particulier, puis choisissez: Christiane 14B

Indiquez le montant du don, et suivez la démarche.

Vous recevrez un reçu déductible d'impôt.

La procédure internet vous embête? Mais vous aimeriez contribuer... appelez-moi au 819 344-2981, ou retrouvez-moi au 272 rue Caron.

MERCI à l'avance pour votre appui!



FORUM CITOYEN
474, rue Principale
Ham-Nord G0P 1A0
tél. : 819 344-2828
téléc. : 819 344-2828
forumcitoyen@ham-
nord.ca

Forum Citoyen Ham-Nord 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! Vous désirez en savoir plus? N'hésitez pas à nous contacter.

Pour soumettre des textes et des photos ou pour toute information ou commentaire concernant Le Hameau, veuillez utiliser l'adresse courriel suivante :
edition.hameau@gmail.com

Prochaine parution du Hameau : 24 mars 2014

Date limite pour la réception des articles : 13 mars 2014

Responsables : Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Ont collaboré à cette édition :

Mélanie Barbeau, Pierre Carisse, Gaétane Chauvette, Christiane Blais, Marlise Brauchi, Louiselle Caron, Mathieu Couture, Valérie Couture, Marie-Ève Darveau, Annie Lamontagne, Maryse Larose, Louis-Marie Lavoie, Gérald Lehoux, Annie Mercier, Yvan Riopel, Andrée Robert, Guylaine Therrien

Présidente :
Françoise Tardif
Vice-présidente :
Karen Veilleux
Secrétaire-trésorier :
Louis-Marie Lavoie
Administrateurs :
Benoît Charbonneau
Nébesna Fortin
Émilie Lapointe

Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

J'aimerais devenir membre de Forum Citoyen Ham-Nord

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Courriel: _____

- J'aimerais m'impliquer au sein du conseil d'administration
- J'aimerais participer à des comités sur des sujets qui m'intéressent
- Je joins ma cotisation annuelle de 10 \$

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

Nous SOMMES



Desjardins
Caisse des Bois-Francis

la force financière régionale.



819 758-9421 | 1 866 758-9421



facebook.com/caissedesboisfrancis



www.desjardins.com/caissedesboisfrancis