

### SOMMAIRE

Info-ados.....	p. 2 et 3
Message du Collège L'Horizon .....	p. 4
Le Collège en péril.....	p. 5
Transports partagés.....	p. 5
Fêtes de la St-Jean.....	p.6
Chasse au cholestérol.....	p. 6
53° Exposition locale.....	p. 7
Écovillage.....	p. 7

### FIERS DE NOS JEUNES!

Par *Andrée Robert*

À Ham-Nord, on a de quoi être fiers de nos jeunes. Ils ont réussi à impressionner le panthéon grâce à leurs magnifiques réalisations. (À lire en page 2) C'est aussi en grande partie grâce aux parents, aux enseignants et aux intervenants de la MDJ, qui font un travail exceptionnel. Encourageons-les.

Vous trouverez dans ce numéro plusieurs suggestions pour les soutenir : répondre à l'invitation de la MDJ pour la soirée du 20 juin; contacter les vendeurs de fromage; rassembler vos canettes vides; parler du Collège l'Horizon à d'autres parents... et surtout, surtout, réaliser le « Défi 2 lb », pour que nos enfants, eux aussi, soient fiers de nous!

### RÉDUIRE... UN DOUBLE ENJEU :

par *Mathieu Couture*

- Diminuer les coûts liés à l'enfouissement;
- Protéger notre planète, la seule que nous avons!



**Inscrivez-vous au [defi2lb.com](http://defi2lb.com)** et recevez gratuitement un bac de transfert pour le compost, au bureau municipal. Le bac est un outil simple à utiliser, qui **facilite le compostage**.

### Un triste record :

En 2012, Ham-Nord s'est classé au 20<sup>e</sup> rang sur 21 municipalités de la MRC concernant le tonnage de déchets enfouis par habitant! Selon les données de GESTERRA, Ham-Nord a enfoui l'équivalent de 319 kg/habitant. La moyenne des autres municipalités est de 224 kg/habitant. Nous avons des croutes à manger, ou... à composter!

**Le défi :** Détourner vos déchets de table, organiques, vers votre bac BRUN et tous les articles recyclables dans le bac VERT.

**L'objectif :** 2 lb par personne par semaine. Selon les projections, l'enfouissement des déchets sera alors réduit de 15 % sur 3 ans. En vous inscrivant au défi, vous recevrez un autocollant. Celui-ci pourra être apposé sur le devant de votre bac noir afin de vous identifier comme participant actif au défi.

**Faisons de ce défi une fierté! Chaque petit geste compte. Les efforts individuels de tout un chacun feront briller notre engagement collectif.**

**DÉFI MINCEUR**  
2 lb / SEMAINE

Faites comme **Maëly** de Ham-Nord

Relevez le défi sur **DEFI2LB.COM**

**RÉDUISONS NOS DÉCHETS**

**CONCOURS**  
Inscrivez-vous sur [defi2lb.com](http://defi2lb.com) et courrez la chance de gagner **2 000 \$** en prix.

VICTORIANVILLE et sa région

## QUOI DE NEUF À LA MAISON DES JEUNES ? *Par Mélanie Barbeau*

**8 juin:**  
Équitation

**12 juin:**  
18 h: Réunion comité  
voyage

19 h 30: Soirée des  
membres "Enfin bientôt les  
vacances"

**18 juin:**  
Atelier culinaire

**25 juin:**  
Collecte de canettes

Lundi	18 h à 21 h (réguliers et aspirants)
Mardi	16 h à 21 h
Mercredi	18 h à 21 h
Jeudi	18 h à 21 h
Vendredi	18 h à 21 h (réguliers et aspirants)
Samedi	8 juin seulement: 12 h à 16 h (réguliers et aspirants)

Notez que la MDJ est  
désormais ouverte un samedi  
par mois pour une activité  
spéciale!

Ce mois-ci, 8 juin à 12 h :

**Équitation!**

Nous serons fermé  
le 24 juin et le 1<sup>er</sup> juillet.

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

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

### Brigade Pacifique

La MDJ accueille un nouvel intervenant et chargé de projet pour la deuxième année de La Brigade Pacifique : Jean-Gabriel Bourassa. Il a déjà été animateur pour le Club Ados d'Arthabaska et formateur en cirque chez Répét Jeunesse.



### Le projet La Brigade Pacifique

#### a fait honneur à notre communauté

lors du déjeuner des « bons coups » organisé par la Corporation de Développement communautaire des Bois-Francs le 30 mai dernier. Gratin politique, économique, institutionnel et bien sûr communautaire ont applaudi l'ensemble des actions réalisées par les jeunes, le Collège Horizon et l'équipe de la MDJ et tout particulièrement la réussite de la première édition du Festival Pacifique Local. Bravo à tous! Quelle fierté pour ce projet collectif, appartenant à l'ensemble de la communauté de Ham-Nord! C'est partie remise en 2014!



**Atelier culinaire et souper** avec l'organisme Handicap Action le mardi 18 juin dès 17 h 15 au Centre communautaire et c'est gratuit! Réserve ta place à la MDJ.



### Récupération de canettes



Suite à la popularité de la première édition, le Comité de Jeunes, le comité de voyage et la MDJ organisent une collecte de canettes vides le mardi 25 juin prochain.

Vous pouvez déposer vos canettes dans vos entrées ou sur vos balcons si vous êtes absents. Merci encore, d'encourager les jeunes dans leur initiative écologique et dans leur implication au financement de leurs activités.



## Comité Voyage

La vente de fromages par la gang du comité voyage est maintenant commencée!

### 6 délicieux fromages de l'Abbaye St-Benoit pour seulement 35 \$

- Mont St-Benoit;
- Fontina;
- Frère Jacques;
- Moine;
- St-Augustin;
- L'Ermite.



### La livraison des boites se fera dès le 26 juin.

Questionnez nos vendeurs... ils se feront un plaisir de vous expliquer les différents produits!

Les profits de cette vente permettront à 10 jeunes de participer au voyage à Québec prévu cet été. Ils pourront participer à de nombreuses activités et auront le plaisir de vivre cette enrichissante expérience de groupe, **grâce à vous!**

Le voyage 2013 de la MDJ se déroulera du 2 au 5 juillet prochain. Plusieurs activités au programme dont le Village Vacances Val-Cartier, l'Aquarium de Québec, Arbraska Duchesnay (Arbres en arbres), visite du Vieux-Québec et plus encore!

### Vive les vacances!

*Psst, nos vendeurs sont :*

Lounathan Beaudoin, Anthony Blais, Mathis Chayer, Chloé Gauvreau, Léonie Larrivée, Victor Martin, Alex Pinard, Sarah-Maude René et Kathy Turcotte

*Vous pouvez leur laisser un message à la MDJ au 819-344-5530.*



**Nouveau!** 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!

La Maison des Jeunes de Ham-Nord est fière de vous inviter à sa

## Soirée publique d'information et à son Assemblée Générale Annuelle

le jeudi 20 juin prochain,  
à 18 h 30, au 210, rue Caron.

Venez voir nos réalisations,  
on vous attend!

210, rue Caron, tél. : 819 344-5530



## Soirée des membres spéciale : « Enfin bientôt les vacances! »

Le comité de jeunes invite tous les membres de la MDJ à sa soirée spéciale du **12 juin dès 19 h 30**. À cette occasion, nous voterons pour l'horaire d'été ainsi que les activités estivales qui vous intéressent!

### Surprises et bonne humeur!



**Si vous avez des questions**, vous voulez rencontrer l'équipe travaillant à la Maison de Jeunes de Ham-Nord, n'hésitez pas à communiquer avec **Mélanie Barbeau, coordonnatrice**. Elle aura le plaisir de vous répondre ou de vous faire visiter votre MDJ.

## Nouveautés et souci de continuité au Collège.



Par Nathalie Cusson, pour l'équipe-école

Au cours des prochaines semaines, le Collège Coopératif l'Horizon s'engage vers une nouvelle ère, celle du numérique. À cet effet, de concert avec la Fondation du Collège, on prévoit acquérir une dizaine de tablettes numériques qui serviront à des projets d'équipe par niveau et à des tâches plus complexes orchestrées par les enseignants. L'affaire est à suivre.

En plus du maintien des coopératives existantes, de l'animation sportive du midi et des activités pilotées par le Conseil étudiant, le Collège greffera à son horaire ce nouveau concept qu'est l'École en après-midi. Un projet dont l'objectif premier est de permettre aux élèves d'explorer des intérêts ou des aptitudes personnels dans deux blocs d'activité qui dureront en tout douze semaines. Les enseignants proposent une kyrielle de disciplines sportives et culturelles. Ce projet vise à développer chez l'élève un sentiment d'accomplissement et d'appartenance.

Par ailleurs, l'horaire bougera un peu. Le vendredi, les cours se termineront à 15 h 15. Donc, plus d'activités sociales, plus d'engagement et d'exploration vers l'univers numérique, au Collège Coopératif l'Horizon de Ham-Nord pour l'année scolaire 2013-2014.

On peut visiter l'école en tout temps ou encore fureter sur notre site Facebook et notre site web.  
[www.collegecooperatifhorizon.com](http://www.collegecooperatifhorizon.com)

Besoin d'un puits  
ou d'une pompe ?

**Puitbec** GROUPE

1-800-567-5829

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

RBO: 8327-6683-50



CHAMBRE  
DES COMMUNES



**André Bellavance**

Député de Richmond-Arthabaska  
Leader parlementaire  
du Bloc Québécois

Bureau 442  
Édifice de la Confédération  
Chambre des communes  
Ottawa (Ontario) K1A 0A6  
Tél.: 613 995-1554  
Téléc.: 613 995-2026



32, Notre-Dame Est  
Victoriaville (Québec) G6P 3Z5  
Tél.: 819 751-1375  
Téléc.: 819 751-5517  
Sans frais : 1 877 751-1375

[bellaa1@parl.qc.ca](mailto:bellaa1@parl.qc.ca) • [www.andrebellavance.qc.ca](http://www.andrebellavance.qc.ca)

## Après 23 ans d'existence au cœur de notre municipalité, le Collège est en péril.

Par Diane Cloutier Taschereau

Depuis 5 ans la clientèle est en baisse. Malgré de grands efforts déployés par la direction, le conseil d'administration et le corps professoral la clientèle n'est pas au rendez-vous.

Ce phénomène n'affecte pas uniquement le Collège, mais également les commissions scolaires du réseau public et les écoles privées en milieu rural. Face à cette situation, les commissions scolaires procèdent à des mises à pied, alors que le secteur privé est contraint à la fermeture à cause de son statut économique précaire. Assistons-nous à la disparition des écoles privées?

Depuis sa fondation, le Collège a dépensé plus de 12 millions de dollars dans la région. Différents commerces de notre municipalité en ont bénéficié. La grande collaboration entre le Collège et la Maison Des Jeunes a certainement contribué à la vitalité de cette dernière. La jeunesse dans un milieu c'est le renouveau, la continuité, le dépassement... la vie.

Le Collège doit continuer d'être un libre choix pour les parents et les étudiants. Nous devons également nous questionner sur le rôle de l'école secondaire. Est-ce un endroit où je vais chercher des connaissances générales académiques et sociales? Le choix des activités doit-il primer sur l'acquisition de connaissances? Il est certain que notre école doit s'adapter à l'évolution de sa clientèle, mais attention, en donnons-nous plus que le client en demande? Priorisons-nous les bonnes valeurs?

Beaucoup diront : Je n'ai plus d'enfants comment puis-je aider au maintien du Collège? Parlez-en

partout, en tout temps. La publicité la plus efficace est le bouche-à-oreille. Plus de la moitié de notre clientèle a entendu parler de nous par un ami, un membre de la famille.

Le Collège sera-t-il le premier service à disparaître entraîné par la dévitalisation, l'agonie de notre village? À vous de choisir.

## TRANSPORT PARTAGÉ

Par Yvan Riopel

Malgré les services que nous retrouvons au village, certains besoins ne peuvent être comblés qu'en allant à la ville. En l'absence de transport collectif, des résidents du Chêne Blanc souhaiteraient bénéficier d'un covoiturage.

Si vous êtes intéressés à accueillir quelqu'un dans votre automobile, moyennant un partage raisonnable des frais, vous pouvez me contacter à la Résidence le Chêne Blanc : 819-464-0032.

Laissez un message si je n'y suis pas. Je vous mettrai en lien avec les personnes intéressées.

Je vous remercie d'avance de votre collaboration. Je suis certain que ce geste rassurera des personnes et permettra de solidariser les liens entre les gens de la communauté.

## Résidence le Chêne Blanc

Logements 3 1/2 neufs, chauffés et éclairés

- Service de repas
- Salle communautaire
- Stationnement et buanderie

### Pour information:

Gervais Aubert: 819 344-2349

Louise Doyon: 819 344-2548

**Obtenez 2 mois de loyer gratuits si vous concluez un bail avant le 30 juin 2013.**



**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



## SAINT-JEAN-BAPTISTE

**Dimanche 23 juin,**

venez célébrer notre fête nationale au Centre sportif de Ham-Nord

### « Le Québec en nous, d'hier à demain »

Au programme :

- 13 h tire de chevaux;
- 15 h Animations clownesques pour les enfants avec Alexio et Mary-Bulle (Sculptures de ballons, maquillage, jonglerie, magie, etc. ;
- 18 h Méchoui [25 \$ par adulte/ 15 \$ pour les enfants de 6 à 12 ans]
- 20 h 30 Discours patriotique
- 21 h Musique, Dany « C » Band;
- 22 h 30 Feu de joie.

Bar et casse-croute sur place!

Célébrons



Billets pour le Méchoui : contacter Richard Simoneau ou le Comité organisateur.

## Club Lion Ham-Nord Tournoi de shuffleboard intergénération

**7-8 juin 2013**

**au parc de la Relève**

**Inscription : 20 \$ par équipe de deux.**

**Vous êtes tous bienvenus.**

**Faites équipe avec un étudiant de 8 à 14 ans, c'est encore mieux!**

**Bourses :**

**100 \$ gagnant de la finale**

**60 \$ perdant de la finale**

**Pour inscriptions :**

**Lion Serge Carrier 819-344-2822**

**Lion Jean-Guy Caron 819-344-2981**



## La chasse au cholestérol

*Par Louise Caron, naturopathe-iridologue.*

Les complications reliées au cholestérol sont de plus en plus répandues de nos jours.

Toutes sortes de raisons sont évoquées pour justifier la présence de cholestérol :

Excès d'alcool, de sucre, de gras; hérédité; obésité; mauvaise alimentation. Toutes ces possibilités ont leur rôle à jouer. Et pourtant, certaines personnes ont le profil, mais ne font pas de cholestérol! Ces facteurs sont-ils les seuls responsables d'un niveau élevé de cholestérol? Pas vraiment...

Le rôle du foie est de métaboliser les gras, synthétiser certaines hormones et les sels biliaries. Il agit comme un filtre. Son rôle est de retenir le mauvais cholestérol et l'expulser du corps. On constatera que certaines familles semblent plus sujettes à faire du cholestérol.

### Facteurs à considérer :

1— Une faiblesse héréditaire du foie.

2— L'alimentation : éliminez les mauvais gras (trans ou hydrogénés). Ils circulent dans le sang, ralentissent la circulation, s'accumulent dans les tissus, collent sur les parois des vaisseaux sanguins dans le cœur, au cerveau ou ailleurs, et les obstruent graduellement.

3— L'exercice physique : un minimum de 4 exercices par semaine (bicyclette, natation, yoga, marche) est nécessaire pour votre système cardiovasculaire.

4— Attention à l'intoxication causée par le côlon (trop de matières fécales accumulées et collées aux parois de l'intestin).

Il existe des alternatives naturelles. Avec quelques changements au mode de vie et des produits naturels spécifiques, on peut diminuer le taux de cholestérol de façon significative en quelques semaines seulement.

### Je vous souhaite un Bel Été!

Pour tout plein de recettes « santé », smoothies, limonades, etc., je vous invite à visiter [www.louisellecaronnaturopathe.com](http://www.louisellecaronnaturopathe.com).

*Santé & vitalité*

Louise Caron, n.d.  
Naturopathe  
Membre de l'ANPQ  
Reçu disponible pour assurance

Bilan de Santé  
Analyse de pH  
Alimentation saine et vivante  
Gestion du poids  
Spa ionique / bain de pieds

POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE ET PROGRESSER VERS UN MIEUX-ÊTRE!

Pour prendre rendez-vous  
Ham-Nord • 819 344-5242  
Victoriaville • [www.louisellecaron.com](http://www.louisellecaron.com) • 819 260-4694

369, Principale, Ham-Nord  
info@louisellecaronnaturopathe.com  
[www.louisellecaronnaturopathe.com](http://www.louisellecaronnaturopathe.com)

## 53<sup>e</sup> exposition locale

Par Sarah-Ève Dubé, présidente trésorière

Le Cercle des Jeunes Ruraux de Chesterville vous invite à la 53<sup>e</sup> expo, le vendredi 5 juillet à la **Ferme Sélexie**, propriété de Michel Larrivée et Denise Blais, au 571, route 216 ouest à **Ham-Nord**.

La journée débutera à midi. Il y aura un jugement Holstein et un concours de présentation.

La soirée se poursuivra avec un méchoui et une soirée dansante avec DJ Craig.

Pour plus d'informations : 819 344-2342

Au plaisir de vous rencontrer!

## L'écovillage de Ham-Nord, représenté en Suisse!

Par Andrée Robert

Nébesna Fortin, de la Cité Écologique de Ham-Nord, a été choisie pour représenter les écovillages d'Amérique dans la catégorie des 20 à 30 ans, lors de la rencontre internationale « Next-Gen » qui aura lieu en Suisse du 6 au 14 juillet prochains.

Les jeunes adultes réunis partageront une vision d'ensemble et évalueront le développement mondial du mouvement des écovillages.

Ce programme, qui en est à sa 3<sup>e</sup> année, prépare la prochaine génération d'écovillages en intégrant les connaissances nécessaires dans les villes, les universités, les écoles et les entreprises.

Bravo, Nébesna, et bon succès!

## Offres d'emploi-étudiant à la municipalité

Nombre de poste à combler : 2

**Premier poste** : 6 semaines à 32 h

Tâches : Aider à la voirie et entretien des installations municipales.

Début du travail : 25 juin 2013

**Deuxième poste** : 4 semaines à 25 h

Tâches : Aide au bureau municipal et à la bibliothèque

Début du travail : 2 juillet 2013

**Date limite pour présenter sa candidature** : vendredi

le **14 juin 2013** au bureau municipal, 287 1<sup>e</sup> Avenue, Ham-Nord.

info@ham-nord.ca



**Aubert & Morency**  
NOTAIRES



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

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

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

■ **DISRAELI**  
846 avenue Champlain  
T 418.449.2955 | F 418.449.1681

■ **THETFORD MINES**  
1197 rue Notre-Dame Est - Suite 400  
T 418.755.0812 | F 418.755.0382

■ **WEEDON**  
225 2<sup>e</sup> avenue  
T 819.877.3233

@ laubert@notarius.net  
catherinemorency@notarius.net

Venez vous faire dorloter!

## Esthéticienne

- Microdermabrasion avec soins  
- Pose de cils  
- Épilation au sucre  
- Facial Homme et Femme  
- Traitement cellulite

Andrée-Anne Racette  
Tél: 819-460-1446  
375, rue Principale, Ham-Nord, Québec



FACIAL  
pour homme  
et femme

Prenez  
rendez-vous  
avant le 30 juin  
et obtenez  
20 \$  
de rabais!

**FORUM CITOYEN**  
474, rue Principale  
Ham-Nord G0P 1A0  
tél. : 819 344-2828  
télé. : 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](mailto:edition.hameau@gmail.com)

Prochaine parution du Hameau : 16 juillet

**Date limite pour la réception des articles : 4 juillet**

Responsables : Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

**Ont collaboré à cette édition :**

Mélanie Barbeau, Louiselle Caron, Diane Cloutier-Taschereau,  
Nathalie Cusson, Mathieu Couture, Sarah-Ève Dubé, Louis-Marie Lavoie,  
Yvan Riopel, Andrée Robert.

**Présidente :**  
Françoise Tardif  
**Vice-présidente :**  
Karen Veilleux  
**Secrétaire-trésorier :**  
Louis-Marie Lavoie  
**Administrateurs :**  
Sophie Boissonneault  
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**  
des créateurs d'émotions.



**Desjardins**  
Caisse des Bois-Francis

**Siège social**  
300, boul. des Bois-Francis Sud, Victoriaville

**Centre de services Ham-Nord**  
285, 1<sup>re</sup> Avenue, Ham-Nord

**819 758-9421**  
[www.desjardins.com/caissedesboisfrancis](http://www.desjardins.com/caissedesboisfrancis)