

SOMMAIRE

Foyer Sts-Anges, agréé.....p 2
Élections transparentes.....p 3
Collège l'Horizon.....p 5
Movember.....p 6
Bénévoles svp.....p 7
Services municipaux.....p 8
Livre du 150^e.....p 8
Communiqué du DGEQ.....p 9
Balade gourmande.....p 10
Balle-molle.....p 11
Chorale.....p 11
Catéchèse.....p 11
Maison des Jeunes....p12-13-14
Ma foi.....p 15
Chronique naturo.....p 15



Notre petit Hameau grossit à vue d'œil...

par Andrée Robert



Car grâce à vous, il est bien nourri et bien lu ! Ainsi, il peut faire son travail. D'une part, il transmet les actualités que vous voulez partager avec vos concitoyens, et d'autre part, il vous tient au courant de ce qui se passe dans votre municipalité.

À l'ère des réseaux sociaux et de l'information instantanée, c'est un vrai bonheur de constater que l'intérêt ne cesse d'augmenter pour notre petit journal papier, distribué à votre porte grâce à Forum citoyen !

Ce mois-ci, il nous rappelle notre devoir par un communiqué important de la part de notre directeur des élections, Mathieu Couture, en page 9.

Futures candidates et futurs candidats, Le Hameau vous ouvre ses pages, à vous ainsi qu'à nos élus : faites connaître à vos concitoyens vos motivations, vos buts, vos objectifs à court, moyen et long terme. Partagez votre vision. Où voyez-vous notre beau village dans 2 ans, 5 ans, 10 ans ? Pourquoi ? Comment ? Au prix de quels efforts ?

Nous allons de l'avant avec la suggestion de Diane Taschereau, à lire en page 3. « Pour une politique différente, basée sur la communication créatrice, et portée par des projets rassembleurs. »

À Ham-Nord, notre Maison des jeunes bat 4 as ! Le saviez-vous ? Grâce à ses super animateurs. Découvrez-les dans nos pages "info-ados" à chacune des parutions. Vous pourrez en apprendre plus en conversant directement avec les jeunes, lors de la Balade gourmande. Cet événement demande également votre participation, au moins à titre de « baladeurs », car elle représente une fenêtre importante sur notre beau village. Page 10

Toutes nos félicitations au Foyer des Sts-Anges de Ham-Nord qui a réussi son processus d'évaluation et a reçu la distinction d'agréé avec mention de l'organisme Agrément Canada !

À lire en page 2.



Foyer Saints-Anges de Ham-Nord : agréé avec mention

par Maryse Larose

Le CHSLD privé conventionné Foyer Saints-Anges de Ham-Nord a réussi le processus d'évaluation et a reçu la distinction d'agréé avec mention de l'organisme Agrément Canada. L'établissement a répondu aux différents aspects tels que les pratiques de sécurité requises, les questionnaires servant à évaluer le milieu de travail, la culture de sécurité des usagers, le fonctionnement de la gouvernance et l'expérience vécue par l'utilisateur. « Notre équipe est fière du résultat. Nous travaillons très fort sur une base quotidienne pour donner les meilleurs soins et offrir un milieu de vie de qualité à nos résidents. » a tenu à souligner monsieur Alain Lavertu, directeur général du Foyer Saints-Anges de Ham-Nord inc.

Une conciliation travail-famille

Agrément Canada n'a pas manqué de souligner dans le rapport l'approche « conciliation travail-famille »



M. Alain Lavertu, directeur général, M. Rocco Famiglietti et M. Daniel Murphy visiteur Agrément ainsi que Madame Michèle Gagnon directrice des soins infirmiers.

du CHSLD privé conventionné : l'approche « conciliation travail-famille » permet aux employés de s'entraider pour trouver des remplacements sans passer par l'entremise de la direction générale pour approbation. Cela indique une confiance dans le personnel en place. Les employés apprécient énormément cette démarche et cela aide également à la stabilité du personnel.

La techno est présente !

La technologie est présente au Foyer Saints-Anges de Ham-Nord. Les résidents peuvent avoir des conversations et voir leurs proches grâce à l'outil Internet « Skype » qui est installé sur les ordinateurs à l'intérieur du centre.

On peut lire dans le rapport : Le site web (www.chsldstanges.ca) est une source précieuse d'informations. De plus, la collaboration avec le comité des usagers a amené l'implantation de l'outil « Skype ». Celui-ci permet aux familles qui résident un peu loin de s'entretenir avec les personnes chères grâce à cette application de vidéoconférences. **Le comité des usagers, la direction et tout le personnel de l'établissement souhaitent que ce moyen de communication brise la solitude qui est vécue par certains aînés.**

Une clientèle satisfaite

Les résultats du sondage réalisé auprès de la clientèle démontrent un haut taux de satisfaction. L'organisme d'évaluation nous le décrit comme suit : « la clientèle se sent respectée et bien accompagnée par un personnel compétent, dévoué et respectueux qui contribue à offrir chaleur humaine et qualité des services. »

À propos du Foyer Saints-Anges de Ham-Nord

L'établissement propose, de façon temporaire ou permanente, un milieu de vie substitut offrant des services d'hébergement, d'assistance, de soutien et de surveillance ainsi que des services de réadaptation, psychosociaux, des services infirmiers, pharmaceutiques et médicaux à 28 personnes en perte d'autonomie et à 10 personnes semi-autonomes dans la partie privée de l'établissement.

Des élections municipales transparentes s.v.p. !

Par Diane Cloutier Taschereau

Le mois dernier, je vous faisais part de l'importance d'un bon conseil municipal, de tous les défis auxquels il est confronté, du travail qu'il doit accomplir avant les séances du conseil afin de prendre de bonnes décisions. Je vous ai aussi partagé mon point de vue concernant nos devoirs et nos responsabilités en tant que citoyen.

À mon avis, la première responsabilité d'un citoyen consiste à rechercher l'information pouvant mener à une prise de décision éclairée et non pas liée au fait que le candidat soit une bonne connaissance, un parent, un ami, etc.

Pour acquérir cette information, je demande la collaboration des candidats. Je leur demande de se présenter, de nous faire connaître les motivations qui les animent dans ce grand défi, les projets qu'ils désirent réaliser dans leur municipalité, afin d'amener celle-ci au 21^e siècle. Pour permettre aux candidats d'exprimer leurs intentions aux électeurs, je propose que le Hameau du mois d'octobre leur consacre de l'espace.

Nous pourrions aussi penser qu'il est inutile de faire toutes ces démarches si le conseil est réélu sans opposition. Je regrette, mais je dénonce cette attitude. Le droit à l'information est primordial dans la prise de décision, et avec tous les médias sociaux à notre disposition, nous avons le droit à la transparence. De plus, nous avons un site web qui pourrait être mieux exploité dans le but de rejoindre une clientèle plus large.

Je m'adresse au conseil actuel : pourquoi ne pas faire un article sur vos réalisations passées, vos dossiers en cours et ceux auxquels vous désirez vous attaquer dans votre prochain mandat ?

Si de nouveaux candidats désirent relever le défi, ils auront la possibilité de faire connaître leur programme, exprimer leur vision dans notre merveilleux petit journal local. Tout le monde attend avec impatience la nouvelle parution, car on y parle de nous.

Dernier point, **les citoyens ne veulent surtout pas des arguments visant à dénigrer le travail accompli** par le passé. Ils ne veulent pas se faire relater de vieux dossiers épineux qui ne mènent nulle part. Je crois qu'il est possible de faire de la politique autrement, basée sur la communication créatrice, portée par des projets rassembleurs qui redonneront à notre communauté sa vitalité.

Bonne campagne à tous !



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

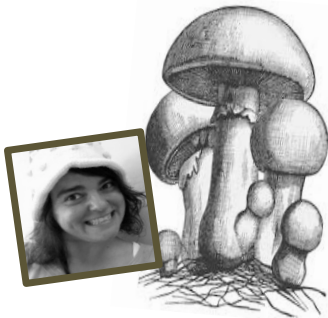


André Bellavance
Député de Richmond-Arthabaska
Leader parlementaire
du Bloc Québécois
Bureau 442
Édifice de la Confédération
Chambre des communes
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Tél.: 613 995-1554
Télééc.: 613 995-2026
32, Notre-Dame Est
Victoriaville (Québec) G6P 3Z5
Tél.: 819 751-1375
Télééc.: 819 751-5517
Sans frais : 1 877 751-1375
bellaa1@parl.qc.ca • www.andrebellavance.qc.ca

Penouche et les champignons

Samedi 28 septembre, 9 h 30,
à la bibliothèque de Ham-Nord :

Penouche, grande « Champignologue »



Penouche t'invite à venir découvrir comment se passe la vie quand on est un champignon ! Penouche est joyeuse et sémérveille à coup sûr, lorsqu'elle aperçoit ces petits êtres vivants dans le sous-bois...

Horaire du Gym, au Collège Coopératif L'horizon

La salle de conditionnement physique est ouverte :

Lundi, mercredi,
jeudi
de 19 h à 21 h.

Inscription :
25 \$/mois pour les
adultes

15 \$/mois pour les étudiants

Possibilité de venir s'entraîner à la séance pour un coût de 5 \$

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



PROMOTION* CÔTES LEVÉES

Servies avec pain à l'ail, riz pilaf et
salade de chou et/ou du chef



13\$
/pers.

819.806.2705

*Valide jusqu'à épuisement du lot.
Goupe de 12 personnes minimum.



www.gourmandiseschampêtres.com



Cet automne au Carrefour des Saisons:

Bières et bouchées

Tous les vendredi soir dès 17h00

Petits déjeuners du dimanche

Tous les dimanches de 8h00 à 12h00
À partir du 15 septembre

Buffet des produits du terroir

Les 5-6 octobre ainsi que 12-13 octobre, de 11h00 à 14h00. À l'occasion des Balades gourmandes.

Soirée de contes avec Daniel Boiteau

Le 20 septembre à 19h30 (possibilité d'arriver plus tôt pour le "bières et bouchées")

Admission: 8\$ pour les membres, 10\$ pour les non-membres, gratuit pour les enfants.

Situé derrière l'église, à **Sainte-Hélène-de-Chester**
Hébergement individuel ou familial ! Réservations:
carrefourdessaisons@gmail.com (819) 382-2272.

DES NOUVELLES DU COLLÈGE COOPÉRATIF L'HORIZON

Deux moments forts en ce début d'année scolaire :

Le 16 août dernier, une équipe de vingt-cinq bénévoles, composée de membres du CA, du comité de relance, d'enseignants et d'élèves, ont participé à une journée où le titre même du collège a pris tout son sens.

La COOPÉRATION était au rendez-vous !

Ménage intérieur et extérieur, peinture, ainsi que diverses rénovations, tout cela a été accompli dans le but de se préparer pour offrir un environnement propre et sécuritaire à nos jeunes pour la rentrée scolaire.

Il y a eu beaucoup de travail de fait en peu de temps et la journée s'est déroulée dans un climat de joie, d'entraide et de fierté.

Il est à parier que d'autres rendez-vous du même genre permettront de refaire une beauté au collège.



MERCI à tous les bénévoles de ce jour, mais également à tous les autres qui ont réalisé des travaux au cours de l'été.

Rentrée scolaire au Collège Coopératif l'Horizon

Le 27 août, c'est la rentrée au collège

En avant-midi, les élèves de 1^{ère} secondaire accompagnés de leurs parents ont fait leur entrée pour apprivoiser l'école et faire connaissance avec l'équipe qui les accompagnera tout au long de l'année.

En fin d'avant-midi, les élèves de 2^e, 3^e et 4^e secondaire étaient au rendez-vous pour une épluchette de blé d'Inde et un dîner hot-dog. L'après-midi a été meublé d'une activité d'intégration à laquelle participaient tous les élèves de l'école. Un gros MERCI aux bénévoles et aux enseignants pour la belle journée !



À vos moustaches... Prêts... Laissez pousser!

Par Frédéric Girard

Maladie du siècle... C'est souvent le nom qu'on donne au cancer ou bien à la dépression. Ces maladies qui, tous les ans, au Canada seulement, affectent 840,000 hommes dans le cas de la dépression et 25,500 hommes pour le cancer de la prostate. Mais ce ne sont que deux des principaux maux, parmi tant d'autres, qui peuvent affecter la santé masculine. Comment faire diminuer ces chiffres alarmants? La sensibilisation et la recherche...



Novembre arrive à grands pas. Novembre, le mois du Movember! Mois de la sensibilisation à la santé masculine où l'on arbore fièrement un panache facial, la moustache! Personne n'est à l'abri de la maladie. Mais nous, les hommes, comment dire... nous sommes forts, durs, invincibles, nous ne sommes jamais malades! On ne va jamais voir le médecin et c'est là notre erreur. Nous ne sommes pas invincibles. Il faut changer cette mentalité. C'est ça le principal problème!

L'objectif numéro un du Movember est de sensibiliser le public à la question de la santé masculine et d'amasser des fonds à cette fin. Messieurs, nous nous devons de changer l'image de la santé des hommes. Et pour cela, nous devons sensibiliser le plus de gens possible, hommes et femmes.

Portez la moustache, Messieurs, en ce mois de novembre. Car la moustache est le ruban du Movember. De cette façon, vous démontrerez que vous y êtes sensible et que vous avez à cœur de sensibiliser les autres.

Alors Messieurs, porterez-vous la moustache, tout comme moi? Et vous Mesdames, allez-vous encourager vos hommes à porter la moustache?

Toutes les manières sont bonnes pour sensibiliser les gens à la santé masculine, mais si vous voulez le faire dans les règles de l'art du Movember, voici les 5 points à respecter :

1. Tout le monde commence le 1^{er} novembre rasé de près. (Aucun poil au visage)
2. On se laisse pousser la moustache et on l'entretient soigneusement durant tout le mois de novembre.
3. La moustache ne doit pas toucher les favoris.
4. Les extrémités de la moustache ne doivent pas se joindre au menton.
5. Tous doivent se conduire en gentleman.

Pour ceux qui veulent vraiment faire les choses à part entière, vous pouvez vous inscrire en tant que Mo-Bros ou Mo-Sister et devenir des porte-paroles au : ca.movember.com/fr

Vous pourrez récolter des dons qui serviront à la sensibilisation future et à la recherche.



Soyons solidaires, Messieurs. À vos moustaches!

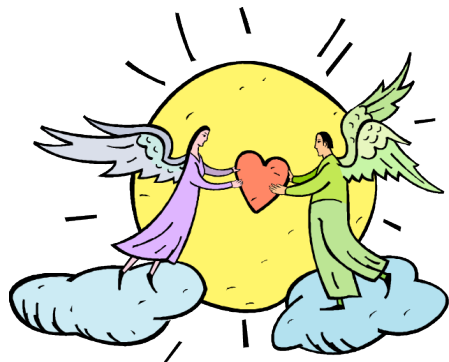
Note 1 :

En tant que gagnant de la moustache la plus virile, je vous mets au défi de venir me ravir mon titre à la soirée qui aura lieu le 30 novembre.

Note 2 :

Le Comité culturel de Forum Citoyen aimerait avoir des photos de vos moustaches tout le long du mois de novembre sur Facebook.

« Like it » et publiez vos photos!



DES BÉNÉVOLES POUR LE FOYER SAINTS-ANGES... SVP

Le Foyer Sts-Anges est à la recherche de bénévoles afin d'améliorer la qualité de vie des résidents hébergés au centre. Votre bénévolat sera adapté en fonction de vos préférences, vos goûts, votre horaire et votre disponibilité. Vous pouvez vous impliquer de différentes façons :

- Activités de groupe (atelier de cuisine, bricolage, bingo, etc.);
- Aider lors de fêtes thématiques (Halloween, Noël, Saint-Valentin, etc.);
- Chants, musique;
- L'accompagnement des résidents et intervenants
- lors des sorties extérieures (marche, etc.);
- Visite amicale auprès des résidents;

Vous voulez ensoleiller votre journée et celle d'une autre personne ?

Vous voulez améliorer la qualité de vie de nos résidents ? Joignez-vous à notre équipe et contribuez directement au mieux-être de notre clientèle.

Sarah Aubert, monitrice en loisirs : 819 344-2940

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



MOVEMBER

Dès le 1er novembre : à vos « pinchs » ! Laissez pousser votre moustache et demandez à votre entourage de vous la commander ! Les dons collectés seront ainsi acheminés à Movember Fondation pour accroître la prévention pour la santé des hommes !



Réservez votre samedi 30 novembre pour célébrer

Le Movember FEST de Ham-Nord!

Seulement 25 \$ pour de délicieuses côtes levées, marinées au Jack'Daniels, tous les à-côtés, le dessert et une consommation !

Dès 18 h à la salle communautaire.

Au programme :

On s'amuse à voter pour les plus belles moustaches sur place !

Tirage de 20 bouteilles de vin

(billets disponibles : 10 \$ auprès de Forum citoyen)

Du rire et du monde poilu !

Pour réserver, appelez : Karen Veilleux, 819-344-2751, ext. 324

Service de Transport collectif, matin et soir à Victoriaville

Saviez-vous que des places sur l'autobus de transport scolaire du Collège Horizon (Autobus Jean-Claude Bourassa) étaient disponibles matin et soir pour aller à Victo?

En effet, les personnes intéressées font la demande chez MUNICAR (819-758-6868) et c'est MUNICAR qui vérifie par la suite les disponibilités avec le transporteur.

Coût : 5 \$/année pour la carte de membre ;
3.50 \$ par transport (7 \$ pour l'aller-retour)

PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL

Octobre :

le mardi 1er octobre 20 h

Novembre :

le mardi 12 novembre à 20 h

Décembre :

le lundi 2 décembre à 20 h



**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^e avenue
T 819.877.3233

@ laubert@notarius.net
catherinemorency@notarius.net

Le livre du 150^e

Quelque 200 familles ont participé à l'album du 150^e des fêtes de Ham-Nord. Toutes ces familles recevront un album souvenir lors du 1^{er} événement des célébrations le 24 novembre prochain.

Au programme : messe à 10 h 30, brunch au Centre Communautaire, suivi de la présentation du livre. La population est invitée à revêtir le costume d'époque.

Afin que tous puissent se procurer des albums supplémentaires à offrir en cadeau, ou pour les amis et la famille, nous offrons le livre en pré vente au coût de 50 \$ jusqu'à la journée du lancement le 24 novembre. Après cette date, il sera offert au coût de 60 \$.

Ce livre présentera l'histoire municipale, paroissiale, économique et beaucoup plus... ainsi que l'album des familles.

Réservez dès maintenant vos volumes supplémentaires en faisant parvenir votre chèque à « Comité du 150^e de Ham-Nord » et faites-le parvenir à :

Gérald Lehoux, 240, 3^e Avenue, Ham-Nord, G0P 1A0.

Téléphone : 819 344-2953





Municipalité du Canton de Ham-Nord

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

ÉLECTIONS MUNICIPALES LA PRODUCTION DES DÉCLARATIONS DE CANDIDATURE

Élections municipales le 3 novembre 2013

LES CANDIDATES ET LES CANDIDATS ONT JUSQU'AU 4 OCTOBRE POUR PRODUIRE UNE DÉCLARATION DE CANDIDATURE

Ham-Nord, le 24 septembre 2013

En vue des élections municipales qui se tiendront le 3 novembre prochain, le président d'élection de Ham-Nord, Mathieu Couture, désire informer les électrices et les électeurs qui souhaitent prendre part au scrutin à titre de candidate ou de candidat qu'ils ont jusqu'au 4 octobre pour produire une déclaration de candidature à l'endroit suivant :

Bureau municipal
287, 1^{re} Avenue
Ham-Nord (Québec)

À noter que les déclarations de candidature sont acceptées du 20 septembre au 4 octobre, à 16 h 30.

Toute personne éligible peut poser sa candidature à un seul poste de membre du conseil de la municipalité.



La déclaration de candidature doit comporter les signatures d'appui d'au moins 5 électeurs de la municipalité pour le poste de maire, et d'au moins 5 électeurs de la municipalité pour le poste de conseiller.

Celles et ceux qui désirent obtenir plus d'information à ce sujet peuvent s'adresser au président d'élection. On peut également consulter la section spéciale sur les élections municipales du site Web du Directeur général des élections, à l'adresse www.electionsquebec.qc.ca ou communiquer avec son Centre de renseignements :

Par téléphone : 1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)

Par courriel : dgeq@dgeq.qc.ca

Directeur des élections : Mathieu Couture 819-344-2424

La Balade gourmande passe par le village!

Par Nébesna Fortin

La Balade gourmande, organisée par Tourisme Victoriaville, attirera beaucoup de visiteurs dans notre beau village lors des deux premières fins de semaine d'octobre. Tous les membres de notre communauté hamnordoise sont invités à passer par notre Centre communautaire qui, tout endimanché, offrira une vitrine aux artisans du coin.

De délicieux produits du terroir (produits de l'érable et de la pomme, des gelées, des miels, des vinaigres) ainsi que des vêtements, savons, et bijoux créés par des artistes seront offerts lors de cette occasion. Sur les lieux, les baladeurs seront invités à savourer un repas léger cuisiné sur place.

Nous invitons également les visiteurs à découvrir nos jolis sentiers des Cascades. La promenade se poursuit ensuite vers la Cité Écologique où sont offertes des spécialités locales telles que la tourte aux carottes, les confitures maison et les délicieux produits de la boulangerie.

Les cinq circuits de la Balade gourmande sont pour les visiteurs une excellente occasion de découvrir l'accueillante région des Bois-Francs. L'événement, qui attire des gens de partout, est très profitable à la grande majorité des producteurs de la région, qui y mettent beaucoup d'énergie. **Il ne tient qu'à nous de faire de notre petite parcelle du circuit une réussite!**

Venez nous rencontrer. Cet événement est une vitrine privilégiée pour faire découvrir notre charmant village.

N'hésitez pas à vous joindre à l'équipe de l'organisation du mini-marché de la Balade gourmande de Ham-Nord. Nous recherchons des bénévoles. Votre participation sera grandement appréciée.

Passez saluer vos artisans préférés les 5-6 et 12-13 octobre, de 10 h à 17 h. On peut se procurer le dépliant de l'événement à nos deux COOPS.



Moi, participer à la Balade gourmande?

Par Louis-Marie Lavoie

La tenue d'un mini-marché dans le cadre de la Balade gourmande fait partie des événements annuels importants dans notre communauté. On peut considérer la Balade comme une vitrine pour faire

découvrir notre merveilleux environnement, faire connaître notre village, notre église, notre Collège et la Cité écologique, entre autres. C'est également une excellente opportunité pour nos commerçants. Beaucoup de « baladeurs » viennent nous visiter.

À Ham-Nord, la Balade gourmande est organisée par un tout petit comité sous l'égide de Forum citoyen. Cette petite équipe a besoin d'aide, de votre aide, bénévole, pour mener à bien son projet. Nous offrons à tous l'occasion de participer à l'événement, en particulier aux membres de Forum citoyen.

Est-ce que cette participation exige une grande implication? Non. Nécessite-t-elle des talents particuliers? Non. Nous avons besoin d'aide ponctuelle. Par exemple : accueillir les visiteurs de telle heure à telle heure, à telle date; ou fournir des bras pour démonter la salle le soir de la dernière journée... Certaines personnes se sont déjà engagées à décorer la Salle communautaire afin de la rendre la plus conviviale et la plus accueillante possible. Joignez-vous à ceux et celles qui formeront le comité d'accueil ou celui des tâches diverses. C'est une bonne occasion de s'impliquer dans la vie communautaire, et de rencontrer un tas de gens.

Le mini-marché se tiendra à la Salle communautaire de Ham-Nord, les 5, 6, 12 et 13 octobre prochains de 10 h à 17 h. Pour informations supplémentaires et pour signaler votre intérêt à participer, veuillez communiquer avec Louis-Marie Lavoie au (819) 344-5791.

Ham-Nord a son équipe de balle-molle!

Par Claude Chayer

L'été 2013 fut marqué par le retour d'une équipe de balle-molle « old timer » (35 ans et +) dans la ligue intervillage impliquant les municipalités de St-Adrien, Wotton, St-Camille, Ham-Sud et St-Goerges-de-Windsor. Les nostalgiques se souviendront de l'équipe « les 49 de Ham-Nord », équipe de balle active dans les années 1980 jusqu'à la fin des années 90.

Plus de 10 ans plus tard, dû à l'engouement grandissant pour le sport de la balle-molle, les joueurs de balle de Ham-Nord ont décidé de refaire vivre ce beau sport dans notre village. Quel plaisir pour nous de se retrouver, tous les vendredis soir d'été, et de pouvoir pratiquer ce sport et ainsi, utiliser et valoriser nos installations sportives.

La nouvelle édition des « old timer » de Ham-Nord se nommera désormais le « FC ÉQUIPEMENT DE FERME » puisque les frères Carrier (Serge et Yves) ont généreusement accepté de participer en offrant à chacun des joueurs un ensemble aux couleurs de l'entreprise. Sans oublier la participation de « Excavation Gilles Pellerin » qui s'est impliqué dans le financement de l'équipe, pour l'achat d'équipement.

Le « FC ÉQUIPEMENT DE FERME » a conclu le tournoi de fin de saison au 3^e rang sur les 7 équipes de la ligue, résultat plus que satisfaisant pour une 1^{ère} année!

Les joueurs s'unissent pour remercier leurs commanditaires et vous invitent à les encourager en 2014!



Chorale de Ham-Nord

par Gérald Lehoux

Après plusieurs années de dévouement, des membres de notre chorale paroissiale ont pris une retraite bien méritée.

Hugo Baril est notre nouvel organiste. Quelques membres continuent et des voix nouvelles s'ajoutent. Des gens de St-Paul et Notre-Dame s'ajoutent à l'équipe.

Tous ceux qui le veulent peuvent se joindre à cette nouvelle chorale. Unissons nos talents, nos rassemblements dominicaux seront plus festifs et nous célébrerons dans la joie! Pour joindre la chorale, veuillez contacter : Françoise Frigon : 819 344-5740 Céline Grimard : 819 344-2046

La Catéchèse aujourd'hui...

C'est cette semaine que plusieurs jeunes de nos paroisses entreprennent leurs catéchèses. La catéchèse vise à faire résonner l'Évangile de manière à ce qu'il trouve écho dans la vie de ceux et celles qui l'accueillent.

La catéchèse que nous proposons à vos jeunes se veut un rendez-vous pour éclairer la vie :

- à découvrir leurs propres richesses, fragilités et raisons d'espérer;
- à se mettre à l'écoute de la présence de Dieu dans notre monde;
- à se situer personnellement face à l'Évangile et à Jésus Christ;
- à décider de leur appartenance à la grande famille des chrétiens;
- à apporter leur contribution à la construction d'un monde plus humain.

L'équipe de catéchèse souhaite à tous, enfants et parents, un bon cheminement spirituel.

Julie, Ghislaine, Pierre et Gérald

Les samedis de Penouche à la biblio d'Ham-Nord : 9 h 30



Samedi 28 septembre :
Penouche et les champignons!

Samedi 26 octobre :
Des bébés monstres dans ma tête?

Samedi 16 novembre :
Journée internationale des
Droits des enfants!

Samedi le 14 décembre
Penouche attend Noël





QUOI DE NEUF À LA MAISON DES JEUNES ?

Par Mélanie Barbeau

Venez rencontrer vos 5
« Agents Spéciaux! » (A.S.)

Mélanie Barbeau,
Jean-Gabriel
Bourassa, Audrey
Vaillancourt, Marie-
Christine Lemay, ... et
la nouvelle recrue: Audrey
Morin.

La période de renouvellement annuel des cartes de membre est arrivée!

En effet, la **Semaine des Maisons de jeunes** du RMJQ, du **14 au 20 octobre**, correspond au renouvellement de la carte de membre.

Celle-ci ne coûte que **2 \$** pour l'année. Elle permet aux membres et aspirants de profiter de tous les avantages que vous offre la MDJ.

HEURES D'OUVERTURE

Automne hiver 2013-2014

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!

NOTEZ BIEN:

11 octobre, journée pédagogique:

La MDJ sera ouverte de 13 h à 21 h.
Les membres aspirants sont bienvenus!

14 octobre, journée fériée:

La MDJ sera fermée.

Tous les mercredis midis:

La MDJ accueille les élèves du CCH!



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!

Avez-vous des questions, voulez-vous rencontrer l'équipe travaillant à la Maison des Jeunes de Ham-Nord? N'hésitez pas à communiquer avec **Mélanie Barbeau, coordonnatrice.** C'est avec plaisir qu'elle vous répondra ou vous fera visiter votre MDJ.



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



ACTION!

- Retour des lundis sportifs dès maintenant. Plusieurs jeux, sports ou activités physiques sont prévus... Alors, on bouge!
- Ciné-Intervention, jeudi 26 septembre
- La rencontre du Comité de voyage 2013-2014 est prévue pour le 9 octobre prochain à 19 h. Idées, financement, inscription du prochain voyage à l'horaire!
- Activités « Visitons nos aînés » jeudi 3 octobre, inscriptions à la MDJ.
- La MDJ accueillera les petits lors de la soirée d'Halloween du jeudi 31 octobre, venez nous montrer vos beaux costumes!
- Activité spéciale pour l'Halloween, jeunes 12-18 ans présentement en construction par le CJ.
- Nous avons besoin de quatre jeunes bénévoles pour l'accueil lors de la Ballade gourmande du 12 et 13 octobre au Centre Communautaire.



Le comité de jeunes 2013-2014

Le nouveau comité de jeunes a été élu lors de la soirée des membres du 22 août dernier. Il est désormais composé de Mlles Léonie Larrivée et Sarah-Maude René et de M. Siméon Barbeau-Vachon.

N'hésitez pas à rencontrer vos représentants pour partager vos idées d'activités, etc.

Notez que deux places sont toujours disponibles dans le Comité de Jeunes.

Prochaine rencontre, le 02 octobre, 18 h, à la MDJ.

LA BRIGADE PACIFIQUE

La brigade pacifique se prépare pour une deuxième année d'action dans la communauté. Plusieurs volets sont offerts pour l'automne et l'hiver. L'année se terminera avec le festival local pacifique, au mois de février.



2014: nous sommes à la recherche de personnes de tous les âges ayant envie de s'impliquer de près ou de loin dans les différents secteurs.

Envie de prendre des décisions concernant le projet? Un comité sera formé pour la concertation, la prise de décisions et la gestion des grandes lignes.

Vous préférez être dans l'action? Le festival local pacifique aura besoin de vous pour s'assurer une réussite flamboyante.

Voulez-vous participer aux différentes étapes de conception vidéo? Nous avons une place pour vous.

Le projet de la brigade pacifique vous appartient : « Par la communauté, pour la communauté. »

Agent Spécial
responsable:

AS: Jean-Gab

Surveillez nos activités à venir!

N'hésitez pas à nous joindre au numéro :
819-344-5530.

Courriel : projetmdjhn@tlb.sympatico.ca

Nous présenterons la MDJ lors de la BALADE GOURMANDE, la fin de semaine du 12 et 13 octobre prochain.

Venez nous rencontrer au centre communautaire ! La capsule temporelle du 20^e anniversaire de l'organisme sera de la partie à cette occasion. Profitez-en pour venir y déposer vos souhaits, vos messages aux jeunes et à l'organisme.

OYÉ OYÉ : 20^e anniversaire de la MDJ, le 16 novembre prochain !

Le Conseil d'Administration, les jeunes et l'équipe de la MDJ sont particulièrement heureux de vous inviter à célébrer cette occasion unique avec nous.

Anciens, anciennes, membres de la communauté, amis et voisins, vous êtes tous invités.

Un souper et des festivités sont prévus lors de cette journée.

Assistez à la mise en terre de la capsule temporelle.

Surveillez nos publicités et invitations pour plus de détails.

La MDJ doit effectuer divers travaux majeurs sur ses infrastructures.

Cet été, la MDJ a procédé à l'inspection générale de son bâtiment de la rue Caron et, suite à la lecture et à l'analyse du rapport, elle doit effectuer des travaux majeurs.

Nous ne prévoyons pas devoir fermer durant les travaux, mais nous vous remercions de votre compréhension concernant ce chantier.

MDJ : Mission Possible ... Grâce à nos animateurs ! Connaissez-vous les 5 AS ?

FICHE DE L'AS



Agent Spécial: Jean-Gabriel Bourassa

Mission : Intervenant/chargé de projet pour la Brigade Pacifique depuis juin 2013

Portrait physique : yeux bleus, 1 m 80, 33 ans, taureau, aucun handicap connu

Missions antérieures : Instructeur de Cirque pour Répét Jeunesse, travailleur de parc pour Victoriaville et animateur du Club Ados d'Arthabaska

Loisirs et Intérêts : Artificier, ébénisterie, arts du cirque, parachute et voile

Mets favori : Steak et frites

CD présentement dans son automobile : une compilation de Ben Harper

Citation inspirante :

« L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher prise et tenir bon »

Henri Lewis

*Prochain Agent Spécial à découvrir: Audrey Morin

Ma foi...!

Par Roland Leblanc



A u j o u r d ' h u i , j'éprouve le besoin de partager mon point de vue sur ma foi, et sur la confiance qu'elle me procure.

Je crois que lorsque nous nous lions à notre intérieur, nous rejoignons le divin en nous. Pour moi, connaître le Christ signifie trouver le divin en soi. Dans la religion catholique, nous appelons Christ cet être qui y est parvenu. L'important est de trouver le divin en soi afin de connaître le but de sa vie et ainsi participer à notre façon à l'ensemble de l'œuvre divine.

Je crois que nous sommes tous un, nous qui formons l'humanité. La religion est un outil rassemblant des gens qui se ressemblent et qui vivent sensiblement le même cheminement. L'important est de participer en vivant bien notre vie telle qu'elle est pour aider à établir le Royaume de Dieu sur cette terre. Je crois que bien agir, peu importe notre appartenance religieuse, est ce qui est le plus important.

Je tiens à partager mon expérience de foi et de confiance. Je ne crois pas qu'appartenir à un groupe ou une religion soit un prérequis pour avoir accès à cet état. Jésus a eu cette expérience et on l'a appelé « Jésus-Christ » pour cette raison. Il a su lier sa nature humaine et sa nature divine. Je dirais que chacun, s'il veut vraiment y parvenir, peut développer son potentiel intérieur et avoir ainsi accès à sa mission, révélée à chaque instant sur cette terre.

Je conclus en souhaitant à chacun de nous de connaître des moments de prise de conscience qui sauront nous rallier pour le bien de tous. Là-dessus, je vous souhaite bon cheminement et bonne continuité dans votre vie ici et maintenant.

Ces réflexions sont en partie inspirées des écrits de Deepak Chopra.



L'ACNÉ

par Louise Caron,
naturopathe

Saviez-vous qu'il existe des solutions naturelles et efficaces pour traiter l'acné? Cette affection peut indiquer un état de stress, un système digestif intoxiqué, des changements hormonaux, une alimentation déséquilibrée par un excès d'aliments sucrés et de produits laitiers provoquant de l'acidité, un excès de toxines, etc. On dépense bien des dollars en produits de soin, mais si tout venait de l'intérieur... y avez-vous pensé?

La consommation d'aliments gras « fast food » peut aussi donner de l'acné parce que les organes primaires de détoxification, comme le foie et les reins, sont surchargés. Ces toxiques gras se font éliminer par les organes de détoxification secondaires, dont la peau, et principalement les glandes sébacées.

L'acné est souvent aggravée par des carences nutritionnelles en vitamine A et zinc. La carence en vitamine A donne un assèchement assez important de la peau appelé « kératose folliculaire » qui donne une impression de granules sur la peau due à l'accumulation de cellules de kératine au-dessus des follicules pileux. La carence en zinc donne des pustules assez larges remplies de pus. L'acné au niveau du dos indique une perturbation de la flore intestinale.

Cependant, si une carence en vitamine A ou zinc existe, consultez un Naturopathe pour connaître la posologie et afin de renforcer les défenses immunitaires, la qualité de la peau et ainsi diminuer l'acné.

Si l'acné est importante, il faut éviter la crème qui obstrue davantage les pores de la peau. Préférer une lotion tonique. Afin d'éviter les cicatrices, il faut laisser murir, ne pas toucher à un comédon infecté.

Si l'acné vous gâche l'existence... consultez dès maintenant!

Le Hameau

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.

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

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 : 29 octobre
Date limite pour la réception des articles : 17 octobre
Responsables : Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Ont collaboré à cette édition :
Mélanie Barbeau, Christiane Blais, Sophie Boissonneault, Louiselle Caron,
Claude Chayer, Mathieu Couture, Nébesna Fortin, Frédéric Girard,
Annie Lamontagne, Maryse Larose, Alain Lavertu, Louis-Marie Lavoie,
Roland Leblanc, Gérald Lehoux,
Yvan Riopel, Andrée Robert, Diane C. Taschereau

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^{re} Avenue, Ham-Nord

819 758-9421
www.desjardins.com/caissedesboisfrancis