

S O M M A I R E

- 2 Cathéchèse / FADOQ /
- 2 Alzheimer
- 3 Chronique familiale
- 4 Projet artistique
- 4 Lettre ouverte
- 5 Bibliothèque
- 6 Université 3e âge
- 7 Chronique du Chemin
- 8 Hydro-Québec
- 9 Bravo, Éloi Larivée!
- 10 Budget municipalité
- 11 Carnaval / Gym / Graphiti
- 12 Défi Santé
- 13 Fête de Noël au village
- 14 Maison des Jeunes
- 16 Chronique Notarius
- 18 Cité Écologique
- 19 Prévention des chutes

Janvier 2015... déjà!

Par Andrée Robert

Les tambours et les trompettes du cent cinquantième se sont tus. Les clochettes et les chœurs de Noël sont sur pause pour le reste de l'année... Nous avons déjà épuisé le cocktail des grands froids et des redoux, des bordées de neige, de la pluie, des routes glacées, du frimas et du verglas... Que reste-t-il pour nous tirer de l'hiver joyeusement, en famille et entre amis?



Le CARNAVAL, bien sûr!

En avant la musique, on recommence! Cette année, c'est à Pascale et Claude Anctil, Annie Mercier, Bobby Dubois et Mathieu Couture que nous devons cette belle grande fin de semaine de joie et de divertissement les 29, 30, 31 janvier et le 1er février. (À lire en page 11)

Parlant de bonheur, on peut aussi se féliciter du succès d'un de nos jeunes, Éloi Larivée, qui a reçu tout un honneur : Le prix du Président de la Ligue des cadets du Québec! On en saura plus sur cet exploit en lisant l'article écrit par Louis-Marie Lavoie, en page 9.

Ce sont donc nos jeunes qui sont notre inspiration, et c'est pour eux qu'on se doit de relever des défis. Notre maire et notre directeur général nous proposent de relever celui de la santé, le Défi 5/30. En 2014 c'est la municipalité de Chesterville qui a eu le plus fort taux d'inscription sur Internet. Cette année, Mathieu Couture prévoit que les Ham-Nordois remporteront la palme du plus grand nombre d'inscriptions sur Internet (faites-vous aider au bureau de la municipalité si nécessaire) mais aussi concrètement, en atteignant les 3 objectifs santé pendant 6 semaines: du 1er mars au 11 avril. Les inscriptions débiteront le 21 janvier. (Page 12)

Dans ce numéro, vous trouverez également de bonnes nouvelles de Louise et Stéphane, au sujet du Chemin de Saint-Rémi. Il y a de nombreux développements. C'est le moment de faire partie des pionniers de cette aventure formidable!





FADOQ Ham-Nord Programmation

17 Janvier 2015 : Soirée dansante au centre de communautaire de Ham-Nord, 20 h.

20 Janvier 2015 : Vie active, à la salle FADOQ Ham-Nord 14 h-15h

27 Janvier 2015 : début des cours de danse, à la Salle FADOQ, information : Liette Morin 819 344 2342

21 Février 2015 : Souper de la St-Valentin, suivi d'une soirée dansante, au centre communautaire de Ham-Nord, 18 h. Information et réservation: Céline Grimard 819 344-2046.

Tous les mercredis, à 13 h 30, Shuffleboard au centre communautaire de Ham-Nord.

Tous les jeudis, à 19 h, Pétanque Atoutà la salle FADOQ

Tous les jours de la semaine, à compter de 9 h 30 Jeu de cartes

CATÉCHÈSE Ham-Nord N-Dame, St-Fortunat



La session d'hiver pour la catéchèse des enfants débutera la semaine du 18 janvier au nouveau local de catéchèse au Collège Horizon

lundi le 19 à 19 h: Les disciples d'Emmaüs, par Ghislaine Houde préparation à la première communion qui aura lieu le jeudi Saint 2 avril.

Mercredi le 21 à 19 h : L'enfant prodigue, par Pierre Picard catéchèse préparatoire au sacrement du pardon qui aura lieu au printemps

Mercredi le 21 à 19 h : En route avec.... par Gérald Lehoux préparation à la confirmation qui aura lieu à l'automne 2015

Jeudi le 22 à 19 h : Le bon Samaritain, par Julie Lapointe catéchèse d'éveil à la foi

Pour informations : Gérald Lehoux, 819 344-2953

SOCIÉTÉ ALZHEIMER

Un de vos proches ou un ami a reçu le diagnostic de la maladie d'Alzheimer et vous souhaitez en connaître plus sur le sujet. La Société Alzheimer du Centre-du-Québec vous invite à participer à ses ateliers mensuels d'information. Il s'agit de groupes ouverts constitués de 10 à 12 personnes.



Thèmes abordés:

Comment communiquer avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer?

Comment identifier et faire appel à mon réseau de soutien?

Comment identifier et faire appel au réseau public et communautaire?

Comment stimuler une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer?

Comprendre le sentiment de culpabilité

DATES, HEURES ET LIEUX...

DATE : mercredi : 28 janvier, 25 février, 1 avril

HEURE : de 19 h à 21 h 30

OÙ : 1470, Ave Trudelle, Plessisville porte 2 (même porte que la SAAQ) salle 201

DATE : mardi: 27 janvier, 24 février, 31 mars, 28 avril, 26 mai, 16 juin

HEURE : de 13 h 30 à 16 h

OÙ: 1966, rue St-Calixte (porte côté stationnement), Plessisville

DATE : mardi : 20 janvier, 3 - 10 et 17 février, 3 - 10 - 17 et 24 mars

HEURE : de 1 h 30 à 15 h 30

OÙ : 40 rue Alice, Victoriaville

INFORMATION

Pour information ou inscription* : Thérèse Houle
Tél.: (819) 604-7711

alzheimercentreduquebec@videotron.ca

*un minimum de 5 inscriptions est obligatoire pour que l'activité puisse avoir lieu.



L'importance de la routine

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

Durant la période des fêtes, on est sorti de notre routine; on a visité la parenté qu'on voit rarement; on a beaucoup mangé, à des heures irrégulières; on a veillé, on s'est couché tard. On a eu du plaisir et c'est tant mieux! Décrocher, ça fait du bien. Généralement, on perçoit la routine comme étant monotone. Avec le dur retour à la réalité, nos enfants nous rappellent que la routine a sa raison d'être.

Essentielle au développement socioaffectif

La routine apporte plusieurs bienfaits aux enfants. En instaurant une routine dès son plus jeune âge (horaire des repas, siestes, jeu, bain...), on permet à l'enfant de se repérer dans le temps. La routine est sécurisante pour l'enfant. Elle favorise la confiance et diminue l'anxiété. La constance et les repères aident l'enfant à se construire et à grandir plus sereinement. Un enfant rassuré dort mieux, mange mieux, se comporte mieux. Un enfant qui sait à quoi s'attendre se sent globalement mieux! De plus, quand l'enfant sait quoi faire dans

différentes situations du quotidien, il a tendance à vouloir le faire seul. Il développe donc son autonomie. Plus l'enfant est habitué à sa routine, moins il s'oppose aux consignes, moins le parent intervient (merveilleux!) Comme l'enfant se sent en confiance et en sécurité, sa capacité d'adaptation aux événements de la vie devient aussi plus grande.

Constante, mais pas trop rigide

Instaurer une routine, c'est permettre à l'enfant d'évoluer dans un environnement stable. Sans repère, l'enfant se sent perdu. À l'extrême, une routine trop rigide, réglée au quart de tour, entraîne des effets semblables ou pires encore (Anxiété, manque de confiance, peur de l'échec, trouble obsessionnel compulsif...). On doit aussi faire preuve de flexibilité afin de s'adapter aux événements et aux imprévus. Surtout, on s'assure d'inclure des moments plaisants dans notre routine. Par exemple : l'histoire du soir, la visite des grands-parents le dimanche, le patin en famille le mardi, etc. Et à l'occasion, on se permet de déroger en s'offrant des activités spéciales pour justement casser la routine. (Manger au restaurant, aller au cinéma, inviter un ami à coucher...) En fait, ce qui est formidable dans toute forme de routine ou d'habitude de vie stable c'est qu'on apprécie davantage les jours de congé. Ces jours qui prennent des allures de fête juste parce qu'on se couche une heure plus tard et qu'on mange des chips dans le salon! Ainsi, on donne l'occasion à l'enfant d'anticiper le plaisir et le bonheur.



En attendant les prochaines vacances, bonne routine!

Réalise un projet artistique!



Programme de soutien à la pratique artistique des jeunes de 12 à 24 ans

La MRC d'Arthabaska et la Ville de Victoriaville lancent un nouveau programme afin d'aider les jeunes à se réaliser à travers les arts. Le Programme de soutien à la pratique artistique des jeunes s'adresse aux jeunes de 12 à 24 ans qui souhaitent réaliser un projet de formation, de création ou de diffusion, peu importe la discipline artistique et qui habitent dans l'une des 23 municipalités de la MRC d'Arthabaska.

Pour être admissibles, les projets doivent être de nature artistique, toutes disciplines confondues, favoriser des retombées (culturelles, éducatives, sociales ou économiques) et contribuer au développement culturel de l'individu et de son milieu. La demande peut être faite par un individu ou un collectif, dans ce dernier cas, tous les membres doivent être admissibles au Programme. Le projet doit être réalisé dans les douze mois suivant l'octroi de la bourse. L'aide financière peut atteindre jusqu'à 90 % du coût du projet, dans tous les cas, le montant maximum de l'aide financière accordée ne pourra dépasser 500 \$ pour un projet individuel et 1 000 \$ pour un projet collectif.

Si vous êtes intéressé à soumettre un projet, veuillez consulter la description du programme, remplir le formulaire d'inscription et le retourner au moins deux mois avant la réalisation du projet. Le formulaire est disponible au www.mrc-arthabaska.qc.ca/les-services/programme-de-soutien-aux-jeunes. Vous pouvez faire la demande au 819-752-2444, poste 4271 ou à veronique.audy@mrc-arthabaska.qc.ca.

Le projet est réalisé dans le cadre de l'Entente de développement culturel conclue entre la MRC d'Arthabaska, la Ville de Victoriaville et le ministère de la Culture et des Communications.

Lettre ouverte à la municipalité de Ham-Nord

Madame, Monsieur,

La présente est pour vous encourager à poursuivre vos démarches de communications dans notre municipalité.

Nous lisons avec beaucoup d'intérêt «Le Hameau» ; il permet à tous, et aux nouveaux arrivants en particulier, de mieux connaître notre communauté et les principaux événements locaux. Cette publication permet aussi à l'administration municipale de nous informer sur les enjeux de l'heure.

Nous tenons à souligner aussi la lettre de Président du Comité du 150e, en date du 7 juillet ; nous étions fiers de voir M. Marcotte dire sa fierté envers sa communauté pour l'implication des citoyens dans l'organisation et la participation aux activités du 150e.

Nous profitons de l'occasion pour dire «merci» aux responsables et aux collaborateurs du «Hameau».

Veuillez agréer nos salutations distinguées.

Hélène Lapointe et Denis Talbot

P.S. Merci pour les avis téléphoniques concernant les problèmes d'alimentation d'eau potable.

Comment accéder aux ressources numériques

Formations de janvier

Victoriaville, 16 décembre 2014 - La MRC d'Arthabaska et le Réseau BIBLIO CQLM vous rappellent qu'il y aura deux formations en janvier soit le jeudi 15 janvier, de 18 h à 21 h, à Tingwick et le samedi 24 janvier, de 9 h à 12 h, à Sainte-Séraphine. Ces formations sont offertes gratuitement aux abonnés afin de faciliter l'accès aux ressources numériques et leur utilisation.

Pour suivre cet atelier, les participants doivent posséder une connaissance de base en informatique et une adresse électronique. De plus, ils doivent être abonnés à l'une des bibliothèques municipales suivantes : Chesterville, Daveluyville, Ham-Nord, Kingsey Falls, Notre-Dame-de-Ham, Saint-Louis-de-Blandford, Saint-Norbert-d'Arthabaska, Saint-Rosaire, Saint-Samuel, Saint-Valère, Sainte-Clotilde-de-Horton, Sainte-Élizabeth-de-Warwick, Sainte-Hélène-de-Chester, Sainte-Séraphine, Saints-Martyrs-Canadiens, Tingwick et Warwick. Par contre, les abonnés peuvent s'inscrire à l'une ou l'autre des formations.



À l'issue de ce cours, les participants seront en mesure: d'utiliser et de naviguer à travers le catalogue de leur bibliothèque publique, d'utiliser les ressources numériques, de connaître les caractéristiques des liseuses et des tablettes sur le marché, de créer et d'utiliser un compte utilisateur, de maîtriser l'emprunt, la réservation et le retour de livres numériques et d'installer les programmes nécessaires à

l'emprunt de livres numériques, de télécharger des fichiers, de transférer ceux-ci vers un appareil de lecture, etc.

Il faut réserver auprès de Véronique Audy au 819 752-2444, poste 4271 ou à veronique.audy@mrc-arthabaska.qc.ca, en indiquant votre nom, votre numéro de téléphone, la bibliothèque où vous êtes abonné ainsi que la bibliothèque de la formation. Les places sont limitées.

Dans les bibliothèques de la MRC d'Arthabaska:

samedi 24 janv. 2015	9 à 12 h	Ste-Séraphine
lundi 9 fév. 2015	13 à 16 h	Kingsey Falls
samedi 21 fév. 2015	9 à 12 h	St-Louis-de-Blandford



Mentionnons qu'il y aura deux formations en février soit le lundi 9 février, de 13 h à 16 h, à Kingsey Falls et le samedi 21 février, de 9 h à 12 h, à Saint-Louis-de-Blandford.

Le projet est réalisé grâce à Réseau BIBLIO CQLM et à l'Entente de développement culturel conclue entre la MRC d'Arthabaska, la Ville de Victoriaville et le ministère de la Culture et des Communications. Nous remercions les bibliothèques du territoire pour leur grande collaboration.

UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE



Programmation Hiver 2015, UTA Victoriaville et sa région

Description complète et inscription en ligne sur le site de l'Université : www.usherbrooke.ca/uta/victoriaville

Endroits : Bibliothèque Alcide-Fleury, 841
Boulevard des Bois-Francs S, Victoriaville et
Bibliothèque Charles-Édouard-Mailhot, 2 Rue de
l'Ermitage, Victoriaville

Aide à l'inscription le 7 janvier 2015 de 14h à 17h

à la Bibliothèque Charles-Édouard-Mailhot
au 2 Rue de l'Ermitage à Victoriaville

Les mercredis, de 9 h 30 à 12 h
Cours : **La politique, une question de valeurs**
par Jean-Noël Ringuet
Du 21 janvier au 11 février 2015
Durée : 10 heures – 4 semaines
Endroit :
Bibliothèque Alcide-Fleury,

Les mardis, de 13 h à 15 h 30
Cours : **Les papes de l'ère contemporaine**
Par Claude Courtemanche
Du 24 mars au 14 avril 2015
Durée : 10 heures – 4 semaines
Endroit :
Bibliothèque Charles-Édouard-Mailhot,

Les jeudis, de 9 h à 11 h 30
Cours : **Le plaisir de bien manger à 50 ans et plus**
Par Angèle Martin-Rivard
Du 22 janvier au 26 février 2015
Durée : 15 heures – 6 semaines
Endroit :
Bibliothèque Alcide-Fleury,

Deux conférences sur « **L'estime de soi à la retraite** »
Par Solange Hinse-Luneau
• Conférence # 1 : Le jeudi 12 mars 2015 de 13 h 30 à
15 h 30
• Conférence # 2 : Le jeudi 19 mars 2015 de 13 h 30 à
15 h 30
Durée : 4 heures – 2 semaines

Résidence le Chêne Blanc



Admissible au programme de soutien au logement.

Logements chauffés, éclairés, eau chaude

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

3 1/2 semi-meublé à louer à la nuitée, en dépannage, pour des visiteurs de passage.

Info.: 819 464-0032

Les chroniques du Chemin - Janvier 2015

par Louise et Stéphane

De retour à nouveau dans votre région... en auto cette fois-ci ;-)

Une nouvelle série de rencontres auront lieu au cours des prochains mois afin de faire un pas de plus vers l'ouverture du Chemin prévue pour l'été 2015 ! Ces soirées sont dédiées aux futurs hébergeurs, à l'accueil du village et pour les « amis du chemin ». Elles ont pour but de répondre aux nombreuses questions et de susciter la réflexion afin qu'ils puissent faire un choix éclairé concernant leur engagement pour le Chemin.

Ham-Nord, le mardi 27 janvier à 19 h

Période de rodage mars 2015

Plusieurs villages ont non seulement hâte de recevoir les marcheurs, mais ils sont prêts ! Bien que cette activité pourrait prendre place sur plusieurs tronçons, trois (3) tronçons ont été choisis pour faciliter la supervision de l'expérience. Des marcheurs expérimentés viendront fouler le sol du Chemin pour des séjours de 2 à 7 jours dans les régions de Kamouraska, Bellechasse et Saint-Adrien-Ham-Nord-Saint-Fortunat ! Cette expérience permettra à ces Pionnières et Pionniers de participer activement à la création du Chemin en nous partageant leurs commentaires et suggestions. Si vous désirez participer à l'histoire de ce Chemin, contactez-nous dès maintenant : info@lechemindestremi.com

nouveau Partenaire : La Fédération québécoise de la marche

Nous sommes heureux de vous informer que nous avons rencontré la Fédération québécoise de la marche et



que nous pouvons compter sur un nouvel allié ! Ceux-ci sont prêts à travailler en étroite collaboration avec nous, que ce soit au niveau de la visibilité, la formation ainsi que quelques surprises que nous vous réservons pour le développement de la marche au Québec.

Conférence : « Ici commence un chemin... Le Chemin Saint-Rémi »

Depuis notre retour, une nouvelle idée a germé, celle d'une nouvelle conférence visant à faire connaître l'ensemble de ce projet à toute la population. Dans les prochains mois, nous présenterons cette conférence afin d'inspirer les gens à revêtir leurs souliers de marche pour partir à la découverte d'eux-mêmes sur le Chemin Saint-Rémi. Nous vous invitons à la première qui aura lieu à la bibliothèque d'Asbestos, dimanche le 11 janvier prochain à 13 h 30, l'entrée est gratuite.

Nous vous informerons des prochaines dates de conférences au Québec via Facebook.

Carte privilège « Membre à vie » du Chemin Saint-Rémi

Dès le 1er décembre, vous pourrez devenir membre à vie du Chemin. En plus de soutenir un projet de cœur, votre contribution financière de 100\$

vous donnera plusieurs avantages que confère ce statut. L'inscription de votre nom dans le livre d'or reconnaissant l'ensemble des Pionnières et Pionniers qui auront participé à la création du Chemin, votre inscription au Chemin à vie ainsi que des rabais dans les commerces participants.

Pour obtenir le formulaire d'inscription, faire votre demande : info@lechemindestremi.com

Calendrier 2015 du Chemin de Saint-Rémi

La première édition du calendrier Inspiration du Chemin vient tout juste de sortir des presses et il est magnifique... Si vous avez envie de contribuer à ce projet magique, vous pouvez vous le procurer au coût de 20 \$ lors de la soirée d'information ou au bureau municipal de Ham-Nord.

Nous désirons souligner que Madame Odile Blais, Réjean Vézina, Sylvie Ouellet et Claudette Forgues ont obtenu un calendrier en cadeau après avoir participé au concours de pensées inspirantes sur notre page Facebook. Merci de leur contribution !

Site internet du Chemin

Le site est présentement en construction et comme vous le verrez bientôt, nous avons eu le privilège d'être mis en contact avec un illustrateur-peintre qui nous a créé un visuel tout à fait en cohérence avec le Chemin. Denis Reid, de Baie-Saint-Paul, nous a touché par sa manière de dessiner et son désir d'être un partenaire de notre rêve ! La famille continue de s'agrandir...

Suivez-nous via Facebook « le chemin saint-remi » ou sur notre blogue lechemindestremi.wordpress.com

ÉLECTRICITÉ NOUVELLE GÉNÉRATION: FACTURATION ET NUISANCES



Par Jean-Claude Royer

HYDRO - QUÉBEC, ÇA CONTINUE

Hydro-Québec a de gros problèmes avec ses nouveaux compteurs intelligents, mais ne veut pas l'admettre; il reporte tous les incidents de factures ou de santé sur les clients. Il faut qu'il arrête de prendre des milliers de personnes pour des innocents ou des imbéciles qui ne savent pas compter.

Que se soit par ses porte-parole ou par certains de ses cadres, les réponses d'Hydro-Québec nous baratinent comme si les responsables n'étaient pas au courant des faits.

À voir la façon dont les relevés arrivent au système de facturation, c'est sûr qu'il y a des interférences qui faussent les relevés, donc une facturation elle aussi bien souvent erronée.

VOICI COMMENT ÇA MARCHE

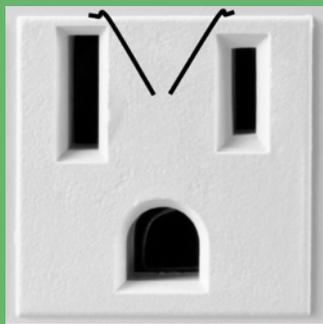
Le compteur enregistre des milliers de radiofréquences (quelques millisecondes à chaque fois pour un total journalier d'environ 90 secondes). L'enregistrement de la consommation est transmis à un autre compteur qui le transmet à son tour à un autre compteur et ainsi de suite jusqu'à ce que les données arrivent à un routeur. Celui-ci les achemine à un autre routeur ou directement à un collecteur; ce dernier fait transiter les données vers un système frontal d'acquisition. Ensuite, elles sont acheminées vers le système de gestion, puis au système de facturation qui sert à émettre les factures aux clients.

Vous comprendrez qu'avec ce système électronique très complexe, beaucoup d'interférences peuvent avoir lieu et fausser vos facturations, ce qui est apparemment le cas. Si ces compteurs tellement intelligents nous « trompent », il pourrait y avoir à l'avenir un recours collectif contre Hydro-Québec.

Vérifier donc vos factures après l'installation de ces nouveaux compteurs.

De plus, il est prouvé que l'addition de micro-ondes à votre domicile peut nuire à votre santé. Quant au routeur et au collecteur, ils peuvent recevoir l'information de plusieurs milliers de compteurs intelligents et ils ont des radiofréquences qui sont des centaines, voire des milliers de fois plus élevées que les normes en vigueur au Canada. Sans compter que les normes canadiennes sont bien inférieures à celles de beaucoup de pays, ce qui facilite l'installation de ces produits polluants. On pourrait presque penser que nos normes très basses ont été faites pour agrémenter Hydro-Québec !

On peut également considérer qu'il y a une atteinte à la santé et à la vie privée des gens, ce qui est formellement interdit par la loi.



Portrait d'un jeune Ham-Nordoï méritant

Par Louis-Marie Lavoie

Éloi Larrivée, 17 ans depuis août dernier, étudie actuellement en Sciences de la nature au Cégep Champlain à Lennoxville. Il aimerait bien devenir ingénieur minier. Auparavant il suivait le programme international à la polyvalente de Victoriaville où il a étudié trois langues et les mathématiques avancées. Il écoute de la musique rock, en particulier Led Zeppelin; il est sportif, proche de la nature et se dit touché par le bien-être de notre planète. Il est optimiste, positif et a l'impression qu'il peut faire quelque chose dans le monde.



C'est en ces termes et avec fierté que Martin, le père d'Éloi, nous décrit son fils. Rejoint au téléphone suite à l'obtention par ce dernier d'une reconnaissance prestigieuse, Martin précise au journal le Hameau la nature de ce prix.

Le contexte : Éloi fait partie du Corps des Cadets # 2728 de Victoriaville depuis l'âge de 12 ans. Il a obtenu le grade d'adjudant-chef en septembre, le plus haut que puisse espérer un cadet. En plus des fréquentes rencontres et exercices locaux, il a participé l'été dernier à un camp à Banff où il a pu s'adonner à l'escalade, au canot-kayak et à l'équitation. Il a déposé sa candidature dernièrement pour un échange de cadets avec ses homologues anglais : un stage qu'il ferait à Londres...

Parmi tous les cadets québécois, de terre, de la marine, de l'air, un seul se voit recevoir chaque année le Prix du président de la Ligue des cadets du Québec. Cette année, c'est un jeune de chez nous, un Ham-Nordoï, qui s'est vu attribuer cette distinction : Éloi Larrivée. Ce prix le rend d'ailleurs éligible à la remise du prix canadien.

Pourquoi Éloi? Le choix du récipiendaire du prix annuel est relatif au portfolio des candidats, à leur personnalité et aux résultats des entrevues qu'ils subissent. Officiellement : « L'objectif de ce Prix est de reconnaître l'excellence des valeurs morales, sociales, et communautaires véhiculées et du travail accompli par l'élite de nos cadets/tes. Il vise également à confier à son récipiendaire, autant que faire se peut, le rôle d'ambassadeur du Programme pour l'année en cours. » À son dossier, on voit qu'Éloi se distingue particulièrement par son implication dans sa communauté (à la Maison des Jeunes de Ham-Nord, entre autres), son action bénévole (il a reçu le Prix Jeunes bénévoles de la MRC l'année dernière), sa performance et son leadership dans le mouvement des cadets, ainsi que par les bons rapports produits à son sujet suite aux camps auxquels il a participé. Il a gagné des médailles au biathlon et est un modèle dans son unité. Le prix n'est pas accordé pour une action d'éclat, mais souligne la personnalité, l'engagement et l'ensemble des actions et comportements d'un jeune... de 17 ans!

En terminant la conversation, Martin Larrivée tient à remercier les gens de Ham-Nord :

« On a un beau village pour élever nos enfants ».



Le Hameau



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

BUDGET 2015

REVENUS		DEPENSES	
<u>Fonctionnement</u>		<u>Fonctionnement</u>	
Taxation	982,562\$	Administration générale	199,877\$
Transferts conditionnels (Subv.)	184,979\$	Sécurité publique	141,630\$
Autres revenus	<u>90,700\$</u>	Réseau routier	
	1,258,241\$	Voirie municipale	138,938\$
		Enlèvement de la neige	153,933\$
		Éclairage public	7,400\$
		Hygiène du milieu	
		Eau potable	26,883\$
		Eaux usées	34,468\$
		Matières résiduelles	120,964\$
		Cours d'eau	12,664\$
		Aménagement, urbanisme	
		et développement	111,794\$
		Loisirs et culture	117,118\$
		Frais de financement	
		Intérêts	53,233\$
		Remboursement en capital	<u>131,839\$</u>
			1,250,741\$
		<u>Investissements</u>	
		Réseau routier	70,000\$
		Hygiène du milieu	176,000\$
		Éclairage public	10,000\$
		Développement résidentiel	<u>575,000\$</u>
			831,000\$
TOTAL DES REVENUS	<u>2,081,741\$</u>	TOTAL DES DEPENSES	<u>2,081,741\$</u>

Explicatif du budget : En 2015, malgré de nombreuses coupures au niveau des contributions gouvernementales, vos élus ont confectionné le budget afin que vous, contribuables, ne ressentiez pas les impacts de ces différentes compressions budgétaires. En effet, les revenus de taxation subiront une légère augmentation globale de 0.98%, et ce, dû à l'effet combiné des facteurs suivants:

- Augmentation de 0.02\$ du 100\$ d'évaluation sur la « Taxe foncière générale »
- Diminution des taxes Spéciales #4, #5 et #6 (ajusté selon le remboursement annuel du prêt)
- Augmentation de 2% des taxes de services d'Ordures, Aqueduc et Égout
- Fin du montant annuel de 25\$ pour le bac à compost
- Mise en place d'un montant de 25\$ (par unité de logement) attribué au projet de clinique médicale

En ce qui a trait aux investissements prévus en 2015, ceux-ci se composent de l'avancement du nouveau développement résidentiel, des travaux d'amélioration en voirie et de remplacement des conduites d'égout selon les disponibilités budgétaires du Programme de subvention TECQ (taxe d'essence). De plus, la municipalité prévoit débiter le remplacement des lumières de rues.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes questions sur le présent budget. Il me fera plaisir de répondre à vos interrogations!

Mathieu Couture, Directeur général
et secrétaire-trésorier



Le comité du 42e CARNAVAL:

Pascale et Claude Anctil,
Annie Mercier, Bobby Dubois
et Mathieu Couture

Le carnaval de Ham-Nord de retour pour une 42e année

Nous avons le plaisir de vous inviter aux festivités du 42e Carnaval hivernal de Ham-Nord. Une nouvelle formule sera mise en place cette année alors que TOUTES les activités seront condensées en UNE SEULE FIN DE SEMAINE (comparativement à 2 week-ends par les années passées).

C'est donc avec beaucoup de fébrilité que le comité organisateur du carnaval vous attend les 29, 30, 31 janvier et 1er février 2015. Au programme : Tournoi de hockey, souper et soirée costumée, descente aux flambeaux, activités pour les enfants, tire sur la neige, glissades, tirage d'un super moitié/moitié avec l'argent de tous les billets vendus du jeudi au dimanche et plus encore... La programmation détaillée vous sera acheminée par la poste d'ici peu. Au plaisir de festoyer avec vous!

Votre GYMNASSE est ouvert

Depuis lundi le 12 janvier 2015, votre gymnase est officiellement OUVERT.

Si vous avez manqué la soirée d'inscription du 7 janvier dernier, pas de problème... Vous n'avez qu'à communiquer avec nous au bureau municipal et il nous fera plaisir de procéder à votre inscription.

Voici quelques détails sur le gymnase:

- coût d'inscription annuel au gymnase de 50\$/personne ou 90\$/famille (incluant les enfants de 17 ans et moins);
- Système d'accès au local avec "puce" et surveillance caméra permettant l'accessibilité au gymnase de 6 h jusqu'à minuit (365 jours par année);
- nouvelle surface "cousinée" pour la tenue de différents cours
- École de Karaté Kenpo existant depuis 1983 - Cours le mardi soir (s'inscrire et payer sur place auprès de M. Jocelyn Larrivée)
- Séance de Zumba le mercredi soir à 19 h - 5\$/séance offert par la dynamique Hideliza Pera (se présenter tout simplement sur place avec votre sourire)

Il ne nous reste qu'à vous souhaiter une bonne année en santé...

Vandalisme à l'aréna d'Ham-Nord

*Par Mathieu Couture, D.G.
municipalité*

Au cours de l'automne 2014, l'aréna a malheureusement été victime de vandalisme alors de quelques "Graphitis" ont été faits sur le mur derrière le Centre Sportif.

Si vous avez 2 petites minutes, je vous invite à faire le tour du Centre Sportif afin que vous puissiez visualiser le tout. Disons simplement qu'il s'agit d'une blague de très mauvais goût.

Si jamais vous avez des informations pertinentes qui pourraient nous aider à résoudre ce mystère, votre collaboration serait la bienvenue.

Le Hameau

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

La campagne est de retour pour une 11e année

Le Défi Santé est maintenant commencé! Les objectifs du défi sont les suivants:

- 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



Pour une 2e année, les maires des 23 municipalités de la MRC d'Arthabaska se lancent un défi et partent à la conquête de "LA COUPE DU DÉFI 5/30". En 2014, la municipalité ayant obtenu le meilleur TAUX de participation est celle de Chesterville avec un taux de participation de 19.76%, soit le meilleur taux d'inscription sur internet. Sur 23 municipalités, Ham-Nord avait terminé au 11e rang, soit au milieu du peloton. En chiffre, il y avait eu 47 inscriptions (5.64% de la population). Nul doute que nous pouvons faire beaucoup mieux en 2015.

Concrètement, pour atteindre le résultat de la municipalité gagnante, il faudrait l'inscription de 170 personnes de Ham-Nord, ce qui est tout à fait réalisable selon moi. Il faut seulement arrêter de se fier sur le voisin et prendre chacun(e) les choses en main.

Ham-Nord étant une municipalité très active, il reste seulement à vous convaincre de prendre 5 minutes et de vous inscrire sur internet au www.defisante.ca. Si vous n'êtes pas familier avec Internet, il nous fera plaisir de compléter l'inscription pour vous (contactez-nous au bureau municipal). Les inscriptions doivent être faites entre le 21 janvier et le 1er mars 2015.

Allez, chers(es) Ham-Nordois(es), il est temps de démontrer à quel point la VITALITÉ est notre FIERTÉ...



André Bellavance
Député de Richmond-Arthabaska

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

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

bellaa1@parl.gc.ca • www.andrebellavance.qc.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Bureaux de circonscription
228, rue Heriot, bur. 203
Drummondville, QC J2C 1K1
819 475-4343

3, rue de l'Hôtel-de-Ville, bur. 101
Warwick, QC J0A 1M0
819 358-6760
sschneeberger-drum@assnat.qc.ca



Sébastien Schneeberger
Député de Drummond-Bois-Francs

FÊTE DE NOËL 2014 : UNE AUTRE BELLE RÉUSSITE!

Par Annie Mercier



Wow, wow et re-WOW!

Les mots me manquent pour décrire ce qui s'est passé lors de cette merveilleuse journée. Un mélange de frénésie des Fêtes, jumelée au dévouement de bénévoles sans frontières, des sourires splendides et une entraide hors du commun, ce sont les images qui me viennent en tête.

Cette journée fut effectivement UN GRAND SUCCÈS puisque 95 enfants sont venus participer à la fête et s'asseoir sur le père Noël et environ 200 repas de spaghetti ont été servis. Merci à tous les participants(es) de cette belle journée. Votre présence et votre sourire sont notre plus belle récompense.

Quel plaisir pour des bénévoles de réaliser une activité qui a pour seul et unique but celui de DONNER. Nous sommes grandement touchés par l'implication et l'enthousiasme des gens qui se sont impliqués dans cette belle journée. Cette activité nous permet vraiment de réaliser le grand « esprit communautaire » de notre village.

Nous tenons sincèrement à dire un ÉNORME MERCI à tous les organismes et les bénévoles qui, encore une fois cette année, se sont donné la main pour faire vivre une journée magique à tous les enfants et ainsi faire de cet événement un grand succès sur toute la ligne.



Notre Société coopérative agricole
819 344-2521





Réservez votre
21 mars

← IMPORTANT:
Vous êtes invités!

DES NOUVELLES

Becs sucrés et financement!

Tel qu'annoncé lors de la précédente édition, la MDJ travaille actuellement à l'organisation d'une toute nouvelle activité de financement!

Contribuez au financement de votre Maison des Jeunes par la participation au souper

«La Cabane des Jeunes»

où un repas gastronomique sur le thème de la cabane à sucre vous sera servi.

Il est aussi possible d'envoyer vos dons directement à l'organisme en échange de reçu de charité.

Soyez de la partie le samedi 21 mars prochain où becs sucrés, animation et activités spéciales seront au rendez-vous et où votre intérêt et votre soutien envers la mission de l'organisme ainsi qu'envers l'équipe, les bénévoles et les membres seront mis à l'honneur.

Pour plus d'informations, réservations, billets 344-5530.

Les billets seront en vente très bientôt auprès des jeunes, membres de l'équipe et membres du Conseil d'Administration.

Plus d'information dans votre prochaine édition du Hameau. Merci de votre soutien!

JE DEVIENS MEMBRE!

seulement **2 \$** pour l'année

WOW, « C'EST OÙ » ?

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

Elle est aussi sur FACEBOOK
mdj.hamnord [https://www.facebook.com/mdj.hamnord.9/about]

À QUELLE HEURE ?

*18 h à 21 h lundi

(aide aux devoirs) *16 h à 17 h mardi

*17 h à 21 h mardi

18 h à 21 h mercredi

18 h à 21 h jeudi

17 h à 23 h vendredi

* Aspirants = Bienvenue aux 11-12 ans/5-6e année. Toutes les périodes sont ouvertes aux membres réguliers de 12 à 18 ans.

ET LA PÉDAGOGIQUE ?

Ouvert de 13 h à 23 h durant les journées pédagogiques du 23 janvier et 13 février.

Des nouvelles de La Maison des jeunes de Ham-Nord

Par Mélanie Barbeau, coordonatrice



EN VRAC:

Viens nous voir!

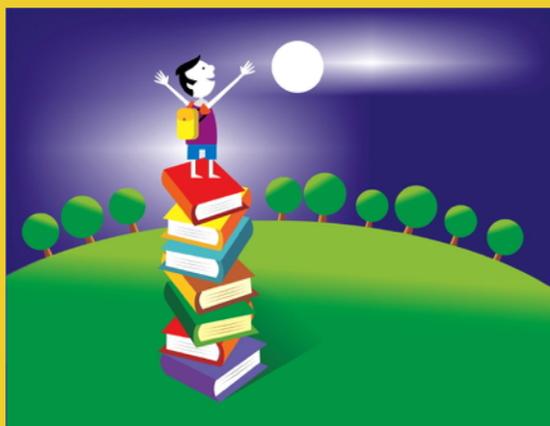
Échange, discussion, jeux, écoute, soutien, entraide et plaisir tous les jours et soirs!



Nous avons besoin d'amour! 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 et plus encore!

Parents d'enfants de 5-6e année:

Parents ayant des enfants de 5-6e année : une période d'aide aux devoirs est disponible pour eux, chaque mardi de 16 h à 17 h! Pour information et inscription, téléphonez à la Maison des Jeunes, ou parlez-en à Mme Marjolaine, professeure;



21 janvier : Réunion du comité de jeunes. Ses membres ont été élus démocratiquement lors de notre soirée des membres et ils sont là pour te représenter. N'hésite donc pas à leur faire part de tes idées et commentaires! La maison des jeunes sera ensuite ouverte à tous à partir de 19 h 30!

22 janvier : Du 18 au 24 janvier, c'est la Semaine pour un Québec sans tabac. Gabrielle et Jimmy t'ont préparé un atelier qui te permettra de t'informer et de t'outiller pour un avenir sans tabac!

23 janvier : Kino-Québec et la Maison des Jeunes invitent toutes les familles à venir profiter des plaisirs de l'hiver! Nous serons à l'aréna de 14 h à 17 h! Au menu : glissades, hockey libre de 14 h à 15 h et patin libre de 15 h à 17 h. Nous vous attendons en grand nombre!

28 janvier : Cette année, c'est sous le thème de la cabane à sucre que se tiendra l'activité de financement de ta MDJ. Nous avons besoin de toi pour l'organisation! Viens donner tes idées en joignant le comité d'autofinancement! Fais en sorte que cette soirée soit mémorable!

29 janvier : Soirée ciné-prévention. Thème à déterminer... Nous sommes toujours ouverts aux suggestions, viens nous en faire part!

31 janvier : Avis à tous les carnivalesques : vous désirez vous impliquer lors du carnaval d'hiver de Ham-Nord cette année? Nous aurons peut-être quelque chose pour vous, venez nous voir pour plus de détails!

4 février : Atelier sur la prévention du suicide. Parce que c'est la semaine nationale de prévention du suicide, et parce que tu es important pour nous...

DE L'ACTION

ZONAGE AGRICOLE: Atteinte au droit de propriété?

Chronique de Notarius, par Louise Aubert

Dans la parution du mois de décembre dernier, nous avons vu que la Loi sur la Protection du Territoire et des activités agricoles constitue aujourd'hui la loi maîtresse en matière d'utilisation du territoire et du développement de l'agriculture au Québec.

Voyons maintenant les actes régis par la loi, les interdictions, les droits prévus et les types de demandes permises. Préalablement, il faut préciser que ce n'est pas tout le territoire québécois qui est assujéti à cette loi. Au global, la zone agricole ne représente que 30 % du territoire municipalisé. Le susdit pourcentage varie d'une MRC à l'autre et d'une région à l'autre. Dans certaines régions, la zone agricole couvre pratiquement tout le territoire alors que dans d'autres, seulement un faible pourcentage.

Enfin, il est intéressant de constater que la zone agricole québécoise soutient les activités de 29 500 exploitations agricoles. (Recensement 2011)

Les interdictions

En zone agricole, toute activité autre que l'agriculture est interdite. C'est là le grand principe de cette loi. Il y a toutefois quelques exceptions, telles que les droits prévus par la loi, les droits acquis et les autorisations données à la suite d'une demande auprès de la CPTAQ (Commission de Protection du Territoire Agricole du Québec). Voyons d'abord les interdictions qui se résument comme suit :

1) L'utilisation d'un lot à une fin autre que l'agriculture (résidentielle, commerciale, industrielle et institutionnelle). Donc, en zone agricole, tout usage à des fins autre qu'agricole et totalement interdit.

2) Le morcellement des terres (séparation en parties) en conservant un droit de propriété sur un lot contigu ou réputé contigu. À titre d'exemple : si vous êtes propriétaire d'une terre de 250 acres (100 hectares) et que vous voulez en disposer par vente ou donation, vous devez disposer de toute la terre et non seulement d'une partie. Cette terre pourra être acquise par une ou plusieurs personnes sans aucun morcellement. Cette interdiction vise essentiellement la viabilité de la terre.

3) La coupe des érables dans une érablière sauf le cas d'éclaircie et de nettoyage.

4) L'enlèvement du sol arable. À titre d'exemple, un exploitant de gravière en zone agricole (suite à une autorisation naturellement...) doit conserver le sol arable pour remettre le tout sous couverture végétale après prélèvement de matériaux (gravier, sable).

Les droits prévus par la loi

1) Toute personne physique dont la principale activité est l'agriculture peut construire sur sa terre une résidence pour elle-même, son enfant ou son employé. (article 40) À noter cependant que ladite résidence ainsi construite ne pourra pas être aliénée par la suite avec un emplacement résidentiel. Elle fera partie de la terre et le terrain supportant cette résidence ne pourra être aliéné seul sans autorisation de la CPTAQ.

2) Une société incorporée ou une société de personnes peut également construire une résidence pour son actionnaire ou son sociétaire avec la même restriction que ci-dessus.

3) Une personne peut disposer sans autorisation de la CPTAQ une superficie de 100 hectares si la surface résiduelle qu'elle conserve forme également une superficie de 100 hectares. (article 29.2) Donc, à titre d'exemple, si vous possédez une terre de 500 acres (200 hectares contigus), vous pouvez morceler votre terre en deux parties égales de 250 acres (100 hectares).

4) Une personne peut construire une seule résidence sur sa terre si celle-ci a une superficie de 100 hectares. (article 31.1) Cette personne n'a pas à avoir le statut d'agriculteur. Encore une fois, cette résidence sera rattachée à la terre et elle ne pourra faire l'objet d'une aliénation avec le terrain la supportant.

Les droits acquis

Des droits acquis sont prévus par la loi pour les usages reconnus avant l'établissement de la loi sur le territoire visé. Ainsi, la loi prévoit :

1) L'existence d'un droit acquis à des fins résidentielles si votre résidence était érigée en zone agricole avant le 13 juin 1980 (date du décret sur notre territoire). (article 101) La loi prévoit également que vous pouvez étendre cet usage résidentiel à un demi-hectare. Ainsi, à titre d'exemple, vous pouvez aliéner cette superficie avec la résidence y érigée sans l'obligation de disposer du résidu de votre terre ou tout simplement faire l'inverse, disposer de votre terre et conserver votre résidence.

2) Le même droit acquis est reconnu pour l'usage à des fins commerciales, industrielles et institutionnelles avant la passation de la loi, à la différence que pour ces usages, la superficie autorisée peut être portée à un hectare. Si la superficie utilisée est déjà, ou excède, un hectare, aucune extension n'est permise sans autorisation de la Commission. (article 103)

3) La loi prévoit également un droit acquis pour les lots adjacents à des chemins publics où les services d'égouts et d'aqueduc étaient autorisés par règlement adopté avant la passation de la loi. (article 106).

Les demandes auprès de la CPTAQ

Demandes d'utilisation autres que l'agriculture et de morcellement

Toute personne qui désire poser un acte qui est interdit en zone agricole doit en faire la demande. Toute demande frivole qui va à l'encontre des grands principes de la loi va être refusée. Toute demande qui ne respecte pas en premier lieu le règlement municipal de la localité visée va aussi être refusée. La Commission étudie la demande à elle soumise en fonction des critères énoncés à l'article 62 de la loi qui se résume comme suit :

- 1) Le potentiel agricole du lot visé par la demande et des lots avoisinants;
- 2) Les possibilités du lot visé à des fins agricoles;
- 3) Les conséquences d'une autorisation sur le milieu agricole environnant; à titre d'exemple, il serait illusoire de penser obtenir une autorisation pour l'exploitation d'une auberge dans un milieu où l'agriculture est très active. Les possibilités de nuisance suite à des plaintes répétées pour les odeurs inhérentes à l'agriculture veulent être évitées.
- 4) Les contraintes et les effets résultant de l'application des lois et règlements; pensons simplement à un développement domiciliaire à proximité d'établissements de production animale; interdiction d'épandage à proximité des puits privés, distance à respecter pour la construction de fosse à purin, etc. Cette cohabitation est irréalisable. Donc, il est évident que toute demande d'autorisation qui aurait pour effet d'engendrer des contraintes à la pratique de l'agriculture en zone agricole sera refusée.
- 5) La disponibilité d'emplacements en zone urbaine (zone non agricole) sur le territoire visé. Il est évident que vos chances d'obtenir une autorisation d'usage à des fins autres que l'agriculture en zone agricole seront minces s'il se trouve des emplacements disponibles sur votre territoire pour y pratiquer l'activité recherchée. Donc, inutile de soumettre une demande qui vous fera prendre du temps et de l'argent.



Le Hameau

Demandes d'exclusion et d'inclusion

Seules les municipalités et les MRC peuvent faire la demande d'exclusion d'un territoire de la zone agricole. Cette demande doit répondre à un besoin du milieu et la Commission étudiera cette demande en fonction des critères ci-dessus.

Cependant, un producteur agricole peut faire la demande d'inclusion en zone agricole d'un lot ou

ensemble de lots. Cependant, cette inclusion doit être conforme au règlement de zonage.

Demandes à portée collective (article 59)

Comme nous l'avons mentionné dans la parution précédente, une MRC peut faire une demande à portée collective sur un territoire agricole pour que la construction résidentielle soit permise en suivant des règles claires et rigoureuses, et ce, en tenant compte des superficies

suffisantes pour ne pas déstructurer le milieu. D'autre part, dans un îlot complètement déstructuré de la zone agricole, la construction résidentielle peut être autorisée étant donné que cet usage aurait peu d'impact négatif sur la pratique de l'agriculture.

Pour en savoir plus et pour les formulaires de demande, vous pouvez consulter le site de la CPTAQ à : www.cptaq.gouv.qc.ca

Quoi de neuf dans le 8e Rang?

2014 a été une année formidable, remplie de belles réalisations et de joyeuses célébrations. Mais surtout, nous avons mis sur pieds une nouvelle entreprise. Nous sommes cinq jeunes de l'écovillage à nous être regroupés afin de démarrer ce projet qui nous tenait à cœur: créer un centre de formation.

« Le CAP Éco-communautaire »

C'est un centre d'apprentissages pratiques qui proposera des expériences variées, dynamiques et uniques dans le but d'amener les participants à découvrir comment organiser la vie dans un écovillage.

L'équipe du CAP est formée de jeunes qui sont nés et qui ont grandi à l'écovillage. Nous ferons découvrir ce mode de vie à des jeunes venant des quatre coins du monde.

Grâce à cet organisme à but non lucratif, nous pourrions consolider la plateforme actuellement offerte par les bénévoles de l'écovillage en matière d'expérience de vie communautaire.

L'objectif du CAP pour 2015 est d'offrir le premier cours EDE (Éducation en Développement d'Écovillage) au Canada. Cette formation est **reconnue internationalement** et sera offerte pour la première fois au monde sous forme d'immersion dans un écovillage **francophone!**

Nous ne manquerons pas de faire connaître l'importance majeure d'une belle collaboration entre l'écovillage et son milieu, sa municipalité.

Merci et heureuse année à tous!



Nébesna



Svetlina



Virginie



Ouriel



Dobrina



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

La prévention des chutes passe aussi par votre assiette !

Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation physique

Bon appétit !



Nous entendons de plus en plus parler de l'importance d'avoir une bonne alimentation pour demeurer en santé. Mais saviez-vous qu'en avançant en âge, l'alimentation devient une composante importante de la prévention des chutes?

Par exemple, en cas de chute, un os fragile a logiquement plus de chance de se fracturer. Une alimentation riche en calcium et en vitamine D est l'une des façons d'aider le squelette à demeurer en santé plus longtemps.

Aussi, un apport suffisant en protéines aidera à conserver une bonne masse musculaire, un système immunitaire efficace ainsi qu'un niveau d'énergie suffisant pour s'adonner à ses activités. Nous devrions avoir une source de protéine à tous les repas. Rappelons que les protéines se retrouvent principalement dans les viandes, les substituts (légumineuses, noix et graines), mais aussi dans les produits laitiers.

Quelques trucs pour augmenter sa consommation de protéines et en varier les sources:

- mettre des légumineuses dans la soupe (pois, lentilles, fèves, etc.);
- conserver quelques œufs à la coque au frigo, prêts à manger;
- prendre des noix en collation (facile à apporter avec soi);

Enfin, certains nutriments ont un effet nuisible sur la santé générale. En excès, les gras saturés sont dommageables pour le système circulatoire et le cœur. Privilégiez les sources de gras végétaux plutôt qu'animaux. Pour les mêmes raisons, évitez autant que possible les gras « trans » se retrouvant, entre autres, dans les produits de boulangerie préparés à base de shortening ou d'huile végétale hydrogénée.

- Quelques sources de gras végétaux à privilégier : noix et graines, huiles végétales (olive, canola, etc.), margarine non hydrogénée
- Quelques sources de gras animaux à diminuer : viande grasse, produits laitiers entiers (crème, fromage, beurre)

En résumé, une alimentation saine améliore la solidité et la capacité de guérison du corps. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour améliorer son menu. Un mode de vie équilibré, combinant l'activité physique régulière et une alimentation saine, diminuera les risques de chutes et de blessures. Alors, qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?



Forum Citoyen Ham-Nord



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

hameau@arlitera.com

Prochaine parution: le 12 février 2015

Date de tombée: Le 24 février 2015

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Design et mise en page
Andrée Robert

ART
littéra
www.arlitera.com

FORUM CITOYEN HAM-NORD

Forum Citoyen est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser le développement de projets structurants dans la municipalité de Ham-Nord. Nous travaillons pour vous et avec vous! N'hésitez pas à nous contacter: 819 344-2828
forumcitoyen@ham-nord.ca
474, rue Principale, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0

Présidente: Françoise Tardif **Trésorier:** Benoit Charbonneau
Vice-présidente: Karen Veilleux **Administrateurs:** Nébesna Fortin, Émilie Lapointe
Secrétaire: Louis-Marie Lavoie

Impliquez-vous!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou sur les différents comités? Vous êtes bienvenue!

Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

Nom: _____

Adresse: _____

Tél.: _____

Courriel: _____

Je deviens membre à vie: cotisation 15 \$

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



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

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

 758-9421 | 1 866 758-9421

 facebook.com/caissedesboisfrancs

 desjardins.com/caissedesboisfrancs

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir