



## SOMMAIRE

- 2 Pâques
- 3 Louis-Étienne
- 4 Règlement déboisement
- 5 Jour de la Terre, 22 avril
- 6 Invitation PDZA
- 7 Prévention des chutes
- 8 Du rêve à la réalité
- 10 Sentier VTT 4 saison
- 11 Saviez-vous que?
- 12 Lumières de rue
- 13 Yoga
- 14 MDJ Ham-Nord
- 15 Souper-bénéfice MDJ
- 16 AGA Fondation R Lavertu
- 16 « Saturday Night Fever »
- 17 Chronique Notarius
- 18 AGA Forum Citoyen
- 19 Chronique familiale



## DÉFI SANTÉ 5/30 ÉQUILIBRE

### Quand on veut, on peut!

**26.45% de la population s'est inscrit (210 personnes)**

*Par Mathieu Couture, D. G. municipalité*

Le dicton "Quand on veut, on peut" prend tout son sens. Quel revirement de situation! Alors qu'en 2014, 47 personnes (5.6%) s'étaient inscrites au Défi 5/30, voilà que les résultats individuels nous ont été acheminés et les résultats sont tout à fait MERVEILLEUX.

Pas moins de 210 personnes (115 femmes et 95 hommes) pour un joyeux taux de participation de 26.45%. Plus du quart de la population a répondu à l'appel et s'est mobilisé pour ce défi.

Peu importe le résultat de notre municipalité comparativement aux autres de la MRC d'Arthabaska (le résultat sera connu le mardi 7 avril lors de la marche des maires à Victoriaville), Ham-Nord peut être très fier de son immense progression et de son engagement à ce défi.

Je vous donne donc rendez-vous dans la prochaine édition du Hameau alors que nous aurons en main les résultats finaux de l'ensemble des municipalités du Québec.

D'ici là, ne lâchez pas vos bonnes habitudes de vie (5 portions de fruits/légumes, 30 minutes d'exercice physique et une bonne nuit de sommeil).



# Pâques! c'est plus que du chocolat

Par Gérald Lehoux, d. p.

Quand j'étais jeune, le Carême signifiait pour moi de faire des sacrifices, tel que me priver de bonbons, de chocolat, être plus gentil.... Pour bien des adultes, c'était jeûner, manger moins, parfois arrêter de fumer ou de boire pendant 40 jours (en rappel du temps que Jésus a passé au désert après son Baptême). J'entendais des femmes dire «Si le Carême peut finir, il n'est pas endurable depuis qu'il ne fume pas».

Le Carême de cette année m'invitait à être «**Bienveillant comme Lui**». Être bienveillant, c'est se montrer compatissant, généreux, charitable, c'est faire le bien autour de soi, par nos paroles, nos gestes, nos attitudes. C'est aider à réaliser sur terre le Royaume de Dieu. Et tout cela, non pas à ma façon, mais **comme Lui**, c'est à dire à la façon de Jésus.

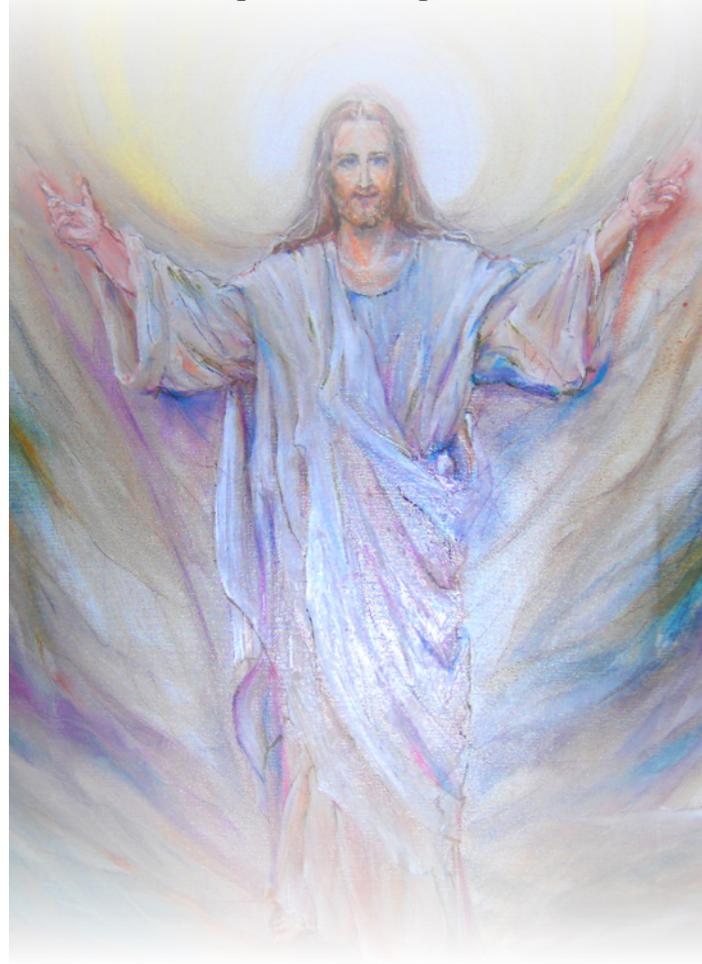
Le Carême, c'est ce temps de préparation à la grande fête de Pâques, et pour nous y préparer, l'Église nous invite à vivre les célébrations de la «**semaine Sainte**», le **TRIDUUM PASCAL**, trois jours de célébrations qui nous préparent à la grande fête de Pâques.

Le **Jeudi Saint**, la dernière Cène, le dernier repas que Jésus prend avec ses disciples, l'institution de l'Eucharistie. Avant le repas, Jésus lave les pieds de ses disciples, nous invitant par le fait même à être au service les uns aux autres.

Le **Vendredi Saint**, son procès, sa condamnation, sa mort sur la croix par amour pour nous.

La **Veillée Pascale du samedi Saint**, redécouvrir notre histoire, l'histoire du peuple choisi par Dieu, célébrer le mystère de la résurrection de Jésus.

**Pâques, c'est Jésus ressuscité, vivant.** Par mon baptême, par ma foi, je crois que Jésus le Christ est ressuscité, bien vivant avec le Père. Pâques, c'est croire que l'amour et la vie sont toujours plus forts que la mort. Pâques, c'est de continuer à être «**Bienveillant avec lui**». C'est de continuer à être charitable, faire du bien, avoir souci de mon prochain, partager *mon chocolat de Pâques* et bien plus.



## *Pour toi Louis-Étienne...*

*Personne ne peut rester indifférent suite aux malheureux événements qui sont survenus le samedi 14 mars dernier alors qu'un des nôtres a été victime d'un incident déplorable alors qu'il s'est fait sauvagement agresser sur la patinoire de l'aréna de St-Gabriel-de-Brandon. Le but du présent mémo n'est pas d'étaler de nouveau les faits qui sont survenus puisque l'incident a déjà été bien présent dans les médias. Il sert plutôt à soumettre nos encouragements à Louis-Étienne Leblanc et sa famille.*

*À Ham-Nord, Louis-Étienne est un exemple de persévérance, un modèle sportif et professionnel pour les jeunes et moins jeunes. Il est un p'tit gars de chez nous et nous en sommes extrêmement fiers. Pour certains, Louis-Étienne est un ami de longue date, un neveu, un fils. Pour d'autres, c'est le coach des cours de patins ou encore le responsable du conditionnement physique au gymnase.*

*Quand un des nôtres est touché, c'est tout le monde qui en ressent les effets. Ça «bouille» en dedans tellement cette situation est choquante et frustrante. Colère, rage, tristesse, mépris, dégoût, ce sont tous là les différents sentiments qui nous habitent.*

*Nous désirons simplement porter un message afin que Louis-Étienne et sa famille puissent ressentir l'appui et l'encouragement de toute la population.*

*On est avec toi Ti-Lou !*



## Règlement relatif au déboisement dans la MRC d'Arthabaska

Voici la réglementation municipale concernant l'abattage d'arbres et le milieu forestier, nous vous invitons à en prendre connaissance avant d'effectuer vos travaux. Le tableau est un aide-mémoire pour les propriétaires forestiers de la région. Pour le tableau incluant les opérations de déboisement amenant un changement de vocation (mise en culture, implantation d'un ouvrage ou d'une construction, etc.) consultez le site internet de la MRC d'Arthabaska : [www.mrc-arthabaska.qc.ca](http://www.mrc-arthabaska.qc.ca).

<b>Définition de déboisement</b>	Abattage d'arbres de dimension commerciale pour un volume de plus de 40 %, sur 10 ans, répartis uniformément.		
<b>Définition de débroussaillage</b>	Abattage de 40 % du nombre d'arbres de dimension non commerciale.		
<b>Travaux nécessitant une demande de certificat d'autorisation</b>	St-Albert, St-Samuel, Ste-Élizabeth-de-Warwick, Victoriaville et Warwick.	Ste-Clotilde-de-Horton, St-Norbert-d'Arthabaska, Ste-Séraphine, St-Christophe-d'Arthabaska, Tingwick et St-Valère.	Reste du territoire.
	Déboisement sur plus de 0,5 hectare, par période de 10 ans, sur une même unité d'évaluation.	Déboisement sur plus de 2,0 hectares, par période de 10 ans, sur une même unité d'évaluation.	Déboisement sur plus de 4,0 hectares, par période de 10 ans, sur une même unité d'évaluation.
	Déboisement ou débroussaillage à l'intérieur d'une bande de protection ou d'un boisé protégé et le certificat n'est émis qu'en vertu de mesures d'exception.		
<b>Travaux de déboisement ou de débroussaillage qui ne nécessitent pas de demande de certificat</b>	Tous les travaux financés directement par un programme d'aide gouvernementale (ex. : Programme de mise en valeur des forêts privées) et encadrés par un ingénieur forestier.		
	Construction d'un chemin forestier (largeur max. de 15 m en incluant l'emprise).		
	Construction ou entretien d'un fossé de drainage (largeur max. de 6 m).		
<b>Bandes de protection</b>	Voisin (20 m), voisin résidentiel (30 m), chemins publics (30 m), carrière/sablrière (30 m) et prise d'eau potable municipale (120 m).		
<b>Boisés protégés</b>	Plantation de moins de 30 ans, boisé ayant bénéficié d'un programme d'aide gouvernementale dans les 10 à 15 dernières années, érablière, zone inondable, zone de mouvement de terrain et pente forte (30 % et +).		
<b>Protection des cours d'eau</b>	Bande de protection variant de 10 à 300 m selon le lac ou le cours d'eau.		
	Circulation de la machinerie interdite dans une bande de 10 à 15 m à partir de la ligne des hautes eaux.		
<b>Mesures d'exception</b>	Déboisement autorisé à l'intérieur des bandes de protection et boisés protégés lorsqu'il est démontré, à l'intérieur d'une prescription forestière, que les arbres sont matures ou dépérissants.		
<b>Documents requis pour l'obtention d'un certificat d'autorisation</b>	Prescription forestière, formulaire de demande et procuration/résolution lorsque la demande est faite sur une propriété appartenant à un tiers ou à une société.		
	Plan agronomique, autorisation en vertu du Règlement sur les exploitations agricoles, formulaire de demande et procuration/résolution lorsque la demande est faite sur une propriété appartenant à un tiers ou à une société.		
<b>Tarif du certificat d'autorisation</b>	100 \$		



## 22 avril : Jour de la Terre

*Par Louis-Marie Lavoie*

Le Jour de la Terre a été célébré pour la première fois le 22 avril 1970. Cet événement est aujourd'hui reconnu comme l'événement environnemental populaire le plus important au monde.

Son initiateur, le sénateur Gaylord Nelson, a proposé la première manifestation environnementale d'envergure sur le territoire américain pour secouer le monde politique et

forcer l'insertion de la problématique environnementale dans le cadre politique national. Depuis, le Jour de la Terre est devenu un événement planétaire, mobilisant 500 millions de personnes dans 184 pays et jouant un rôle de levier pour les enjeux environnementaux mondiaux. Le Jour de la Terre a donné un élan énorme aux campagnes de sensibilisation à la réutilisation et au recyclage.

Au Québec, nous le célébrons depuis 1995 en organisant toutes sortes d'activités de sensibilisation face aux enjeux environnementaux.

### Au secours de notre planète

S'il n'est point besoin d'insister sur les causes de la dégradation subie par notre planète, il est toutefois bon de se les rappeler :

- Pollutions de toutes sortes;
- Déversements d'hydrocarbures et de déchets toxiques dans les océans et les cours d'eau;
- Déforestation entraînant la désertification et l'érosion;
- Utilisation des aérosols;
- Activités industrielles;
- Et de façon paradoxale, mais néanmoins importante: l'agriculture;
- Enfin surtout: la production et la surutilisation des diverses sources d'énergie.



Jour de la Terre<sup>®</sup>  
QUÉBEC

Le Jour de la Terre est l'occasion de réfléchir à la relation que nous entretenons avec la nature et aux problèmes environnementaux qu'il importe de régler par nos actions quotidiennes; c'est l'occasion de poser des gestes conséquents. Le réchauffement climatique, conséquence de l'effet de serre, n'est qu'un drame écologique de plus à attribuer aux actions dévastatrices de l'humain. Malgré l'ampleur du désastre écologique, il est toujours possible d'agir. Que ce soit en sensibilisant, en recyclant, en réutilisant ou en économisant l'énergie, chacun d'entre nous peut faire sa part pour le mieux-être de la planète. Le covoiturage et la réduction du volume de déchets domestiques sont d'autres façons de rendre notre quotidien plus écologique.

**L'avenir et la sauvegarde de la planète sont l'affaire de tous. Pensons-y!**



## Invitation à la consultation pour l'élaboration du plan de développement de la zone agricole (PDZA)

Dans le cadre de la démarche d'élaboration du plan de développement de la zone agricole (PDZA) de la MRC d'Arthabaska, la population est invitée à participer à la consultation qui aura lieu:

**le mardi 21 avril 2015 à la Salle 4213 au 13, rue de l'Entente à Victoriaville.**

Cette dernière consultation avant l'adoption du PDZA permettra de valider, d'enrichir et de prioriser les actions proposées.

Rappelons que le PDZA est une démarche de planification qui a pour objectif de structurer et de dynamiser le développement du secteur agricole régional afin qu'il atteigne son plein potentiel. Ce projet est financé par le Pacte rural, le MAPAQ, la MRC d'Arthabaska ainsi que la Ville de Victoriaville.

**Les activités débuteront à 9 h et se termineront vers 16 h.**

Pour participer à cette consultation, vous devez confirmer votre présence au plus tard le 10 avril 2015 à 12 h en communiquant avec Mme Josie-Anne Lamarche par téléphone au 819 7522444, poste 4291 ou par courriel à l'adresse suivante : [communication@mrc-arthabaska.qc.ca](mailto:communication@mrc-arthabaska.qc.ca).

**Prenez note que les places sont limitées. Au plaisir de vous y retrouver en grand nombre !**

## 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**

## RÉNOVATIONS:

### Une maison plus sécuritaire maintenant et pour longtemps !

*Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation physique*

Le printemps est souvent le moment privilégié pour entreprendre des rénovations. Avez-vous déjà pensé qu'ils pourraient aussi rendre votre demeure plus sécuritaire?

Par exemple, lorsque vous peignez la galerie et les marches extérieures, vous pourriez utiliser une peinture avec un fini rugueux, ou même ajouter du sable ou un additif à votre peinture régulière afin de rendre la surface moins glissante lorsque mouillée. De plus, des rampes de chaque côté des marches sont essentielles pour la sécurité des personnes qui les empruntent. Et pourquoi ne pas profiter de vos petits travaux pour réparer les marches abîmées ou inégales?

À l'intérieur de votre demeure, les escaliers devraient également être en bon état et pourvus d'une main courante allant idéalement au-delà de la première et de la dernière marche. Aussi, lorsque vous changez le revêtement de plancher, pensez qu'il ne devrait pas y avoir de seuil ou de dénivellation entre les pièces pour éviter de s'accrocher les pieds. Fixez aussi les fils au mur, cela fera un obstacle de moins sur lequel vous pourriez trébucher!

Finalement, si vous songez à rénover la salle de bain, posez-vous la question: serai-je encore capable d'utiliser ma salle de bain lorsque je prendrai de l'âge et que mes capacités diminueront? Plusieurs modèles de baignoires (style « podium » par exemple) ne sont pas du tout adaptés aux aînés. De plus, la configuration que vous choisissez maintenant pourrait rendre l'ajout d'accessoires, comme des barres d'appui, impossible lorsque vous en aurez besoin.

Il est judicieux d'avoir une vision à long terme de vos besoins et de votre capacité future lorsque vous rénovez. Songez que vos travaux d'aujourd'hui pourront vous profiter tout au long de votre vie, surtout si vous souhaitez habiter votre maison longtemps!

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



	<b>André Bellavance</b> 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
<a href="mailto:bellaa1@parl.gc.ca">bellaa1@parl.gc.ca</a> • <a href="http://www.andrebellavance.qc.ca">www.andrebellavance.qc.ca</a>		

	
<b>Sébastien Schneeberger</b> Député de Drummond-Bois-Francs	
Drummondville : 819 475-4343 Warwick : 819 358-6760	

# DU RÊVE À LA RÉALITÉ (Suite)

Par Annie Couture

Si vous le voulez bien, reprenons là où je vous ai laissés en février dernier, au cœur de ma préparation « intérieure » qui m'a menée à la réalisation de mon rêve : Faire le tour du monde en voilier avec ma petite famille.



Ce changement de « cap » que je m'apprêtais à vivre est bien sûr venu avec son lot de doutes, d'incertitudes, de remises en question et la peur de se tromper. « Est-ce que je prends la bonne décision? » Et le sentiment de vouloir se compliquer un peu la vie. « C'est vrai, pourquoi vouloir plus? Je me sens heureuse, je n'ai pas l'impression qu'il me manque quelque chose, pourquoi ne pas poursuivre ma vie ainsi? » Et puis, il y a eu des réponses, parfois claires, très claires comme de précieux trésors que je mettais dans mon coffre à bagages! Mais il y a surtout eu une femme qui a choisi de trouver la réponse à SA grande question : « Qu'est-ce que je veux moi, Annie? » Ma grande ambition à moi dans ma vie c'est d'être heureuse. Pas simplement le souhaiter et l'espérer, mais le sentir, le vivre tous les jours de ma vie, peu importe avec qui je suis, où que je sois et ce que je fais. Et ce dont j'avais envie à cet instant-là, c'était de voyager, tout le temps! C'était de passer tout mon temps avec mon chum. C'était de vivre une expérience unique qui me permettrait de voir grandir mes enfants. Mais vous allez me dire : « Mais tout le monde voudrait ça! » Peut-être pas faire le tour du monde en voilier, mais réaliser ses rêves, aller au bout de ses désirs et se sentir vibrer jusqu'au bout des doigts! Évidemment! Alors, POURQUOI PAS?

Tranquillement, très tranquillement, je me suis approprié ce rêve et, au fil des jours, cette idée m'apparaissait de plus en plus réalisable; j'étais alors convaincue que ce voyage était ce que je voulais faire vraiment. J'étais maintenant armée d'une détermination à toute épreuve! Et à un moment donné, tout est devenu possible!

Un dimanche après-midi, j'ai terminé de lire l'histoire de la V'Limeuse, où chaque enfant partageait sa propre vision de son voyage en bateau. Et MA grande incertitude résidait dans cette interrogation : « Est-ce la meilleure chose à faire pour nos enfants? » Soudainement, toutes mes appréhensions sont tombées, comme si tout d'un coup, j'avais trouvé toutes les réponses à toutes mes questions. Je suis allée retrouver mon homme et je lui ai lancé : « Là, c'est vrai, je veux partir en voilier avec nos enfants. » Pour lui, c'était déjà évident depuis longtemps, sa réaction a été : « C'est certain qu'on va partir, Annie! » « Non, tu ne comprends pas Ghislain: j'embarque! Ça y est, là j'embarque! » Le vent dans les voiles, à deux, les petits pas se sont transformés en course à pied! Ghislain a vendu son entreprise, une entreprise solide en pleine expansion : « J'ai vendu un rêve pour en réaliser un autre! » nous dit-il. Nous avons acheté notre bateau, avons appris à naviguer et sommes partis!

Avec le recul, je crois que tout a été une question de perception, une manière d'être et de penser. Et à partir du moment où j'ai vu toutes les possibilités d'un tel voyage, où j'ai arrêté de le voir comme une séparation, mais plutôt comme une évolution, une naturelle continuité, la peine de quitter mes proches a été remplacée par la certitude que

# Le Hameau



je les amenais tous avec moi! Et que l'amour que je leur portais n'en était pas moindre malgré l'éloignement physique. Malgré le déchirement, j'ai toujours osé penser que chacun grandirait à travers notre voyage, chacun à son rythme.

Tout au long de notre voyage, j'ai toujours senti l'amour et le support de mon monde, malgré leur tristesse à nous savoir loin. Aimer assez quelqu'un pour le laisser partir, respecter ses choix malgré sa peine et ses angoisses, ne pas juger peu importe ses convictions sont de grandes preuves d'amour et ma famille m'a fait don de ce précieux cadeau. Eux aussi ont accompli quelque chose de grand et je me sens très choyée d'avoir ces personnes-là dans ma vie.

Aujourd'hui, plus que jamais, je vis des moments très privilégiés avec ma famille; j'ai le sentiment que nos rapports ont pris beaucoup de profondeur et d'intensité. Le partage, le respect, l'ouverture et le bonheur d'être ensemble sont au premier plan de nos rencontres. MERCI À VOUS! MERCI LA VIE!

Suivra, dans la prochaine édition du Hameau, le récit de notre première année de « vie-bateau ». [www.quoideneufsurlemyriam.blogspot.com](http://www.quoideneufsurlemyriam.blogspot.com)

## Deux moussaillons et leurs parents autour du monde!

Présenté au Centre communautaire de Ham-Nord

**Dimanche, le 3 mai 2015 à 13h30**

**Entrée gratuite**

La famille Sabourin-Couture vous y attend!

## Projet de Sentier VTT 4 saisons

Par Patrick Duchaine, Inspecteur en bâtiment/environnement

La municipalité vient tout juste de recevoir l'approbation du Ministère des Transports concernant le règlement #470 - Règlement municipal; permettant la circulation des véhicules hors route (VHR) sur certains chemins municipaux. Voici donc en quoi consiste cette nouvelle réglementation ainsi que le cheminement suivi pour y parvenir.

### Les Faits

- Le 16 septembre 2014, la Municipalité de Ham-Nord tient une assemblée publique afin de consulter ses citoyens et ainsi pouvoir définir un tracé officiel des VHR.
- En octobre 2014, la municipalité de Ham-Nord adopte sous résolution le règlement 470 permettant au VHR de circuler sur certaines routes municipales.
- En novembre 2014, la municipalité installe la signalisation pour le tracé à l'intérieur du périmètre urbain (maximum de 1Km).
- Confirmation de l'acceptation du Règlement et tracé adopté par le Ministère du Transport le 12 mars 2015

### Responsabilités

- La municipalité a la responsabilité de bien signaler son tracé et de se conformer aux exigences du Ministère du Transport
- La SQ voit à l'application du règlement en fonction de la signalisation à l'intérieur du tracé
- Les adeptes de Quad et de motoneige doivent demeurer à l'intérieur du tracé déterminé, signalisé et accepté par le Ministère du Transport et validé par la Sûreté du Québec (SQ) si non, ils deviennent en infraction selon le Code de la route et la SQ peut donner des constats d'infraction.
- Bien que l'approbation ait été reçue du Ministère, la circulation des VHR sera réglementaire seulement lorsque la SIGNALISATION sera installée, ce qui est prévu d'ici la fin du printemps.

### Le tracé (à quels endroits est permise la circulation des VHR)

- Emprunte le chemin Saint Philippe de la limite de Notre-Dame-de-Ham jusqu'à la rue principale de Ham-Nord
- Se poursuit sur la rue principale jusqu'au Restaurant Taga
- Emprunte la 1re Avenue jusqu'au restaurant Mirador
- Emprunte la 4E Avenue jusqu'à la limite de Saint Fortunat
- AUCUNE AUTRE rue de la municipalité de Ham-Nord ne sera signalisée, donc non accessible pour les VHR

En espérant avoir répondu à vos questions!

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes autres interrogations!



## Mise à jour municipale - Saviez-vous que?

Par Mathieu couture, D. G. municipalité



1- Saviez-vous que la municipalité offre depuis plusieurs années (résolution adoptée en février 2000) **un montant de 100\$ à tous les nouveaux bébés** nés dans l'année. Vous n'avez qu'à apporter le "Certificat de naissance" ou la "Déclaration de naissance" de votre bébé et la municipalité aura le plaisir de vous remettre le montant de 100\$.



2- Saviez-vous que selon le code municipal (article 981), **les intérêts sur arrérages de taxes ne peuvent EN AUCUN CAS être annulés**. En effet, le code municipal indique : il n'est pas du pouvoir du conseil ou des officiers municipaux de faire remise des ces intérêts. Donc, si votre compte accuse du retard, il n'y a donc malheureusement aucune alternative possible pour diminuer les intérêts accumulés.



3- Saviez-vous que lors de l'assemblée du conseil du 9 mars dernier, la municipalité a adopté une résolution (#2015-03-36) afin de **rembourser 50%** du montant de TAXES DE NON-RÉSIDENTS payées au service de loisirs de WARWICK pour l'année 2015. Pourquoi WARWICK? Différentes options ont été analysées et les meilleurs tarifs pour les non-résidents sont à cet endroit. De plus, la diversité des services offerts répondra à la majorité des besoins de nos résidents. À titre d'exemple, voici les taxes de non-résidents qui vous seront chargées à l'inscription et donc la municipalité s'engage à vous rembourser 50% (patinage artistique - 365\$, cours de patins - 165\$, bibliothèque - 198\$, soccer - 150\$, tennis - 150\$, piscine - 60\$ et baseball mineur - 150\$). Avec cette façon de procéder, la municipalité souhaite aider ses citoyens à pouvoir bénéficier des services de loisirs et de culture à des coûts acceptables.



4- Le début de la **cueillette du compost** sera de retour le jeudi 9 avril 2015. Tel qu'inscrit à votre calendrier de collecte 2015, le ramassage de votre bac de COMPOST se fera à compter de jeudi le 9 avril prochain, soit dans la même semaine que la cueillette de la récupération.

# Projet de remplacement des lumières de rue

*Par Steve Leblanc, conseiller*

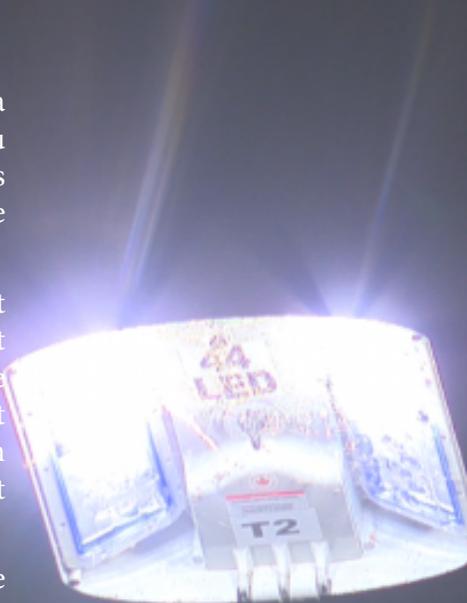
Au cours des prochains mois, la municipalité procédera au remplacement de l'ensemble de ses lumières de rue afin d'y installer de nouvelles lumières DEL.

Il est certain que ce remplacement constitue un investissement important, mais soyez assurés que cette décision est bien réfléchie et qu'elle constituera une amélioration importante au niveau de la qualité et des coûts en éclairage.

Il s'agit là d'un projet pour lequel je fais des recherches depuis mon entrée en poste en 2009 et qui sera d'une grande utilité pour la municipalité.

Voici donc quelques avantages liés au projet d'installation des nouvelles lumières de rues DEL:

- l'éclairage assure une fiabilité et une



sécurité maximale pour les citoyens et les automobilistes

- Fournis une lumière de haute qualité et une distribution uniforme (moins de perte d'éclairage, car l'angle est plus restreint)

- Durée de vie de 100,000 heures ou plus de 22 ans (garantie de 10 ans du fabricant sur pièce et réparation)

- Les luminaires sont fabriqués avec des matériaux durables et recyclables (écologique)

- 60 à 65% de réduction en consommation d'énergie

- Retour sur l'investissement estimé à moins de 6 ans

- Remboursement de 60\$/lumières du Programme de soutien aux projets d'efficacité énergétique d'Hydro-Québec.

## Une équipe dévouée à l'écoute de vos besoins!

*Par Mathieu Couture, D. G. municipalité*

Poussez la porte de votre bibliothèque municipale, vous y rencontrerez des gens dynamiques, accueillants, prêts à vous conseiller parmi tous les trésors littéraires qui les entourent.

Au Québec, c'est plus de 8 600 bénévoles qui œuvrent au sein des bibliothèques publiques dans tout le RÉSEAU BIBLIO.

Pensez à les remercier lors de votre prochaine visite à la bibliothèque!



## Qu'est-ce le yoga?

Par Sylvie Tremblay

Bonjour à tous! J'en viens aujourd'hui à vouloir partager ma passion qui est le Yoga! Le yoga a vraiment changé ma vie voilà plusieurs années. « J'ai appris à respirer ». « J'ai appris à respirer consciemment. » Je me suis mise à faire une pratique régulière tous les matins et j'ai vu tout le bien que cela me faisait autant au niveau de mon corps physique, de mon cœur et de mes pensées. Alors, j'ai décidé de me former en tant que professeur de Hatha Yoga et d'initier d'autres personnes dans cette voie vers le bien-être. Et j'ai appris que le yoga s'adressait à tous : enfants, adolescents, femmes enceintes, femmes en ménopause, femmes très en forme, personnes âgées, hommes... Pour moi, « le Yoga est un pas vers la liberté »

Selon un texte de Padma Yoga, école de formation :

Qu'est-ce que le Yoga? « De l'espace dans mon corps », Mère dit.

Le mot Yoga vient du sanskrit, une très vieille langue indienne, et veut simplement dire « union, unir, relier ».

Mais faire le lien avec quoi? D'abord, il faut reconnaître que nous avons un corps physique. C'est celui qui nous fait mal parfois, qui nous dit que quelque chose ne va pas, qui tombe malade et dont il faut bien s'occuper aussi en mangeant, buvant et dormant. Pour le corps physique, le yoga nous propose une série d'asanas, c'est-à-dire des postures et des attitudes physiques.

Puis, il y a nos émotions. Remarquons que le mot lui-même est intéressant. « Es motion », qui veut dire en motion, en mouvement. Il devient donc utile de se servir de nos émotions pour aller chercher de l'énergie et non pour en perdre. Et cela se fait tout naturellement par la respiration.

Enfin, il y a bien sûr nos pensées. La pratique, dans l'instant présent, nous ramène toujours à nos pensées qui vagabondent et nous montrent combien elles sont difficiles à dompter...

Vous découvrirez la suite de ces propos dans un prochain numéro du Hameau.



*Profitez du printemps  
pour harmoniser*

**CORPS-COEUR-ESPRIT**

**Cours de Hatha  
YOGA  
accessibles à tous!**

*Les lundis, mercredis,  
jeudis, vendredis*

*Au 205, Rang des Chutes,  
Ham-Nord*

*du 6 avril au 1er mai*

*Intéressés? Appelez Sylvie  
819 344-2543*



Notre Société coopérative agricole  
819 344-2521





# Le Hameau

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

Par Gabrielle Thibodeau, animatrice-responsable

### Collecte sélective:

La Maison des Jeunes de Ham-Nord est fière de prendre part au projet « Les ambassadeurs de la collecte sélective », une initiative de Éco Entreprises Québec en partenariat avec le Regroupement des Maisons de Jeunes du Québec qui vise à installer des équipements de récupération dans la municipalité. La collecte sélective est déjà accessible à plus de 95% des foyers au Québec et plusieurs activités seront organisées afin que nous, citoyens de Ham-Nord, puissions également en bénéficier dans nos lieux publics!

**Un énorme MERCI à La Société Saint-Jean-Baptiste** qui nous a remis un chèque de 250\$ pour l'achat d'instruments! D'autres détails suivront à ce sujet...

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

**31 mars** : Pour donner suite au succès de nos derniers ateliers culinaires, nous avons décidé d'en faire une activité régulière! Viens cuisiner le souper avec nous dès 17 h, nous en profiterons également pour faire un retour sur la Cabane des Jeunes ☺

**2 avril** : C'est la fin de semaine de Pâques qui commence! Jimmy et Félix ont préparé quelque chose pour souligner l'occasion!

**14 avril** : Nouvel atelier culinaire où nous cuisinerons non seulement pour nous, mais aussi pour la communauté dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole du 12 au 18 avril!

**22 avril** : Activité spéciale pour le Jour de la terre ☺

**24 avril** : La MDJ sera ouverte pour la visite du centre de tri de Gaudreau environnement. Tu veux savoir ce qui se passe avec les matières que tu mets au recyclage? Inscris-toi avant le 20 avril! Bienvenue aux membres aspirants!

**29 avril** : Réunion du CJ

**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](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

**Horaire du congé de Pâques:**

À venir...

**Pédagogique du 7 avril:** dès 13 h

## «La Cabane des Jeunes»

### MERCI Souper-bénéfice gastronomique

Caisse Populaire B-F  
Municipalité de Ham-Nord  
La Cité Écologique  
Construction Johan Roy  
Assurance Promutuel  
Excavation Tardif  
Plantations Idéales  
H2O Innovation  
Némo Inc.  
Memprotech  
Pelletier et Picard Inc.  
Aménagement forestier  
Richard Goggin, ph  
Dr. Jacques Faucher  
Table dans les Nuages  
Érabillère des Chutes  
Kheops International  
Ressources ÉnergyTerre  
Forest Distribution  
2e Chance  
Smart Energy  
Respecterre  
La Jambonnière  
Brûlerie des Cantons  
Alimentation du Lac  
Fromagerie Victoria  
Bonichoix Coop  
Grande Place  
Tigres de Victoriaville  
Flibotte musique  
Vertical board shop  
Vidéotron  
Cabal  
Me Traversy

*Par Andrée Robert*

Plus d'une centaine de personnes se sont donné rendez-vous à la Maison des Jeunes de Ham-Nord, le samedi 21 mars dernier.

### Le souper-bénéfice, « La Cabane des Jeunes » a été un immense succès.

Les jeunes avaient tout organisé avec l'aide de leurs formidables animateurs et de leur dynamique coordonnatrice, Mélanie Barbeau.

Vers 5 h 30, les gens sont arrivés et ont été immédiatement gagnés par l'ambiance chaleureuse et conviviale. Le délicieux repas du chef Stéphane, de la Table dans les Nuages, a été servi aux tables de façon impeccable par les jeunes. La décoration était ravissante. La musique, choisie avec soin, créait une ambiance sonore festive sans nuire aux conversations qui ont été joyeuses et animées durant toute la soirée.

Plusieurs personnes ont partagé le même souhait: « Il faut que cet événement se répète! »

Les nombreux commanditaires de cette magnifique soirée ont été mis à l'honneur et chaleureusement remerciés pour leur apport et leur soutien.

Les jeunes et l'équipe de la MDJ de Ham-Nord remercient également tous les participants qui ont fait de cette soirée un très grand succès!



Mélanie nous donnera plus de détails dans l'édition du 4 mai de votre petit journal Le Hameau...

## MERCI

## La société Alzheimer

vous offre des ateliers d'information ainsi que des rencontres hebdomadaires de soutien aux proches aidants...

### INFORMEZ-VOUS

N'hésitez pas à joindre **Thérèse Houle**  
(819) 604-7711

alzheimercentreduquebec@videotron.ca



## AVIS DE CONVOCATION

à l'assemblée générale annuelle de

## La Fondation Réal-Lavertu

Vous êtes convoqués

**Mardi 28 avril 2015, à 19 h**

Au sous-sol du Foyer des Saints-Anges



**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

## Un « Saturday night Fever », à la Ham-Nordoise

Par *Émilie Lapointe*

Pour souligner la Journée mondiale de la femme, le comité culturel du Forum Citoyen a convié les résidents de sa municipalité à venir faire la fête le samedi 7 mars au centre communautaire. Une quarantaine de participantes et participants sont venus, costumés d'époque et bien crêpés, en ce qui concerne ces dames. La soirée s'est déroulée dans une ambiance très festive à la saveur des années 1980 : karaoké, fondue au fromage, concours...

Le concours du plus haut toupet a été un franc succès. La coiffure de ces dames et de certains messieurs était particulièrement réussie. La gagnante de ce concours fut Meggy Nolin. Elle a reçu une carte cadeau de cinquante dollars au salon de Cosmétique d'Andréane Racette.

Tous les participants se sont amusés à danser et à chanter au rythme de leurs chanteurs pop préférés. L'émotion était au rendez-vous ; on pouvait voir dans les yeux de nos chanteurs et chanteuses d'un soir, karaoké oblige, la nostalgie de leur jeunesse. Des vidéoclips de ces mêmes hits étaient projetés sur grand écran tout au long de la soirée.

Un grand merci à tous les bénévoles qui se sont impliqués dans les préparatifs de cette soirée « Femme et Fondue », dédiée à la Journée de la femme. Merci aux participants qui ont été fabuleux, qui se sont costumés tous de manière plus originale les uns que les autres, et qui ont mis une ambiance à tout casser.



## Je me sépare... dois-je recourir à la médiation familiale?

Par Louise Aubert, notaire

Pourquoi pas ? Premièrement, sachez que la loi ne permet pas à la Cour d'entendre des demandes en divorce qui mettent en jeu les intérêts des conjoints ou ceux de leurs enfants sans qu'ils n'aient préalablement assisté à une séance d'information sur la médiation.

### SÉANCE D'INFORMATION OBLIGATOIRE

Assister à une séance d'information sur la médiation est obligatoire, même si par la suite, la médiation demeure optionnelle comme moyen pour régler les conséquences de sa séparation.

Cependant, les couples qui n'ont pas d'enfant peuvent être dispensés d'assister à la séance d'information sur la médiation.

Il existe deux types de séances d'information obligatoires sur la médiation : celle en groupe et celle en couple. Il n'est pas nécessaire pour les deux conjoints de participer à la même séance d'information de groupe.

Donc, pas de rapport de médiation ou d'attestation de participation, pas de date de procès ! Donc, à titre d'exemple, les fonctionnaires de la Cour refuseront normalement de fixer une date de procès pour qu'un juge puisse entendre la cause des époux qui désirent divorcer, s'ils n'ont pas obtenu un rapport ou une attestation qui confirme que chacun d'eux a assisté à une séance d'information sur la

médiation. Il est possible d'être dispensé d'assister à la séance d'information sur la médiation pour un motif sérieux, par exemple un cas de violence conjugale.

### LA MÉDIATION ELLE-MÊME

La médiation familiale est un moyen de tenter de régler les conséquences d'une rupture sans en débattre en Cour. Un médiateur impartial aide les conjoints à conclure une entente équitable sur tout différents qui lui est soumis.

La médiation familiale est un moyen pour que les conjoints s'entendent sur la garde de leurs enfants, la pension alimentaire pour leurs enfants ou l'un des conjoints, le partage des biens ou tout autre différent lié au mariage.

La médiation familiale est un processus volontaire. L'un ou l'autre des conjoints peut refuser de participer à la médiation ou y mettre fin à tout moment sans donner ses raisons.



### Le rôle du médiateur

Le médiateur aide les conjoints à conclure une entente équitable. Pour y arriver, le médiateur doit s'assurer que les conjoints ont la même opportunité d'exprimer leurs besoins et leurs désirs. Il doit maintenir un climat de respect et d'égalité durant les séances de médiation et il doit aider les conjoints à



considérer les besoins de leurs enfants.

La médiation comporte habituellement trois volets :

- l'évaluation de la situation par le médiateur en présence des deux conjoints ;

- la négociation : ici le médiateur tente d'aider les conjoints à résoudre des points spécifiques sur lesquels ils sont en désaccord.

- la préparation d'un résumé des ententes : une fois les séances terminées, le médiateur écrit tous les éléments sur lesquels les conjoints se sont entendus. Le document dans lequel le médiateur constate ces ententes est parfois appelé un « résumé des ententes ». Le médiateur recommande alors aux conjoints de consulter un juriste pour transformer le résumé des ententes en un consentement qui sera soumis à la Cour pour devenir un jugement.

### TROUVER UN MÉDIATEUR ACCRÉDITÉ

Si vous voulez bénéficier de la médiation familiale gratuite (jusqu'à cinq heures) ou obtenir un rapport de médiation ou une attestation de participation, vous devez recourir aux services d'un médiateur accrédité.

Pour être accrédité, un médiateur doit faire partie d'un ordre professionnel reconnu pour la médiation. Pour trouver un médiateur accrédité, vous pouvez communiquer avec le palais de justice de votre région. Le palais de justice a habituellement une liste de médiateurs familiaux accrédités.

**Message aux lecteurs de Notarius :** Vous pouvez me faire connaître par courriel les sujets que vous aimeriez que j'aborde dans les prochaines parutions : [laubert@notarius.net](mailto:laubert@notarius.net).

Veillez prendre note que les prochaines capsules juridiques prendront la forme de jeu-questionnaire, avec réponses évidemment.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE FORUM CITOYEN HAM-NORD AVIS DE CONVOCATION

Par la présente, vous êtes convoqués à l'assemblée générale annuelle des membres de Forum citoyen Ham-Nord.

**Date et heure : Le jeudi 23 avril 2015 à 19 h**

Lieu : Sous-sol du Centre communautaire,  
474, rue Principale, Ham-Nord

Tous sont invités, membres et non-membres.

### ENVIE D'EMBAUCHER UN ÉTUDIANT CET ÉTÉ?

Le Carrefour jeunesse-emploi du comté de Richmond ainsi que ses partenaires, les Caisses Desjardins et les municipalités, sont heureux de vous annoncer le retour du Trio étudiant Desjardins pour l'emploi pour l'été 2015.

### VOLET APPRENTI-STAGE

Apprenti-Stage permet aux organismes sans but lucratif (communautaire, social, culturel, sportif ou touristiques) de recevoir un jeune étudiant du secondaire (14-16 ans) pour lui permettre d'acquérir un premier contact avec le marché du travail par le biais d'une expérience de stage bénévole de 80 heures entre le 25 juin et le 30 août 2015.

\* Les étudiants souhaitant faire un stage peuvent s'inscrire en contactant le Carrefour jeunesse-emploi du comté de Richmond

### VOLET EXPÉRIENCE-TRAVAIL-ÉTÉ



Expérience Travail-Été permet aux employeurs des municipalités participantes d'embaucher un étudiant pour l'été et de recevoir une subvention salariale de 2\$ l'heure.

Tous les organismes ou entreprises peuvent s'inscrire en remplissant le formulaire disponible sur le site du Carrefour jeunesse-emploi au [www.cjerichmond.qc.ca](http://www.cjerichmond.qc.ca) ou dans les Caisses Desjardins entre le 1er et le 24 avril 2015.

## INVITATION AUX MEMBRES DES JARDINS

> Saint-Christophe-d'Arthabaska  
> Ham-Nord > Chesterville > Saints-Martyrs-Canadiens > Notre-Dame-de-Ham > Sainte-Hélène-de-Chester  
> Saint-Norbert-d'Arthabaska

La Caisse Desjardins des Bois-Francs vous invite à une rencontre d'information dans votre secteur.

Date : **MARDI 7 AVRIL À 19 H**  
(durée approximative de 1 h 30)

Lieu : **ÉCOLE SAINT-PAUL**  
472, rue de l'Accueil, Chesterville

#### Vos hôtes de la soirée

**M. Denis Desrochers**, président du conseil d'administration

**M. René Bougie**, dirigeant du conseil d'administration et responsable du comité de secteur

**M. Benoît Bélanger**, directeur général

#### Membres du comité de secteur

Mme Lucie Vigneault  
M. Jean-Albert Fleury  
Mme Élise Hamel

### > VENEZ DISCUTER AVEC EUX!

1. Aperçu de l'assemblée générale annuelle  
> Bilan 2014  
> Projets de ristournes
2. Implication dans les milieux
3. Avantages membre Desjardins
4. Période d'échange : la parole est aux membres

Pour information  
**819 758-9421, poste 7172501**

Aucune réservation n'est nécessaire.



[Desjardins.com/caissedesboisfrancs](http://Desjardins.com/caissedesboisfrancs)  [Facebook.com/caissedesboisfrancs](https://www.facebook.com/caissedesboisfrancs)

## L'autorité parentale en voie d'extinction?

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial

Les éducatrices et les enseignantes vous le diront, depuis quelques années, les enfants ont changé. Opposition, agressivité, intolérance à la frustration, immaturité, inaptitudes sociales; ces comportements inadéquats s'observent à la tonne! Et si le manque d'autorité des parents en était une cause?

### Parent laxiste, enfant-roi

Comme éducatrice, il m'arrive fréquemment d'être témoin de situations sidérantes :

- Une maman se pointe le matin avec son bambin de 2 ans portant sa couche nocturne débordante : «Il ne voulait pas changer sa couche ce matin!»
- Une autre se laisse frapper par son enfant de 3 ans sans dire un mot. Et quand on lui rapporte qu'il a frappé une éducatrice, elle explique qu'il n'aime pas se faire dire non!
- En fin de journée, un père se DOIT de laisser sa petite princesse de 5 ans terminer ses trois casse-têtes avant de quitter, car elle en a décidé ainsi!

Ces exemples démontrent bien la nouvelle dynamique familiale de notre société moderne. Le parent a abandonné son rôle de chef de meute. Désormais, il est l'ami de son enfant. Il entretient une relation d'égal à égal, ou pire, se laisse mener par son enfant. Pour lui, limites, interdits et conséquences n'existent pas. Pas plus que savoir-vivre, politesse et respect. Avons-nous peur de nos enfants? Pourquoi voulons-nous à tout prix leur éviter toutes frustrations? Comment parviendront-ils justement à gérer leurs frustrations s'ils n'en vivent jamais? Sans le vouloir, on est en train de former des petits tyrans qui font la loi!

### Oui à l'autorité, non à l'autoritarisme

Certains parents hésitent à exercer leur autorité par crainte de perdre l'amour de leur enfant. Le but d'un parent n'est pas de se faire aimer de son enfant. Et sachez que votre enfant a d'autant plus besoin (que vous!) de tout votre amour, votre affection et votre attention! Le problème c'est qu'il y a confusion entre autorité et autoritarisme. Il ne s'agit pas ici d'écraser son enfant avec une autorité excessive, voire violente. Exercer son autorité parentale n'empêche pas une relation respectueuse et bienveillante avec son enfant. Au contraire, ils vont de pair.

Entendre son enfant pleurer parce qu'on le réprimande, ce n'est pas plaisant. C'est parfois même déchirant lorsqu'on le voit en crise pour un privilège perdu. C'est vrai que c'est plus facile de ne pas intervenir ou de lui donner tout ce qu'il demande. Pour acheter la paix. Parce que ça prend moins de temps. Mais au fond de notre cœur, notre gros bon sens de parent sait qu'il est préférable de souffrir maintenant, pour éviter de pires souffrances plus tard.

J'entends encore ma mère avec ses phrases du genre « C'est pour ton bien que je fais ça » ou « C'est parce que je t'aime que je refuse ». Et la plus énervante de toutes, « Tu comprendras quand tu auras des enfants » Oh! Que je comprends! Merci maman!



Forum Citoyen Ham-Nord



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

**[hameau@arlitera.com](mailto:hameau@arlitera.com)**

Prochaine parution: le 4 mai 2015

Date de tombée: le 23 avril 2015

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Design et mise en page  
Andrée Robert

**ART**  
littéra  
[www.arlitera.com](http://www.arlitera.com)

## FORUM CITOYEN HAM-NORD

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

**Présidente:** Françoise Tardif    **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](http://desjardins.com/avantages)

758-9421 | 1 866 758-9421

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

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

**Desjardins**  
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir