



S O M M A I R E

- 2 H-N, champion du Qc
- 2 École NDPS de H-N
- 3 À l'Assemblée nationale
- 4 Maternelle à H-N
- 4 Camp des confirmands
- 5 Jardins publics à H-N
- 6 Journée de l'arbre
- 8 Nouvelles de l'écovillage
- 9 Chronique familiale
- 10 Infos-municipalité
- 12 Voyage autour du monde
- 14 Prévention des chutes
- 15 Nouvelles de la PDZA
- 16 Nouvelles de la MDJ
- 17 Convocation à l'AGA
- 18 Hockey à Asbestos
- 19 Film: *Moussaillons autour du monde...*

Défi Santé
5/30 Équilibre**HAM-NORD, CHAMPION DU QUÉBEC,
BAT LE RECORD NATIONAL**

Portées par la mobilisation de la MRC d'Arthabaska, quatre municipalités de Victoriaville et sa région se sont démarquées au niveau national dans le cadre du Défi Santé 5/30 Équilibre, coordonné par Capsana. La région, récoltant des résultats sans précédent, s'est imposée dans la catégorie « moins de 5000 habitants » en remportant les trois premières positions ainsi que dans la catégorie « plus de 40 000 à moins de 100 000 habitants » en remportant la deuxième place. Les municipalités ont été couronnées le 22 mai dernier lors des Assises annuelles de l'Union des municipalités du Québec (UMQ).

Dans la catégorie « moins de 5000 habitants »

Ham-Nord : 1re position. La municipalité de Ham-Nord a remporté cette année le plus haut taux d'inscriptions au national avec un taux de 26,45 %.

Il s'agit d'un nouveau record national en termes d'inscriptions.

(Suite à la page 2)

Ham-Nord à l'Assemblée nationale

Dans le cadre d'une conférence de presse tenue le 23 avril dernier à l'Assemblée nationale de Québec pour souligner la fin du Défi Santé 5/30, les employés municipaux de Ham-Nord ont été conviés afin de représenter la MRC d'Arthabaska.

(Suite à la page 3)



(Suite de la page 1)

Chesterville : 2e position. La municipalité de Chesterville s'est démarquée encore une fois cette année avec un taux d'inscriptions de 18,53 %. Il s'agit d'un deuxième podium en deux ans. Rappelons que l'an passé, la municipalité avait battu le record national dans cette catégorie avec un taux de 19.76 %.

Saint-Rosaire : 3e position. La municipalité de St-Rosaire a terminé pour sa part en troisième place avec un taux de 14,52%.

Dans la catégorie « plus de 40 000 à moins de 100 000 habitants »

Victoriaville : 2e position. La ville de Victoriaville a décroché la deuxième place avec un taux de 5,18 %. Rappelons que pour les cinq dernières années, elle a terminé au premier rang dans cette catégorie.

Communauté locale

La MRC d'Arthabaska s'illustre de façon éclatante, car en plus des quatre municipalités gagnantes, la MRC d'Arthabaska a reçu la Mention d'honneur Argent dans le volet Communauté locale pour s'être distinguée par la

forte participation de ses municipalités. Il s'agit d'une deuxième mention argent en 2 ans pour la MRC. Une autre démonstration d'une région unie qui brille par son dynamisme !

Cette grande réussite a été rendue possible grâce à l'implication de plusieurs intervenants qui ont collaboré à la promotion et à la mise en place de différentes activités invitant la population à relever le Défi Santé 5/30 Équilibre. La MRC a su s'entourer de précieux partenaires (Arthabaska-Érable en forme, CSSSAE, CSBF, Tigres de Victoriaville et la Ville de Victoriaville) pour assurer la mise en place de cette campagne.

Par ailleurs, la MRC d'Arthabaska tient à féliciter deux municipalités de l'Érable qui se sont aussi démarquées au national dans la catégorie « Plus de 5 000 à moins de 40 000 habitants » : Princeville en 1re position et Plessisville en 2e position. Soulignons que la MRC de l'Érable a reçu la Mention d'honneur Or dans le volet Communauté locale.

Au total, ce sont six positions sur un total de neuf dans le volet Municipalités du Défi Santé qui ont été remportées par les territoires d'Arthabaska et de l'Érable. Une belle réussite régionale !

Nos élèves, fiers de leur municipalité!

Par Anick Fournier, directrice



Le mardi 12 mai, les élèves de l'école N.D.P.S. de Ham-Nord ont reçu la visite du maire de la municipalité, M. François Marcotte accompagné du directeur général, M. Mathieu Couture. Cette rencontre

avec les élèves servait principalement à souligner la victoire de la municipalité de Ham-Nord au Défi 5/30. Grâce à un généreux don de 100\$ de la part de

la municipalité, M. Couture et M. Marcotte ont permis à la direction de procéder au tirage de plusieurs prix susceptibles d'encourager les enfants à poursuivre le développement de saines habitudes de vie. Une marche à laquelle les parents et les citoyens étaient conviés n'a malheureusement pu avoir lieu étant donné la mauvaise température.

Malgré tout, ce moment d'arrêt aura permis aux membres du personnel et aux représentants municipaux d'élaborer des projets afin d'être en mesure de conserver à Ham-Nord le convoité trophée du Défi 5/30 l'an prochain! Cela dit, le magnifique trophée circulera dans chacune des classes d'ici la fin de l'année scolaire, pour la plus grande fierté des enfants!



Le Hameau

(Suite de la page 1)

Plusieurs ministres et députés ainsi que les collaborateurs du Défi 5/30 étaient présents pour cette conférence.

Sur place, nous avons eu la chance de passer de bons moments en compagnie de notre député de Drummond-Bois-Francs, M. Sébastien Schneeberger. Celui-ci a eu la gentillesse de nous faire visiter le parlement. Et quand on dit faire le tour, c'était TOUT un tour. Une visite pleine de belles rencontres. Nos yeux n'étaient pas assez grands pour tout voir!

En plus de visiter tous les endroits où M. Schneeberger avait accès, nous avons eu le privilège d'accéder à, ni plus ni moins que le BUREAU du premier ministre M. Philippe Couillard! C'est Mme Karine Vallières, députée du parti Libéral de Richmond, qui nous a offert d'aller voir le bureau de M. Couillard. Un bureau très bien gardé, car pour y accéder, on doit passer sous haute surveillance et être entouré de plusieurs gardes de sécurité.

À notre grande surprise, nous avons eu, non seulement le droit d'aller dans le bureau du 1er ministre, mais ce dernier était présent et nous avons pu passer environ 10 minutes en sa compagnie!

Jamais on n'aura autant parlé de Ham-Nord au Parlement. Des moments qui resteront gravés dans nos mémoires.



Camp des confirmands

Par Marylène Morin

Les jeunes confirmands de Ham-Nord ont participé à une belle journée de réflexion ponctuée de jeux extérieurs dans le magnifique cadre du camp Beauséjour.

Les Frères Pascal et Denis leur ont proposé une activité pour prendre la mesure de l'engagement qu'ils prendront cet automne en demandant à être confirmés par Mgr Luc Cyr. La confirmation est un engagement à devenir solidaire des valeurs proposées par le Christ, soit la liberté, la vérité, la justice et la charité.

Au cours de la journée, c'est surtout le choix libre intérieur qui a occupé les réflexions. Une belle expérience, pas toujours facile, que celle de prendre le temps de vivre le moment présent et de savourer le calme de la nature. Un grand merci aux frères pour leur accueil et leurs témoignages.

Nataëlle, William, Carl, Luis, Emmanuelle et Rosanne



Maternelle 4 ans : appel à tous

Par Anick Fournier, directrice

Vous connaissez un ou des enfants qui auront quatre ans d'ici le 30 septembre prochain ?

Si oui, rappelez à leurs parents que l'école N.D.P.S. possède une classe pour ces enfants et invitez-les à passer à l'école pour procéder à l'inscription.

Merci beaucoup!



L'abondance à partager *Par Nébesna Fortin*

Cultiver des légumes sur l'espace public pour tendre vers l'autonomie alimentaire, voici le but du mouvement des «Incroyables Comestible». Des carottes, des tomates, des fleurs, des patates et des petits pois dans des bacs à fleurs... Le tout à la disposition de tous, gratuitement. Un rêve? Non, une utopie qui est déjà réalité dans plusieurs villes et villages en Grande-Bretagne, en France, au Brésil, aux États-Unis, au Japon, en Russie... eh oui, même au Québec à Drummondville, Saint-Élie-de-Caxton, Montréal, Saint-Georges, Valleyfield, Trois-Rivières...



Pourquoi pas ici, à Ham-Nord? Face à la crise économique et écologique, face à la peur du manque, on peut se retrousser les manches et cultiver partout où c'est possible. Voici un outil simple et efficace pour retrouver l'autonomie alimentaire locale et tisser davantage de liens entre les habitants.



L'idée des " Incroyables comestibles" est née en 2008 à Todmorden en Grande-Bretagne. Confrontée à la désindustrialisation et au chômage, cette ville a transformé l'ensemble de son espace public en jardin potager avec ses 14 000 habitants. Chaque volontaire s'occupe d'un carré de légumes et de fruits sur une place publique, dans une cour d'école ou d'hôpital. Quand vient le temps de récolter, chaque habitant peut se servir gratuitement. Résultat: les gens cultivent leurs aliments, discutent avec leurs voisins, organisent des fêtes... l'agriculture locale se développe, les marchés, les commerces et les entreprises aussi. Les lycées enseignent les méthodes d'agriculture biologique et le concept de la production locale. On vient du monde entier pour visiter Todmorden pour s'inspirer de ce nouveau modèle de développement local. (pour consulter leur site internet, visitez le www.incredible-edible-todmorden.co.uk)



En collaboration avec la municipalité, le comité culturel de Forum Citoyen et l'équipe de la Cité Écologique, le CAP Éco-Communautaire organisera la première activité "Incroyables Comestibles" au village de Ham-Nord. Cette activité sera intégrée au cours EDE qui aura lieu du 10 juillet au 10 août. L'idée est de faire un



Nourriture à partager pour tous

incredible-edible.info

premier essai, avec quelques bacs à jardinage sur le terrain municipal situé près de la Caisse. Le mercredi 22 juillet en après-midi, tous sont les bienvenus. Venez vous joindre aux participants du cours et ensemble nous ferons les plantations. Au fil de la saison, si le cœur vous en dit, nous vous encourageons à passer voir grandir les plants. Naturellement, vous êtes tous invités à participer aux récoltes, mais également au désherbage et à l'entretien de nos bacs communautaires! Par la suite, on recueillera vos commentaires et suggestions dans le but d'améliorer une formule qui, on le souhaite, saura faire sa place dans notre beau village. Qui sait, on pourrait se redonner rendez-vous l'été prochain et poursuivre le projet des "Incroyables comestibles" à travers notre beau village! :)

Pour participer, c'est simple, accessible à chacun et cela ne demande aucun moyen particulier. Il s'agit seulement de changer de regard et de faire le choix de s'engager dans un processus de co-création, joyeux et libre, dans une dynamique de bienveillance et d'abondance partagée!



La journée de l'arbre à Ham Nord

Par Emilie Lapointe et Louis-Marie Lavoie

Le 17 mai dernier a eu lieu à Ham Nord la deuxième édition de la journée de l'arbre. Cet événement familial dédié à la sensibilisation de la forêt et à l'environnement a connu un réel succès.

Cette journée de l'arbre est une initiative de Forum Citoyen Ham Nord en collaboration avec plusieurs partenaires : la municipalité de Ham-Nord, l'équipe pastorale de l'église Sts-Anges de Ham-Nord, Aménagement forestier coopératif de Wolfe, Arboriculture Carrier, Excavation Marquis Tardif, la Coop de Ham-Nord et Par-Enjeux.

Plusieurs jeunes familles sont venues participer à la journée qui a débuté devant l'Église Saints-Anges de Ham Nord, où quatre chênes rouges de 10 ans ont été plantés. La scène des festivités s'est ensuite déplacée au parc intergénérationnel de l'aréna pour la suite des événements qui ont coloré cette journée magnifiquement ensoleillée.



**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



Au programme : pique-nique en plein air, plusieurs animations dont une faite par Penouche, personnage de Sophie Boissonneault; balade botanique commentée dans le Sentier Demers par Émilie Lapointe; entretien des soixante-dix arbrisseaux que les jeunes de Ham Nord avaient planté lors de la première édition de la journée de l'arbre. La journée s'est complétée par la distribution de compost de la MRC d'Athabaska, par l'échange de plantes vivaces et la distribution de 170 plantules d'érables à sucre.

La journée de l'arbre à Ham Nord

Par Emilie Lapointe et Louis-Marie Lavoie

Forum Citoyen, dont la mission est « informer, mobiliser, agir », tient à remercier ses partenaires et les personnes bénévoles qui ont rendu possible cette activité spéciale. Il est important de s'arrêter parfois, de privilégier un moment avec mère Nature et de fraterniser dans toute cette verdure, ce qu'ont fait nombre de nos concitoyennes et concitoyens en ce beau dimanche.

Leur sourire, en fin de journée, témoignait de cet instant de détente et de leur plaisir!



Des nouvelles de l'écovillage

Par Nébesna Fortin

Plus qu'un mois avant la formation en développement d'écovillage « EDE » offerte à la Cité Écologique. Il y a déjà quelques confirmations de participation pour le cours en entier ou simplement quelques jours. Nous comptons donc sur une participation internationale, il aura un étudiant du Togo et un groupe de la Belgique qui seront présents! Ce sera un mois riche en échanges culturels. De plus, la Cité Écologique offrira une bourse qui couvrira les frais de la formation d'un participant québécois! À qui la chance?

Message de M. Jocelyn Larrivée et Mme Lise Picard de l'école de Karaté Kenpo

Les membres de l'école de Karaté Kenpo de Ham-Nord tiennent à remercier la municipalité de Ham-Nord pour le nouveau local, aménagé à l'automne 2014.

C'est pour nous un grand privilège de pouvoir avoir accès à ce local installé dans le plus grand confort.

Soyez assurés que les instructeurs feront tout ce qui est possible pour bien représenter ce beau village, comme dans les années passées.

Les 21 ceintures noires formées par cette école, en opération depuis 34 années, et ses 60 élèves vous redisent un GRAND MERCI !



André Bellavance

Député de Richmond-Arthabaska



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

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

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



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Sébastien Schneeberger
Député de
Drummond-Bois-Francs

Drummondville : 819 475-4343
Warwick : 819 358-6760

Le plus fort, c'est mon père! *Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial*



En cherchant une définition pour le mot « paterner », on obtient ceci : « S'occuper attentivement d'un enfant parce que c'est le sien ou parce qu'on considère l'enfant comme le sien. Paterner est un mot nouveau calqué sur le verbe materner. » Un nouveau mot?! Calqué en plus! Ça en dit long sur la récente évolution du rôle du père dans notre société...

Évolution du rôle du père

Il n'y a pas si longtemps, les pères étaient exclus des salles d'accouchement. L'éducation des enfants était l'affaire des mères. On faisait appel aux pères (et leur ceinture!) que pour les punitions. Le père tout puissant de cette époque était le chef, le pourvoyeur... et le premier servi à table!

L'arrivée des femmes sur le marché du travail a probablement été un incitateur au changement. Les mères ont délégué, et le partage des

responsabilités s'est installé. On a laissé tomber le « Attends que ton père arrive! » pour le « C'est papa qui vient te chercher ce soir! » De la paternité institutionnelle à la paternité relationnelle, les pères ont enfin pris la place qui leur revient.

Le père moderne prend donc sa place par amour, par instinct et par choix. Il change les couches et donne le

biberon. Au volant de sa poussette, de la garderie à la maison, il passe par l'épicerie. Même si ses choix vestimentaires sont d'un style douteux et que ses repas manquent souvent de légumes, le père d'aujourd'hui s'implique dans l'éducation de son enfant. C'est à nous, les mères, d'accepter que les pères ont leur manière de faire. Nous sommes différents, et c'est tant mieux!

L'importance du père dans le développement de l'enfant

La société a ainsi évolué. En permettant au père de prendre un congé de paternité, on reconnaît son rôle essentiel au développement de l'enfant. En cas de séparation, on accorde de plus en plus une garde partagée, ou même exclusive au père. Le père monoparental se fait moins rare.

La fonction première du père est d'intervenir dans la symbiose de la

mère et l'enfant, de «couper le cordon»! Ce qui permet ainsi à l'enfant de s'ouvrir au monde des autres. Le père aide à construire la personnalité de l'enfant. Des études démontrent qu'une présence physique et active du père prépare plus efficacement et plus rapidement l'enfant à s'aventurer dans le monde extérieur. Ce qui développe davantage son autonomie, ses aptitudes sociales et son respect de l'autorité. Le père étant plus taquin et joueur, incite l'enfant à s'adapter à la nouveauté le rendant moins inquiet face à l'inconnu. Quand le père s'amuse avec l'enfant à des jeux physiques, comme la bataille ou la lutte, il contribue à l'apprentissage du respect des règles et de l'adversaire.

Il est également établi que le père joue un rôle important dans la construction de l'identité sexuelle de l'enfant. Pour le garçon, il est un modèle d'identification : celui à qui il va chercher à ressembler. Pour la fille, il est une sorte de modèle idéal de l'autre sexe : celui qu'elle cherchera à retrouver après la puberté.

Pour votre enfant, vous êtes le plus beau, le plus grand, le plus fort ! À vous tous, super papas, bonne fête des Pères !





Importante mise à jour municipale

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

1-Saviez-vous que le bureau municipal a maintenant une "Chute à courrier". N'hésitez pas à l'utiliser en dehors des heures d'ouverture;

2- Saviez-vous que vous pouvez disposer de vos vieilles ampoules, cartouches d'encre et batteries (piles) au bureau municipal? En effet, des bacs ont été aménagés à l'intérieur afin de pouvoir trier les items. Cela permettra donc à la municipalité de les envoyer au bon endroit et ainsi agir de façon responsable et écologique;

3- Désormais, TOUTE demande s'adressant au conseil municipal devra se faire par écrit. De cette façon, les élus pourront traiter votre demande selon vos besoins réels et cela évitera beaucoup de questionnement;

4- Terrain municipal - route 161

Voici la résolution adoptée en mai dernier afin que la municipalité soit en mesure de mieux contrôler les matières disposées sur le terrain vacant situé sur la route 161:

CONSIDÉRANT QUE le terrain situé sur la route 161 sur lequel la municipalité acceptait les "matières décomposables" a atteint une certaine limite de remplissage puisque le terrain est à proximité d'un cours d'eau;

CONSIDÉRANT QUE la municipalité désire améliorer le visuel de son entrée de village, et ce, en acceptant désormais seulement la terre, sable et pierre de remplissage;

IL EST PROPOSÉ PAR: BENOÎT COUTURE

et résolu à l'unanimité des conseillers, le maire n'ayant pas voté:

QUE la municipalité du Canton de Ham-Nord installe un dispositif afin d'interdire le libre accès au site et que toute personne désirant aller porter de la matière de remplissage soit dans l'obligation de passer par le bureau municipal afin d'obtenir l'approbation des matières à disposer ainsi que l'accès au site.

5- Mise à jour sur la circulation des VTT

En date d'aujourd'hui, la circulation des VTT est permise SEULEMENT sur la rue principale et la 1re Avenue. Il est vrai que la municipalité a obtenu l'approbation du Ministère des Transports afin de circuler sur d'autres routes (Rang St-Philippe, 4e Avenue et Route de St-Fortunat), mais tant et aussi longtemps que la signalisation n'y sera pas installée, les usagers circulant ailleurs que sur la rue Principale et 1re Avenue ne seront pas règlementaires. Présentement, Ham-Nord est pris dans un "cul-de-sac" puisque les municipalités voisines ne sont pas prêtes et n'ont pas encore déterminé quelles routes seront autorisées. C'est donc un dossier à suivre...

6- Message aux membres du gymnase ayant un accès "familial"

Comme vous le savez, l'entraînement comporte certains risques et les équipements qui se retrouvent au gymnase doivent être utilisés de façon sécuritaire et adéquate. Nous désirons rappeler aux membres du gymnase que seuls les adolescents de 13 ans et plus sont admis sans la surveillance d'un adulte responsable. Au cours des dernières semaines, nous avons constaté la présence constante d'enfants de 12 ans et moins sans supervision et nous demandons la collaboration des parents afin de mieux contrôler l'utilisation des "puces" donnant accès au gymnase. Merci de votre vigilance!

7- Le Collège Horizon victime de vandalisme

Au cours du week-end du 15 mai dernier, des actes de vandalisme ont été commis sur le bâtiment du Collège Horizon. Graffitis et vitre cassée, tels sont les actes de vandalisme constatés. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous détenez des détails quelconques.



Le Hameau

Responsabilité citoyenne Votre implication est ESSENTIELLE

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

Ayant à cœur la sécurité de ses résidents, les employés municipaux désirent faire quelques mises à jour concernant leurs rôles et leurs responsabilités, et cela, afin d'améliorer au maximum votre qualité de vie. Le but de présent article est de vous faire réaliser à quel point VOUS pouvez faire une différence réelle dans la sécurité de notre communauté.

Étant à proximité des citoyens, la municipalité constitue souvent le premier intervenant contacté en cas de problèmes ou de situations hors de l'ordinaire. La question est de savoir: est-ce que la situation nécessite vraiment l'implication immédiate de la municipalité? Ou est-ce plutôt une situation nécessitant l'intervention de la POLICE (Sûreté du Québec - SQ)? Surtout lorsque cela touche la sécurité! (Exemple: vitesse au volant, violence, vol, vandalisme, conduite dangereuse, menaces, agissements suspects, etc.) Le réflexe de nous contacter est et sera toujours très bon, mais il est essentiel de réaliser que notre implication en tant qu'employés municipaux sera COMPLÉMENTAIRE à l'implication de la POLICE.

Voici les grandes lignes d'une discussion avec un membre de la Sûreté du Québec, le propos est clair:

"Rien ne va changer tant et aussi longtemps que les résidents ne prendront pas leurs responsabilités. La municipalité N'EST PAS la police. Lorsqu'un incident se produit, le 1er réflexe du citoyen devrait être celui d'appeler la police afin d'être en mesure de spécifier le plus possible les faits survenus. Plus l'appel est rapide, plus il permettra d'intervenir de façon efficace. Les gens doivent prendre conscience que la SQ est là pour eux et que leur appel aura BEAUCOUP plus d'impact qu'un appel provenant d'un intermédiaire comme la municipalité. La responsabilité citoyenne est l'affaire de tous et il faut que les gens cessent d'avoir peur de contacter la police. Si les gens ne nous appellent pas, on ne peut rien faire. Il est vrai que la municipalité constitue souvent une bonne référence, mais comme on le dit souvent: à chacun son métier. Il faut laisser la police faire son travail de police."

Ce qu'il faut retenir de tout ça, c'est tout simplement qu'il nous fera toujours un énorme plaisir de vous accompagner dans le processus de plainte à la police, mais nous ne pouvons malheureusement pas... le faire à votre place. En tant qu'individu, vous pouvez faire une GRANDE différence!

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

De touristes à voyageurs!

Par Annie Couture

Au terme de notre 1^{re} année de navigation, nous arrivons à Grenade, comme prévu en juin 2010. « Théoriquement », Grenade se situe en dehors de la zone cyclonique; grand nombre de plaisanciers viennent donc y trouver refuge entre juin et novembre. Pour nous, c'est l'occasion de retrouver plusieurs équipages québécois rencontrés au cours des derniers mois, de reprendre un peu notre souffle, de bichonner notre Myriam et de vivre un rythme davantage routinier. Les mardis et jeudis après-midi, partie de volley-ball avec les amis; vendredi, épicerie avec le bus de la marina; et on alterne entretien du bateau et visites de l'intérieur de l'île. C'est également à ce moment-ci qu'Olivier, maintenant âgé de 5 ans, fait officiellement son entrée à notre petite école. Alors que nous devrions profiter de cette pause-navigation pour donner un blitz-école, nous décidons de profiter de cette stabilité pour alléger les tâches scolaires; nous sentons notre équipage un peu essoufflé... Paradoxe!

Nous nous lassons rapidement de ce rythme qui ne bouge pas assez à notre goût... et avons hâte de reprendre la route. Nous planifions notre escale dans les îles du Venezuela, en compagnie de deux bateaux-amis qui nous accompagneront pour allier plaisir et sécurité. En août, nous quittons de précieux amis qui remontent les Antilles, alors que nous filerons vers le Venezuela, la Colombie et Panama.



Le Venezuela est une escale coup de cœur! Même si nous sommes en route depuis un an déjà, c'est à partir du Venezuela que nous avons l'impression de passer de touristes à voyageurs en nous rapprochant un peu plus de la population. Voilà ce que nous sommes venus chercher dans ce mode de vie: la richesse humaine! Conscients que le Venezuela n'a pas bonne réputation, nous demeurons très vigilants, nous nous tiendrons loin de la côte et ne visiterons que les îles. Nous vivons au gré des eaux turquoise et de la pêche sous-marine. Les gens rencontrés sont hyper gentils! Et



Notre Société coopérative agricole
819 344-2521



Le Hameau

c'est au Venezuela que nous paierons l'essence la moins chère! D'ailleurs, nous troquons des piles « AA » et du chocolat contre le remplissage de nos bidons d'essence. Vous devriez voir le sourire des insulaires! Avec leur précieux butin, ils ont le sentiment d'avoir fait une vraie bonne affaire!



La Colombie nous surprend! Pourtant un pays à piètre réputation... Or, nous y vivrons notre première grande expérience culturelle en allant à la rencontre du peuple Wiwa, qui habite dans les montagnes. Ce peuple isolé a préservé son mode de vie traditionnel. Nomades, ils établissent leur village au rythme de l'agriculture. Accompagnés d'un guide, nous marchons plusieurs jours dans des conditions plutôt difficiles. Heureusement, nous trouvons des ânes et des chevaux pour soulager les petites jambes de nos mousses. Nos premiers contacts avec ce peuple sont assez difficiles. Comme ce territoire était en guerre jusqu'à tout récemment, nous sommes parmi les premiers étrangers à aller les visiter. Parlant leur propre dialecte, nous avons de la difficulté à communiquer. Un ballon, des sourires et voilà! La barrière est tombée! Une escapade physiquement éprouvante, mais humainement très enrichissante.

Panama, les îles des San Blas, la terre des Kunas. Un chapelet d'îles qui longent la côte du Panama. La richesse des San Blas peut, à première vue, se mesurer à la beauté de ses îles qui sont toutes plus belles les unes que les autres. Mais au-delà de cette grande beauté, nous y avons rencontré de tout petits hommes et de toutes petites femmes, un peuple fier de vivre encore selon leurs traditions malgré l'influence du continent.

Tous les matins, les hommes partent en pirogue entretenir leurs jardins, leurs îles-jardins et vont récupérer l'eau de pluie dans les rivières qui bordent le continent. Les femmes tissent leurs molas, ces étoffes de tissus uniques brodés à la main. Les San Blas sont régis selon une société matriarcale. Ici, c'est la femme qui domine! C'est elle qui choisit son mari, c'est elle qui gère le budget familial, c'est elle qui gère toute la structure familiale. C'est donc dire que la femme est très prestigieuse. D'ailleurs, les gens étaient très navrés pour moi... deux garçons! La femme Kuna est également très élégante et colorée; elle porte fièrement ses habits traditionnels et de longs bracelets, faits à la main, ornent ses bras et ses jambes. Même si plusieurs îles sont habitées, plusieurs endroits sont encore sauvages et nous dénichons notre petite île à nous tout seuls pour y célébrer Noël en compagnie d'une dizaine d'équipages québécois. Notre île, que nous baptisons « Noël-Québec », où nous étalons notre festin sur des planches de surf, où nous organisons une chasse aux trésors, où nous jouons au volley-ball, un BBQ sur la plage et où nous chantons à gorge déployée à la belle étoile!

Ce ne sont pas les moments intenses partagés qui manquent! Voilà que le moment est maintenant venu de mettre le cap à l'ouest, où l'Océan Pacifique et ses mille découvertes nous interpellent! À ne pas manquer dans la prochaine édition du Hameau, Le Pacifique, tellement beau que ça fait mal aux yeux!

Merci à vous tous d'avoir assisté en si grand nombre à notre présentation; ce fut un intense moment partagé!

Bon été à tous!



Une chaussure adéquate : un premier pas vers la sécurité

Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation physique

En plus de prévenir les problèmes de pieds, des souliers adéquats contribuent à rendre les déplacements sécuritaires. Des études ont démontré que des chaussures inappropriées peuvent contribuer au risque de chute à domicile. Peu importe la saison, il est possible de faire de bons choix en ayant fière allure.



Lorsqu'on choisit une paire de souliers, il faut privilégier les modèles à semelle large, non glissante et avec un talon maximal de 5 cm. Des lacets ou des velcros sur le dessus du pied permettent d'avoir toujours le bon ajustement pour chaque pied, peu importe le moment de la journée et l'enflure du pied. De plus, un bon support à l'arrière du talon maintient le soulier bien en place pendant la marche et les changements de direction.

Comme chaque personne est différente, vous devez vous assurer que le modèle correspond à la forme unique de votre pied, en largeur et en longueur. Les souliers devraient être confortables dès le premier essai en magasin, avec suffisamment d'espace pour les orteils. Faites vos achats dans les boutiques réputées et faites-vous conseiller par leur personnel formé.

Vos chaussures habituelles ne respectent pas ces recommandations, mais vous avez l'impression qu'elles tiennent suffisamment bien dans vos pieds quand même? Méfiez-vous! Il est peu probable qu'elles vous offrent autant de stabilité sur les surfaces inégales, aux changements de direction et dans les escaliers.

Même à l'intérieur de la maison, vos souliers devraient respecter les mêmes critères, car plus de la moitié des chutes chez les aînés ont lieu à domicile. Les mauvais choix pour votre sécurité: mules, ballerines, pantoufles en « phentex », « gougounes », souliers à talon haut et semelles usées.

De nos jours, vous trouverez une multitude de modèles stylisés, qui respectent tous ces critères. Bon magasinage! *Service de prévention des chutes: 819 751-8555*

15 juin: Journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les aînés



7 aînés victimes de maltraitance sur 10 connaissent leur agresseur. On fait référence à un membre de la famille (3 sur 10 cas) ou une connaissance (4 sur 10 cas).

Les formes de maltraitance les plus fréquentes sont :

1. **La maltraitance psychologique** : infantiliser, intimider, menacer, ridiculiser, humilier, isoler, harceler, faire du chantage...
2. **La maltraitance financière** : frauder, faire pression pour la signature de documents, soutirer de l'argent, faire pression pour hériter...
3. **La négligence** : ne pas offrir le soutien nécessaire, ne pas respecter le rythme de l'aîné, ne pas répondre aux besoins de l'aîné (se loger, se nourrir, se vêtir, prendre ses médicaments, etc.), ne pas se rendre disponible pour les rendez-vous médicaux ou autres...

Pour plus d'information, veuillez nous contacter au 819 222-5355

Démarche d'élaboration du plan de développement de la zone agricole (PDZA)

Dernière consultation : un franc succès!

Le 21 avril dernier, la MRC d'Arthabaska tenait sa dernière consultation sur la démarche d'élaboration du plan de développement de la zone agricole. Soixante-quinze participants y ont pris part afin de s'exprimer sur les actions proposées, les enrichir et en ajouter ainsi qu'à les prioriser. Cet exercice faisait suite à l'établissement de la vision et des orientations du PDZA.

Une vision de l'avenir de la zone agricole

Un des principaux constats qui ressort dans le cadre de l'exercice d'élaboration du PDZA, c'est que le secteur agricole de la MRC d'Arthabaska est prospère. En effet, il est un des principaux pourvoyeurs du PIB des secteurs primaire et secondaire. En plus, la MRC d'Arthabaska est leader dans plusieurs types de productions. Par contre, de nombreux défis viennent menacer ce dynamisme économique et social de sorte que les communautés risquent une perte de vitalité à long terme.

Afin d'illustrer l'avenir souhaité pour sa zone agricole, la MRC d'Arthabaska s'est dotée d'une vision concertée et intemporelle.

« Briller par une communauté agricole et agroalimentaire prospère, diversifiée et innovante, pilier de son économie, et soutenue par un milieu solidaire. »

Pour faire face aux défis que doit relever la communauté agricole, cinq orientations ont été retenues pour donner le ton au plan d'action :

- ✓ Optimiser l'occupation de la zone agricole en priorisant les activités agricoles, forestières et agroalimentaires;
- ✓ Favoriser l'entrepreneuriat, l'innovation et la création de valeur ajoutée;
- ✓ Assurer un soutien efficient aux producteurs agricoles, agroalimentaires et forestiers;
- ✓ Améliorer la cohésion des acteurs en faveur du développement de l'agriculture et d'une cohabitation harmonieuse;
- ✓ Encourager l'établissement de la relève agricole et faciliter la transférabilité des entreprises à travers les générations.

Sous la supervision de l'équipe d'animation du Centre d'innovation social en agriculture (CISA) lors de la consultation du 21 avril 2015, une vingtaine d'actions ont été soumises aux participants, lesquelles ont été priorisées en trois blocs.

Au-delà de la priorisation effectuée, l'analyse des discussions révèle quelques faits saillants. Selon les participants, il est incontournable de créer un comité de suivi du PDZA et d'avoir une ou des ressources pour sa mise en œuvre. De la même façon, la valorisation des compétences locales est jugée essentielle et la volonté de collaborer du monde agricole et municipal est fortement ressentie. Il y a également consensus sur la nécessité de soutenir, bonifier et promouvoir ce qui existe déjà comme structures plutôt que d'en créer de nouvelles. Enfin, les actions ayant retenu l'assentiment d'une majorité de tables sont le développement de l'identité agroalimentaire de la région, l'adhésion à une banque de terres, la caractérisation des lots sous-exploités et la conception d'un plan de communication.

C'est donc à partir de la compilation des données du CISA que la MRC d'Arthabaska finalisera le plan d'action. Le dépôt du PDZA final est prévu pour l'été 2015.

Rappelons que le PDZA est une démarche de planification qui a pour objectif de structurer et 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.



Le Hameau

Des nouvelles de La Maison des jeunes de Ham-Nord

Par Gabrielle Thibodeau, animatrice-responsable

CALENDRIER

lundis sportifs: Viens participer!

15 juin: Membres aspirants, on vous attend pour planer les fleurs que vous avez choisies!

16 juin: AGA de notre MDJ à 18 h. Bienvenue à tous!

23 juin: dernière rencontre du comité voyage.

25 juin: Collecte de cannettes, 10 à 16 h

30 juin: Soirée de remerciement CJ

2 au 5 juillet: Après avoir travaillé fort à l'organisation de notre voyage, le moment tant attendu est enfin arrivé! On pensera peut-être à vous dans les glissades de Valcartier ou autour du feu sur le terrain de notre magnifique chalet, sinon, on vous racontera à notre retour! :-)

Plate-bande collective

Elle commence à prendre forme devant la maison des jeunes! Quel beau projet réunissant savoir-faire et valeurs de toute une communauté! Et le plus beau dans tout ça, c'est que nous pourrions encore contempler le résultat dans 5, 10, 15, 20 ans! Tous les jeunes fréquentant l'école Notre-Dame-du-perpétuel-secours ont participé à ce projet visant à faire réfléchir les jeunes sur les valeurs qui sont importantes pour eux, tout en s'initiant au jardinage. Venez voir leur œuvre!

VENTE DE FROMAGE de l'abbaye St-Benoit

À la demande générale, la vente de paniers de fromage du comité de voyage 2015 est de retour!

Afin de financer leur voyage, les 8 jeunes membres du comité vous offrent la chance de contribuer tout en éveillant vos papilles! Le panier comprend 6 fromages de l'Abbaye St-Benoit pour 36..00\$. Déguster le Mont St-Benoit, le Frère Jacques, le Moine, le St-Augustin, le Fontina et l'Ermitte tous renommés et primés à de nombreuses reprises.

Pour vous procurer votre boîte : les vendeurs sont : Léonie L, Sarah-Maude R, Chloé G, Victor M, Matys C, Lounathan B, Isai C-N et Alex P. Vous pouvez aussi commander directement à la MDJ au 819-344-550.

Notez que les paniers seront disponibles dès le 16 juin. Merci de nous encourager!



«Canettes voyageuses»

L'opération est toujours en cours. Le ramassage annuel dans le village par le comité de voyage s'effectuera le **jeudi 25 juin** prochain entre 10 h et 16 h.

En cas d'absence, vous pouvez déposer vos sacs dans votre entrée ou votre balcon avant.

Il est toujours possible de venir les déposer directement à la MDJ. Merci de votre contribution!

Parents et amis de la MDJ, gens de 18 ans et plus, suivez-nous sur Facebook:

« **Parents et amis MDJ Ham-Nord** »

et soyez informés de tout ce qui se passe dans votre MDJ!

J'AIME



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
*16 h à 17 h	mardi
*17 h à 21 h	mardi
18 h à 21 h	mercr.
18 h à 21 h	jeu.
17 h à 23 h	ven.

Fermé le 24 juin et le 1er juillet

Informe-toi pour connaître L'HORAIRE D'ÉTÉ, à partir du 29 juin



AVIS DE CONVOCATION

Parents, amis, membres, la Maison des Jeunes de Ham-Nord est fière de vous inviter à sa soirée publique d'informations ainsi qu'à la tenue de son

Assemblée Générale Annuelle

le mardi 16 juin 2015, 18 h 30,

à la Maison des Jeunes, au 210, rue Caron, Ham-Nord

ASSOCIATION DES GROUPES DE JEUNES DES HAUTS-RELIEFS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2014-2015

Ordre du jour

- 1- Mot de bienvenue
- 2- Vérification des présences, du quorum et de l'avis de convocation
- 3- Nomination du président et du secrétaire d'assemblée
- 4- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- 5- Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA 2014
- 6- Présentation et dépôt du rapport d'activités 2014-2015
- 8- Nomination de l'expert comptable 2015-2016
- 9- Priorités pour la nouvelle année
- 10- Élection
 - 10.1 Nomination d'un président, d'un secrétaire et de deux scrutateurs d'élection
 - 10.2 Élection des membres au Conseil d'Administration 2015-2016
- 11- Varia
 - Propositions des membres
 - « Je tiens à ma communauté, je soutiens le communautaire »
- 12- Levée de l'Assemblée

Venez rencontrer l'équipe, visiter nos locaux, voir les réalisations des jeunes et plus encore!

Un léger goûté vous sera servi.

Au plaisir de vous voir!

Association du Hockey mineur d'Asbestos (AHMA)



Par Steve Leblanc, administrateur de l'AHMA



La période des inscriptions pour la saison de hockey 2015-2016 est commencée.

Si vous désirez inscrire votre enfant pour la saison 2015-2016, les formulaires d'inscription sont disponibles au bureau municipal ou sur le www.ahmasbestos.com/Inscriptions. Notez que si votre inscription est faite avant le 19 juin 2015, vous aurez un rabais de 30\$ sur le coût annuel.

TARIFICATION 2015-2016

CATÉGORIE	PRÉ-INSCRIPTION	INSCRIPTION	RETARD
	30 \$ de rabais		30 \$ supplémentaire
	Chèque daté et reçu au plus tard le 19 juin 2015	Chèque daté et reçu au plus tard le 19 juin 2015	Chèque reçu après le 2 septembre 2015
1-Magh (4 à 6 ans)	180 \$	210 \$	240 \$
2-Novice (7 - 8 ans)	180 \$	210 \$	240 \$
3-Atome (9 - 10 ans)	205 \$	235 \$	265 \$
4-PeeWee (11 - 12 ans)	205 \$	235 \$	265 \$
5-Bantam (13 - 14 ans)	205 \$	235 \$	265 \$
6-Midget (15 à 17 ans)	220 \$	250 \$	280 \$
7-Junior (18 à 21 ans)	250 \$	280 \$	310 \$
Tarif familial sans junior	355 \$	385 \$	415 \$
Tarif familial avec junior	420 \$	450 \$	480 \$

De plus, l'Association du hockey mineur d'Asbestos organise un BAZAR samedi le 8 août 2015 (de 9h à 16h) à l'aréna Connie Dion. Il sera donc possible d'acheter et vendre de l'équipement de hockey en vue de la prochaine saison. Pour toutes questions, 819-432-3218 ou ahmasbestos@hotmail.com

Le Hameau

À la découverte d'un monde fabuleux, sur les traces de la famille Sabourin-Couture

Par *Andrée Robert*

Des îles paradisiaques, une nature exotique, des êtres humains aux coutumes inusitées, un accueil partout des plus chaleureux... Cinq belles années à voyager tout autour du monde, dans l'hémisphère sud de notre étonnante petite planète, voilà le témoignage que des centaines de ham-nordois sont venus entendre et voir lors de la présentation de la famille Sabourin-Couture le dimanche 24 mai dernier.

La salle du centre communautaire était pleine à craquer. La présentation a duré environ 2 heures, et un bon 30 minutes de questions s'y est ajouté. Toute la salle semblait subjuguée par le récit accompagnant les images fabuleuses qui ont été projetées.

Saviez-vous que, quelque part au monde, il existe un peuple de joyeux « faux-monnayeurs »? Qu'on peut décider de partir seul, avec sa petite famille, pour un vrai safari en plein cœur de l'Afrique? Qu'on peut être affectueusement reçu par un peuple dont la pratique du cannibalisme a cessé il y a à peine à 50 ans? Qu'on peut facilement réussir à communiquer avec des gens dont la langue et les coutumes nous sont totalement étrangères? Mais ça, il faut le demander à Guillaume et Olivier, ils sont les spécialistes de la communication authentique!

On peut lire le récit d'Annie Couture chaque mois dans le Hameau, ou sur son blogue:
[quoideneufsurlemyriam.blogspot.ca]



**ICI, tout le monde
lit mon annonce!**

Annoncez dans le Hameau!
hameau@arlitte.com
ou: 819 344-5791 demandez Louis-Marie

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION
FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCÉLÈMENT AU ROC
MEILLEUR QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACT ET PLUS LÉGÈRE

819-758-6468 OU 1-800-567-5829

Puitbec GROUPE

www.puitbec.com



**100%
fait au
Québec**

RBQ: 8327-6683-50

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 3 août 2015

Date de tombée: le 23 juillet 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, Catherine Lachance, Claude 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](https://www.facebook.com/caissedesboisfrancs)

desjardins.com/caissedesboisfrancs

Desjardins
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir