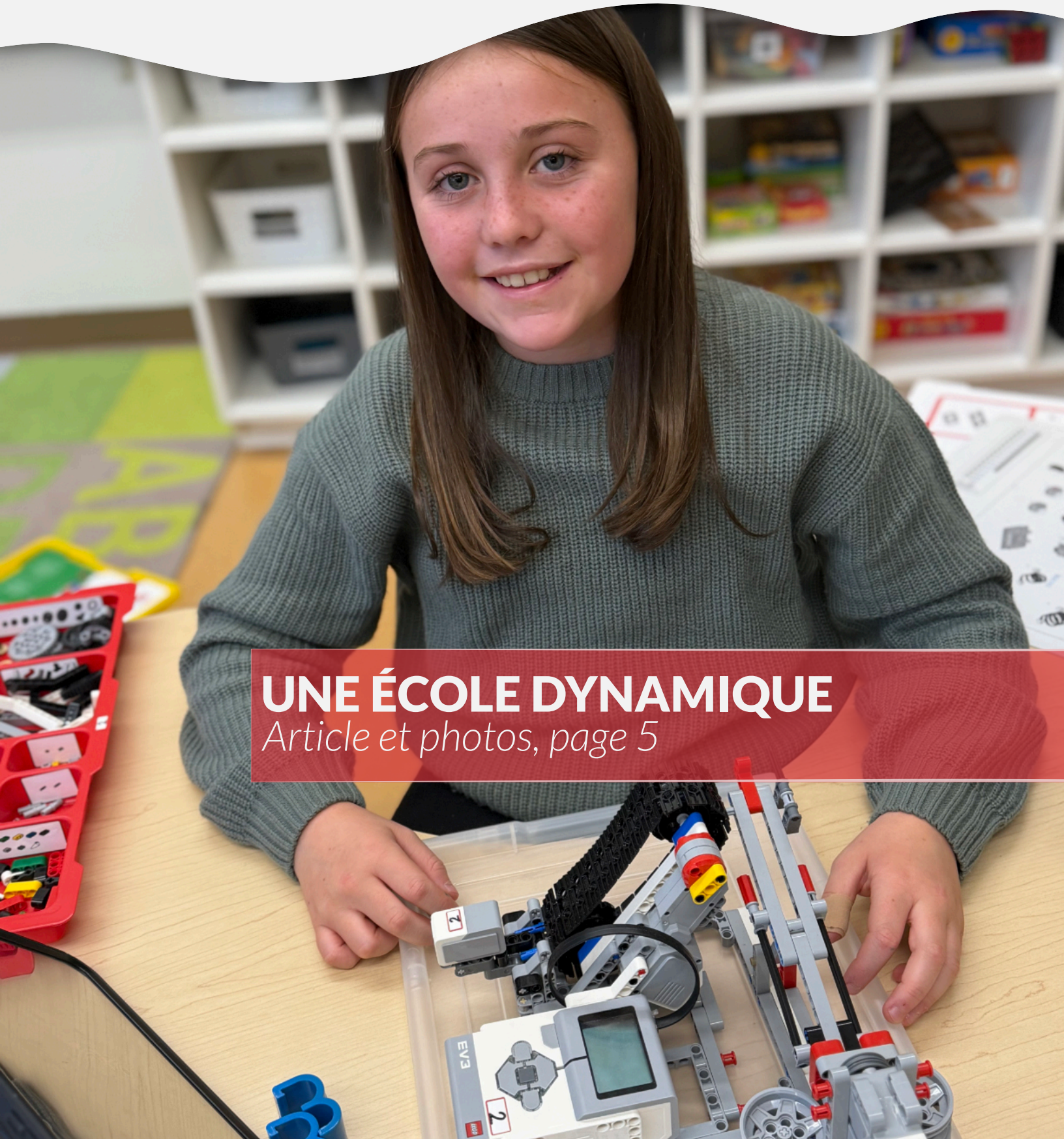
décembre '26 - janvier '27

Le Hameau

Forum Citoyen Ham-Nord

No 2



UNE ÉCOLE DYNAMIQUE

Article et photos, page 5

SOMMAIRE

Orientation 4 3
Marché de Noël le 3 déc 4
Des nouvelles de l'école..... 5
Guignolée 6
Le Club Lions de Ham-Nord 7
FADOQ 7
Un cordonnier à Ham-Nord ?..... 8
Concert de Noël 9
Soirée des bénévoles 10
Dîner spaghetti et encan des âmes.....11
Albert Camus 12
Nos champions en Espagne 13
Minigym 13
La culpabilité 14
Quand la nature entre endormance 16
Maison des jeunes..... 20
Bibliothèque 21
TAC : service de transport 23
La douleur... un signal d'alarme !..... 24
Super efficace... et ça ne coute rien !..... 25
Nettoyage au sentier des Cascades..... 26
Leego et Humily..... 27
Collecte de vos bacs en 2027 30
Stationnemenets interdits 32
Budget municipal 2027..... 32
Rappel de l'entente avec Victo 33

Le Hameau en format numérique est disponible sur le site de la municipalité de Ham-Nord : *www.ham-nord.ca*

Il est publié six fois par année aux dates suivantes :

No 3 : février-mars 2027
- tombée : 15-18 janvier
- parution : 1er février

No 4 : avril-mai 2027
- tombée : 15-18 mars
- parution : 1er avril

No 5 : juin-juillet 2027
- tombée : 15-18 mai
- parution : 1er juin

No 6 : août-septembre 2027
- tombée : 15-18 juillet
- parution : 1er août

No 7 : octobre-novembre 2027
- tombée : 15-18 septembre
- parution : 1er octobre

No 8 : décembre 2027 - janvier 2028
- tombée : 15-18 novembre
- parution : 1er décembre 2027

Pour une **publicité**, écrivez à Benoit : *forumcitoyenhamnord@gmail.com*

Pour un **article**, écrivez à Andrée : *ar@arlittera.com*

Pour un ajout au **calendrier**, écrivez à Isabelle : *isabelle_rmaltais@live.ca*

Année 21 | numéro 8
ISSN 1923-3000 Dépôt légal BAnQ

RESPONSABLE
Andrée Robert, pour Forum Citoyen HN

ORIENTATION 4 — FAMILLE, LOISIRS ET ENTRAIDE

MARYLÈNE MORIN
FORUM CITOYEN HAM-NORD

Des liens qui font du bien !

La quatrième orientation du plan stratégique de Forum Citoyen place la famille, les loisirs et l'entraide au cœur de nos priorités. Dans notre village, rassembler les générations est une véritable tradition. Quel bonheur de voir tout le monde se retrouver lors de nos repas communautaires ! C'est l'occasion rêvée de partager nos savoir-faire et de voir briller les yeux des grands-parents devant l'épanouissement des plus jeunes.

Depuis toujours, Forum Citoyen veille à ce que chaque habitant – des tout-petits aux aînés – trouve ici un milieu stimulant pour réaliser ses rêves et vivre ses passions. C'est cette vision qui guide chacun de nos projets !

Une première priorité sera de promouvoir l'utilisation des espaces communautaires. Nous avons des lieux où les citoyens peuvent se rencontrer simplement : pour jaser, apprendre, bouger, créer, partager un repas ou participer à une activité. Les lieux de rencontre ne sont pas un détail. Ils sont souvent le point de départ des amitiés, des projets et de l'entraide. C'est pourquoi nous voulons inviter les citoyens à profiter encore plus de ces opportunités qu'offre notre village.

Le plan propose aussi de réfléchir à une banque de services. L'idée est de mettre en lien des personnes qui ont des besoins avec d'autres qui peuvent donner un coup de main : gardiennage, promenade de chiens, petits travaux ménagers, aide ponctuelle ou soutien à des aînés. Dans un village, beaucoup de besoins peuvent trouver réponse quand les bonnes personnes arrivent à se rejoindre.

Les loisirs sportifs et culturels font aussi partie de cette orientation. Ils permettent aux familles de participer à la vie collective, aux jeunes de développer un sentiment d'appartenance, et aux citoyens de toutes les générations de partager des moments agréables.

Une idée importante du plan est le développement d'activités intergénérationnelles, comme un projet « Parrainez un aîné », des cafés-rencontres ou des ateliers créatifs. Ces initiatives peuvent aider à briser l'isolement et à créer des liens naturels entre les générations. Les jeunes ont beaucoup à recevoir des aînés, et les aînés ont aussi beaucoup à recevoir des jeunes.

L'entraide ne se décrète pas. Elle se cultive. Elle naît souvent d'une invitation, d'un sourire, d'un service rendu ou d'une activité partagée. Cette orientation nous rappelle que la qualité de vie à Ham-Nord dépend beaucoup de la force de nos liens humains. Plus ces liens seront nombreux, plus notre communauté sera solide.


CENTRE COMMUNAUTAIRE
DE HAM-NORD
Marché de Noël
3 DÉCEMBRE 2026
14H À 19H
ARTISANAL
GOURMAND
CADEAUX
BIENVENUE

DES NOUVELLES DE L'ÉCOLE

EMMA TURCOTTE ET NOÉMIE LAPOINTE
NOS JOURNALISTES EN HERBE

Club de marche

On fait des clubs de marche à chaque semaine et notre but, c'est de faire le même kilométrage que si on allait à Victoriaville, tout en restant dans le village.

Cours de cuisine

On fait aussi des cours de cuisine avec Mme Sabrina. Elle nous apprend des techniques pour la cuisine et nous obtenons d'excellents résultats.

Marché de Noël

Nous faisons des pères Noël faits de laine et des signets à l'aquarelle que nous vendrons pour nous payer un dîner poutine et afin de remettre un montant à la fondation du foyer.

Visites au foyer

Pour notre marché de Noël, nous irons faire une visite aux personnes âgées du foyer pour qu'ils nous aident à faire nos pères Noël. La classe de 2e année ira aussi leur remettre des cartes de Noël qu'ils auront confectionnées.

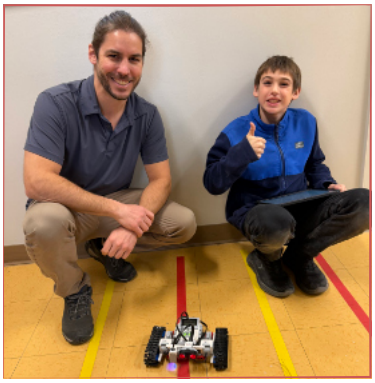
Robotique

Avec Mme Marylène et avec l'aide de Michaël Croteau, nous créons des robots en Lego. Nous pouvons ensuite les programmer afin de réaliser des défis.

Notre maison hantée

Les élèves de l'école sont venus faire des défis dans notre maison hantée et ils ont gagné des friandises données par la municipalité.







Ho ho ho!

C'est le temps de la guignolée!

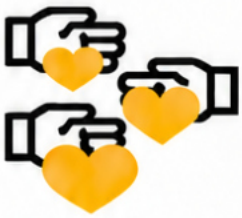
Ensemble, garnissons les paniers de Noël de nos concitoyens!



Une initiative de la
Communauté chrétienne des Saints-Anges de Ham-Nord







Collecte de la guignolée

Samedi 5 décembre 2026

Vous souhaitez faire un don, offrir des denrées ou vous impliquer?

Contactez Martin Larrivée
819-352-6551

Vous pouvez aussi laisser des denrées au ***Marché Bonichoix.***

Distribution des paniers de Noël

Samedi 12 décembre 2026

Vous désirez recevoir un panier de Noël?
Veuillez vous inscrire auprès de :

Élise Hamel
819-344-2424, poste 5

ou

Martin Larrivée
819-352-6551

Merci de votre générosité!

En collaboration avec le Service d'entraide des Hauts Reliefs

S.E.H.R
Service d'entraide des Hauts Reliefs

Avec la participation du Club Lions de Ham-Nord

LIONS INTERNATIONAL
CLUB DE HAM-NORD

LE CLUB LIONS DE HAM-NORD

GERVAIS AUBERT
POUR LE CLUB LIONS

Le Club Lions de Ham-Nord a été fondé en octobre 1976, grâce à l'implication de quinze membres fondateurs sous la présidence du lion Jean-Marc Nolette. Le Club a été parrainé par le Club Lions de Warwick, aidé du lion guide Aimé Beaudet.

Les Clubs Lions représentent la plus grande organisation de services au monde. On parle ici de plus de 1,4 million de Lions en action au sein de plus de 50 000 clubs dans 200 pays et territoires.

Les Lions sont des bénévoles dévoués qui servent de nombreuses manières. Le Club sert à créer des liens durables et à accomplir des réalisations ensemble, tout en n'oubliant pas que c'est aussi beaucoup de plaisir. Les Lions sont très impliqués dans leur milieu et participent à la vie sociale de toute la communauté.

Lors de la célébration du 25e anniversaire du Club en 2001, le Lion Gouverneur de l'époque, Lion Emmanuel Roy, disait : « Ce qui distingue le Club Lions de Ham-Nord, c'est non seulement l'esprit de camaraderie qui règne au sein de l'équipe, comme dans ses premiers jours, mais également son entrain et son efficacité dans sa recherche pour recueillir des fonds afin de combler les besoins de son milieu. »

Tout au long de l'année 2026-2027, sous la présidence de lion Kim Marcotte, nous vous reviendrons dans les prochaines parutions du journal Le Hameau, pour vous entretenir des 50 années de vie active de notre Club.

À l'occasion de ce 50e anniversaire, des activités spéciales seront organisées en plus des activités régulières (tirage, soupers de crabe, fête au village, etc.) Suivez-nous sur Facebook.

Au plaisir de se rencontrer à l'occasion de notre première activité de l'année 2026-2027.



FADOQ

Vendredi 4 décembre :

Souper / soirée de NOËL sur réservation auprès du CA

Samedi 16 janvier :

Soirée de DANSE

UN CORDONNIER À HAM-NORD ?

GABRIEL AUBRY
CORDONNIER

Bonjour, je m'appelle Gabriel Aubry, je suis cordonnier.

J'ai fait une reconversion pour devenir cordonnier parce que je souhaitais pratiquer un métier traditionnel, apprendre un savoir transmis de cœur à cœur, ce que j'ai eu la chance de faire avec un compagnon. J'avais également le souhait de pouvoir perpétuer cette tradition. À travers le contact humain de cette profession, je découvre l'histoire des objets et des gens qui les possèdent.



Je suis installé présentement à Québec où je dispose d'une bonne clientèle. Je souhaite toutefois déménager ma cordonnerie à Ham-Nord ou dans les environs au printemps prochain parce que j'ai fait la rencontre d'une belle et charmante Ham-Nordoise avec qui je vais me marier et me mettre en ménage.

Un local à louer ?

Alors, si vous avez connaissance d'un local d'au moins 500 pieds carrés à louer qui pourrait accueillir ma cordonnerie, veuillez, s'il vous plaît, me contacter au 418-454-8563 ou par courriel à aubrygabri@gmail.com.

Merci,
Un cordonnier à votre service.



CONCERT DE

Noël

Chœur des Saints-Anges

ÉGLISE DES SAINTS-ANGES DE HAM-NORD

Entrée 25$,
au profit de la paroisse



DIMANCHE
6
DÉCEMBRE
2026
14h00

Joies et Mystères de Noël

Organiste invité :
Marc-André Marquis

Direction :
Francis Bélanger

SOIRÉE DES BÉNÉVOLES

ÉLISE HAMEL
LOISIRS, VIE COMMUNAUTAIRE

Le 23 octobre dernier a eu lieu la soirée Reconnaissance pour les bénévoles.

Une soirée organisée par la municipalité dans le but de célébrer les bénévoles, et de souligner l'importance de leur implication. Grâce à eux, les organismes et les activités sont dynamiques et font rayonner notre belle municipalité.

Merci à la centaine de bénévoles d'avoir participé à cette soirée, vous êtes essentiels à notre tissu social !

Merci à Nancy Brisson de la Douce Folie Gourmande pour le bon repas.

Merci à DJ TIFO Kevin Rufiange Thiffault pour nous avoir fait danser.

Ensemble, nous formons une communauté rayonnante où il fait bon vivre.

Je vous dis : à l'an prochain !

Élise

Organismes

- Communauté Sts-Anges de Ham-Nord
- École Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours
- OTJ de Ham-Nord
- FADOQ
- Club Lions de Ham-Nord
- Bibliothèque de Ham-Nord
- Maison des jeunes des Hauts-Reliefs
- Fondation Réal Lavertu
- Forum citoyen Ham-Nord
- Résidence du Chêne Blanc
- Coopérative de solidarité et de maintien de service de Ham-Nord

Activités

- Ligue de baseball
- Ligue de hockey
- Soccer
- Carnaval
- Fête au village
- St-Jean



DÎNER SPAGHETTI ET ENCAN DES ÂMES

SARAH-ÈVE DUBÉ
POUR LA FABRIQUE



Au nom du conseil de levée de fonds, j'aimerais sincèrement remercier tous les commanditaires pour les dons reçus, soit en don personnel ou en nourriture, ce fut grandement apprécié. J'aimerais également remercier nos bénévoles pour la vente de billet, le montage de la salle, la préparation de la sauce à spaghetti, le dessert et je remercie les ACHETEURS !

Un peu d'histoire sur cette fameuse journée

L'encan des âmes est une tradition rurale québécoise qui prend la forme d'une vente aux enchères publique et communautaire organisée par la fabrique (Sts-Anges, pour Ham-Nord). Le but de cette enchère est de ramasser des fonds pour l'entretien de notre Église.

Je me souviens que, lorsque j'étais petite, mes parents m'amenaient ce vendredi soir d'automne alors que les petits pots de confiture se vendaient 200 $. Je me disais : ils sont fous ces gens ! Ha ! Ha ! C'est ce qui m'a marqué.

C'était toujours le même encanteur, celui que j'ai eu la chance de connaître jeune, et c'était encore lui durant les dix ans pendant lesquels j'ai participé à l'organisation de cette activité. Aujourd'hui, je comprends la valeur de soumettre aux enchères un objet ou nourriture significative.

L'encan des âmes a donc été animé par notre très cher Jules Grimard, pendant plus de 50 ans ! Il est malheureusement décédé cet automne.



Merci à Marc-André Boily, qui a su relever le défi et capter l'attention du public tout l'après-midi !

Cette activité a su retenir l'attention, pour les personnes d'expérience autant que pour la relève. Grâce à vos dons, cette journée fut un grand succès, votre participation fut grandement appréciée !

LOUIS-MARIE LAVOIE PENSÉE DU JOUR

Albert Camus

Quand on se promène à travers les pages d'internet consacrées à notre invité de cette édition du Hameau, Albert Camus, on se retrouve vite étourdi par la diversité, la profondeur et l'intensité des champs d'investigation de ses réflexions sur la condition humaine.

Le philosophe Jean Grenier, son mentor, dira de lui :

> *« Il a choisi d'être l'écrivain de la douleur et de la souffrance, le penseur des humiliés et des blessés de la vie. »*

Voilà qui cerne plutôt bien celui qui, au fil de ses livres, aura articulé sa pensée autour de thèmes aussi variés et actuels que la résilience et l'espoir, la révolte, l'amour, l'absurde, l'art, le monde, et particulièrement l'engagement qu'il commentera ainsi :

« J'ai compris qu'il ne suffisait pas de dénoncer l'injustice, il fallait donner sa vie pour la combattre. »



Issu d'un milieu modeste, Albert Camus est né en 1913 en Algérie française. À 20 ans, il est frappé par la tuberculose, ce qui met fin à une jeune carrière sportive.

Il obtient une licence de philosophie à l'Université d'Alger. Il devient journaliste. Pendant la guerre, il fera partie de la résistance française et jouera le rôle de rédacteur en chef d'un journal clandestin à Paris. Il mourra tragiquement dans un accident de voiture en 1960.

Écrivain, il fut reporter, journaliste, chroniqueur judiciaire, politique, résistant, romancier, essayiste et dramaturge.

Il a été un véritable humaniste et un philosophe. Mais plutôt que de bâtir un système métaphysique abstrait, Camus explore sa pensée à travers ses romans et ses essais pour lesquels il a d'ailleurs reçu le prix Nobel de littérature à l'âge de 44 ans.

En plus des nombreuses adaptations théâtrales qu'il a réalisées et des préfaces qu'il a signées, il a écrit pas moins d'une vingtaine de romans, d'essais et de pièces de théâtre.

Les plus connus de ses romans (*L'étranger, la Peste, La chute*) abordent l'absurdité, la solidarité face au mal, la culpabilité, le jugement.

Ces principaux essais philosophiques (*Le Mythe de Sisyphe, L'Homme révolté*) explorent sa philosophie de l'absurde et portent une réflexion sur l'histoire, la violence et les limites de la révolte.

L'œuvre de Camus exprime « son refus des idéologies révolutionnaires qui sacrifient les hommes réels au nom d'un futur idéal », comme le stalinisme. Il prône la « mesure, c'est-à-dire la conscience de nos limites et le refus de la terreur au nom d'une cause ».

Sa philosophie est un humanisme qui invite à vivre pleinement l'instant présent, à refuser les faux espoirs, et à faire preuve de solidarité face à l'épreuve.

Évidemment, de la part d'un tel homme, on ne peut que s'attendre à des perles d'écriture dignes d'être citées, de ces petites et grandes phrases propices à la réflexion. En voici quelques exemples :

« Quand tu te lèves le matin, pense aux précieux privilèges que tu as d'être vivant, de respirer, de penser, de sentir, de toucher et d'aimer. »

« Dans la profondeur de l'hiver, j'ai finalement appris qu'il y avait en moi un invincible été. »

« Je me révolte, donc je suis. »

Et pour terminer, lorsqu'un jour on demanda à Albert Camus : que devrait-on faire pour arriver à un monde moins opprimé par le besoin et plus libre ? Il répondit :

« Donner, quand on peut. Et ne pas haïr, si l'on peut. »

NOS CHAMPIONS EN ESPAGNE

SARAH-ÈVE DUBÉ

KARATÉ KENPO

Voici les résultats de cette belle semaine de compétition au WKC World Championships Espagne :

Une bonne première participation pour Jérôme, qui s'est malgré tout incliné lors de son premier combat. Ce sont de bons apprentissages et Jérôme est prêt à poursuivre le travail.

De son côté, Jayson a livré de bons combats et termine sur la deuxième marche du podium avec une médaille d'argent. Il a également compétitionné en combat par équipe et il a remporté la médaille d'or.

Félicitations également à Danny de l'école de karaté kenpo de l'érable pour sa médaille d'argent. Bravo à tous pour vos performances !





La culpabilité

Et si cette culpabilité n'était pas totalement mauvaise en fin de compte ?

Comme mères nous en vivons toutes, ou presque. Ah, mais à quoi cela nous sert-il ? Un jour ma prof de Kiné m'a posé cette question ? C'est quoi ton bénéfice à entretenir le sentiment de culpabilité ?

Ah, j'ai compris que le sentiment de culpabilité que je ressentais m'empêchait de regarder plus loin : la culpabilité agissant comme une émotion de surface m'empêchait de voir mon comportement et de comprendre que quelque chose nécessitait un réel changement !

De cet angle, je peux voir ce sentiment comme un drapeau rouge qui fait ressortir un déséquilibre que je peux modifier. Si parfois, toi aussi, comme mère, tu penses que tu aurais pu faire mieux, je t'invite à te demander plutôt comment tu peux éviter de te rendre à ta limite.

Questions

- Est-ce que je passe les besoins de tous avant les miens ?
- Est-ce que je me vide de mon énergie avant de prendre une pause ?
- J'attends une aide magique, une approbation pour ralentir ?
- Est-ce que prendre soin de moi est une option que je n'arrive pas à mettre en premier sur ma liste ?
- Est-ce que j'accepte l'inacceptable ?

Au lieu de croire que tu n'as pas fait assez... Regarde s'il y a quelque chose qui a besoin d'être modifié.

Je crois que, comme maman, c'est normal de vivre de la culpabilité, c'est peut-être ce qui explique que les mères soient aussi dévouées ? Elles se remettent constamment en question et maintiennent un standard de bienveillance et de protection.

Avant de te rendre au bout de tes ressources, de crier ou de perdre patience, recharge tes batteries, délègue.

Si, malgré cela, tu accumules de la culpabilité parce que tu te dis : j'aurais pu faire mieux ! J'aurais dû partir avant ! Je devrais jouer plus avec mes enfants ! Je devrais faire de meilleurs repas santé ! Je devrais être plus patiente... Lis la suite.

Réflexion personnelle : Quelles sont les raisons de ta culpabilité ?

Trucs et astuces

Je te propose de faire une vidange hebdomadaire de la culpabilité que tu aurais pu accumuler : cinq à 15 minutes par semaine dédiées à vider la mémoire de culpabilité.

Remplace les situations où tu as ressenti de la culpabilité et regarde ce que tu as été capable de faire à la place :

Je n'ai peut-être pas joué aussi longtemps au soccer avec mon fils, mais nous avons passé un beau moment de qualité. J'ai décidé de me coucher plus tôt ou de prendre un bain et cela est important pour mon bien-être. J'ai dit non pas aujourd'hui, j'ai mis ma limite.

Tout cela contribue à recharger mes batteries pour que je puisse continuer d'être une super maman.

Phrase à répéter

• Même si je ressens de la culpabilité, je sais que j'ai fait de mon mieux avec ce que j'avais.
• Je suis assez ! Et je reconnais mes bons coups.
• Je choisis de me traiter avec douceur et bienveillance en tout temps.

HISTOIRE DE FAMILLE

Article bigénérationnel, dédié aux mamans et à leurs enfants.

Dernièrement je me suis retrouvée dans une situation où je devais accompagner mes garçons. L'un semblait avoir un trop plein de confiance, et l'autre, un manque d'estime de lui-même.

Je me suis demandé comment je pouvais faire pour leur expliquer des concepts aussi flous que l'humilité?

Comment leur faire comprendre qu'ils sont, eux-mêmes, la personne la plus importante au monde ? Sans les voir devenir égoïstes et égocentriques.

Je voulais les accompagner le mieux possible pour qu'ils trouvent un équilibre entre l'estime, la confiance en soi et l'humilité.

De là sont nées des histoires pour enfants dont vous pouvez lire la première en page 27.

Pour l'instant, voici une anecdote. En tant que mère, je trouve mes enfants merveilleux, et, depuis qu'ils sont petits, ils entendent des phrases comme : « Tu es bon, wow, tu as du talent, je suis fière de toi. »

Et puis récemment, j'ai été surprise d'entendre un de mes fils dire à son frère qu'il était meilleur que lui en soccer.

Parallèlement, mon autre fils semblait, lui, traverser un moment plus difficile en lien avec l'amour propre et l'estime de soi.

J'ai souvent entendu ou me suis dit à moi-même et à mes enfants : « Ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas qu'ils te fassent ! » Mais j'ai rarement entendu l'inverse. Pourtant, on nous dit partout en développement personnel qu'on doit s'aimer d'abord... Mais concrètement, comment puis-je expliquer ça à des enfants ?

Lorsque j'ai vu l'enjeu qui se profilait, j'ai questionné mon fils : « Peux-tu me dire quelles sont les plus belles qualités de tes amis ? »

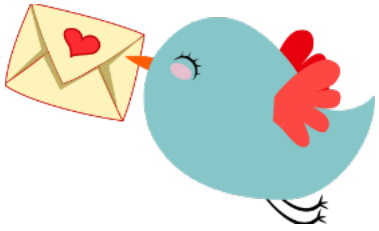
C'était super facile pour lui de reconnaitre et nommer les qualités de ses amis. Je lui ai aussi demandé comment il aimerait que ses amis le traitent. À la lumière de ses réponses, je lui ai simplement dit : « Soit, pour toi, le meilleur ami que tu n'as jamais eu. »

Après réflexion, je crois qu'il a vu qu'il ne faisait pas à lui-même ce qu'il était prêt à faire pour la Terre entière.

Dans les deux situations, le fait de reconnaitre les qualités d'un ami leur a permis, pour l'un, de réaliser que lui-même n'aimerait pas recevoir des paroles blessantes et, pour l'autre, d'appliquer ces qualités d'amis à lui-même.

Un exercice

Je propose la "lettre à moi", mon ami. Écris une petite lettre à toi-même ou fais un dessin en gardant en tête les qualités d'un bon ami. Tu peux même la mettre à la poste à ton nom.



JACYNTHE PARADIS AGRICULTURE

Quand la nature entre en dormance

La première neige est tombée à Ham-Nord au début novembre, ce qui veut dire que la nature commence sa dormance avec la saison de l'hiver.

Les feuilles des arbres sont tombées, les récoltes ramassées, les champs labourés et les travaux de drainage terminés : voilà un peu de répit pour se reposer. Le calme s'installe pour un moment.

Quand les températures chutent et que les journées raccourcissent, les plantes ralentissent leur activité, un peu comme si elles entraient en pause. En agriculture, cette étape est cruciale pour les arbres fruitiers, les cultures vivaces, ou les plantes fourragères qui doivent traverser l'hiver.

Je suis toujours contente de voir la neige tomber car celle-ci agit comme une couverture protectrice pour le sol et les racines. La neige garde la terre à une température plus stable sous le sol, ce qui évite le gel trop profond qui pourrait abimer les racines. Même si tout a l'air endormi, il y a toute une vie silencieuse qui est prête à repartir dès que le printemps revient. Cette pause naturelle aide les sols à se régénérer avant la prochaine saison.

Quant au fumier, qui est un engrais naturel très utile, on ne peut pas l'épandre sur un sol couvert de neige. S'interdire cet épandage sur un sol enneigé sert à protéger nos cours d'eau et à garder les éléments nutritifs dans la terre. On évite ainsi que le fumier parte avec la fonte des neiges et pollue l'eau plus bas en aval. On doit planifier le stockage à l'avance ; la gestion du fumier continue mais l'épandage s'arrête pour protéger l'environnement.

Avec l'hiver, la routine change, on laisse les tracteurs au repos plus souvent, les réparations des équipements se font à l'abri. On sent l'air froid qui se fait plus sec, et le foin qui dégage une odeur d'été me fait rappeler que le métier d'agricultrice est le plus beau métier.

Bon hiver à vous ! Je vous souhaite d'apprécier cette belle neige qui tombera car celle-ci nous aidera énormément à conserver nos cultures si précieuses.



L'équipe municipale, vos élus et Forum Citoyen Ham-Nord s'unissent pour vous offrir leurs meilleurs voeux.

Que cette période des fêtes soit vécue dans la joie et l'harmonie !

Pour 2027, faisons ensemble le vœu que cette nouvelle année soit empreinte de paix, de sérénité et de solidarité dans notre beau village... et sur toute la Terre!



DÉCEMBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 familiprix FERMÉ	25 familiprix FERMÉ	26 familiprix FERMÉ
27	28	29	30	31 familiprix FERMÉ		

© BlankCalendarPages.com

Légende

Bibliothèque

Conseil municipal (20h)

Petit marché (15h-18h)

Marché de Noël (14h à 19h)

Journée pédagogique

Fête de Noël (13h à 14h30 Parc de la relève)

Souper des fêtes de la FADOQ

JANVIER 2027

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 familiprix FERMÉ	2 familiprix FERMÉ
3	4 familiprix FERMÉ	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

© BlankCalendarPages.com

Légende

Bibliothèque

Conseil municipal (20h)

Petit marché (15h-18h)

Journée pédagogique

Tombée du Hameau

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs







JEUX DE SOCIÉTÉ

INTERCULTUREL

OUVERT À TOUS

DÈS 5 ANS

Bibliothèque de Ham-Nord

04 décembre
10h à 11h

Venez découvrir le conte **Partir de Loin** de *Caroline Dawson* et jouer à un jeu de société autours des thématiques du livre. Activité gratuite ouverte à tous qui sensibilise l'ouverture à la diversité.



4 décembre, 10 h

Bibliothèque de Ham-Nord

Avec la participation financière de :

Québec

MRC ARTHABASKA

SERVICE

tac

MRC D'ARTHABASKA

Service de transport
adapté et collectif
de la MRC d'Arthabaska



TERRITOIRE 1

22 MUNICIPALITÉS

819 758-5959

service-tac.ca

MRC ARTHABASKA

Ferme Bio Maraîchère

Herbes culinaires et légumes frais bio

Nous tenons à remercier nos fidèles clients qui nous supportent si joyeusement ! À tous, nous souhaitons un Heureux Temps des Fêtes dans la joie, la paix et la santé !

Retrouvez-nous

- Au Marché de Noël de Ham-Nord, le **3 déc**;
- Au Marché de Noël de St-Adrien, le **12 déc**;
- Au Petit Marché de Ham-Nord le **17 déc;**
- En 2027, le Petit Marché reprendra le **28 janvier**.



biomaraichere@citeecologique.org *www* *infolettre*

TAC : SERVICE DE TRANSPORT

MRC ARTHABASKA

Ça y est : Service TAC, le service de transport adapté et collectif de la MRC d'Arthabaska est enfin officiellement lancé.

Cela fait un bon moment que le service sillonne nos routes, mais celui-ci a fait du chemin depuis son lancement comme projet pilote en 2023.

Bye bye Municar et Roulis-Bus, bonjour Service TAC!

Maintenant un seul et même service : sous une nouvelle marque, un nouveau nom et une nouvelle identité visuelle.

Service TAC, c'est un service de transport sur réservation qui couvre l'ensemble du territoire de la MRC pour TOUS les membres de la communauté, peu importe leur réalité. Oui, oui, les 22 municipalités!

Pour tout savoir sur Service TAC

Si vous souhaitez en savoir plus sur le service de transport adapté et collectif, rendez-vous sur le site 🔗 www.service-tac.ca.

✓ Consulter les circuits fixes, les horaires et les points d'embarquement.

✓ Trouver un point de vente ou connaître les tarifs des titres de transport et des laissez-passer mensuels.

✓ Devenir membre de Service TAC.

✓ Réserver un transport.

✓ En apprendre plus sur le service de support à vélo.

✓ Obtenir toutes autres informations.

KATHLEEN NUGENT FASCIATHÉRAPIE

La douleur... un signal d'alarme !

Sur Facebook ce matin, une publication m'a sauté aux yeux :

> *« Nous sommes les filles et les fils de ceux qui n'ont pas pu faire de thérapie. Non pas parce qu'ils ne souffraient pas... ils tenaient... la douleur se gardait pour soi par pudeur, par devoir ou simplement pour pouvoir survivre... »*

Cette pensée, nous en avons hérité, elle fait partie de nos racines. Cependant, le corps humain, cette machine incroyable, a besoin d'entretien et de maintenance.

C'est tout à fait normal, et même impératif, de prendre soin de soi, surtout si l'on ressent de la douleur.

Attention

Les réseaux sociaux débordent de personnes nous invitant à suivre une méthode ou une autre. Beaucoup de ces publications contiennent des informations pertinentes... mais il y a aussi beaucoup de publications qui vantent des exercices avec lesquels vous pouvez vraiment vous blesser s'ils ne sont pas adaptés pour vous.

Le corps crie à l'aide

La douleur, c'est le corps qui crie à l'aide. Dans certains cas, le renforcement musculaire et les étirements seront suffisants.

D'autrefois, ce sont le système nerveux et le réseau des fascias profonds qui continuent de « protéger » la région blessée en créant un genre de « corset de protection naturelle » de raideur ou d'inflammation. Cependant, cela empêche la région de se mobiliser et de se détendre.

Pour illustrer ceci, imaginez que vous roulez en auto et que la lumière du « Check engine » s'allume. Automatiquement, vous savez qu'il y a un problème à régler sans tarder.

On peut facilement faire la comparaison avec la douleur : elle est notre signal d'alerte corporel.

Aujourd'hui on vit plus longtemps, mais avez-vous vraiment le goût de vieillir avec des douleurs physiques ?

N'attendez pas pour agir : la situation ne ferait que s'aggraver.

Plusieurs approches thérapeutiques s'offrent à vous pour vous aider à conscientiser, assouplir et renforcer votre corps.

Nous avons la chance d'avoir à notre portée une panoplie de thérapeutes qui offrent des soins individuels et de groupe. La fasciathérapie fait partie des soins qui sont de plus en plus reconnus et accessibles.

N'hésitez pas à consulter pour savoir quelles approches seraient les mieux adaptéses pour vous.



Super efficace... et ça ne coute rien !

Vos préparatifs pour le temps des fêtes sont probablement déjà commencés. Il faut penser aux cadeaux à acheter, aux décorations à installer, à la nourriture à planifier pour les invités.

Toutes ces activités nous amènent à porter notre attention à l'extérieur de nous. Nous nous sentons souvent pressés, car elles s'additionnent à notre quotidien chargé. Nous souhaitons que tout soit impeccable et nous oublions souvent le plus important : notre bien-être.

Si nous ne prenons pas quelques minutes pour souffler un peu, les probabilités sont élevées que nous arrivions épuisés le 24 au soir, n'est-ce pas?

Dans ces conditions, notre capacité de patience pourrait s'avérer limitée. Qu'adviendra-t-il de nos discussions, lorsqu'une personne (dans la même situation de stress que nous) exprimera une opinion différente de la nôtre ? Il y a fort à parier que cela fera des flammèches et risquera de troubler l'ambiance, voire de provoquer des disputes.

La cohérence cardiaque peut vous venir en aide. Pendant cette période plus agitée ou stressante, pourquoi ne pas en profiter pour vérifier l'efficacité de la cohérence cardiaque ?

Des hormones de bien-être

Au cours d'une séance de cohérence, votre corps sécrète plusieurs **hormones de bien-être**, entre autres l'**ocytocine**.

Surnommée l'hormone de l'amour, elle **calme** l'anxiété et **fortifie** les liens avec nos proches. En stimulant **l'empathie**, la **générosité** et la **confiance**, elle favorise des relations plus harmonieuses. C'est scientifiquement prouvé !

La maîtrise de soi : mode d'emploi

Pour retrouver votre sérénité et faire le plein d'énergie avec la cohérence cardiaque, commencez par suivre un guide respiratoire. L'application gratuite Respirelax (disponible sur mobile et tablette) ou les nombreuses vidéos sur YouTube peuvent très bien vous accompagner.

Au début, vous effectuez le 5/5, soit cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration, cela représente dix respirations à la minute. C'est le rythme de base qui permet d'équilibrer votre système nerveux autonome, c'est-à-dire de vous centrer.

Lorsque vous commencez, ce rythme peut vous paraître étrange parce que ce n'est pas un rythme naturel. Notre respiration normale se situe entre 12 et 24 respirations par minute selon nos activités.

Si vous êtes discipliné à poursuivre vos séances de cohérence **trois fois par jour, pendant cinq minutes,** durant deux ou trois semaines, vous en ressentirez déjà les bienfaits.

Vous trouverez ce rythme agréable et vous sentirez que vous retrouvez votre pouvoir personnel. Votre corps vous remerciera et vous serez apaisé. Vos rencontres seront alors plus harmonieuses.

Je vous souhaite un temps des fêtes des plus harmonieux et une excellente année 2027.

NETTOYAGE AU SENTIER DES CASCADES

PAR ÉLISE HAMEL
LOISIRS, VIE COMMUNAUTAIRE

Le nettoyage des berges du sentier des Cascades a été organisé par Copernic avec la collaboration de la municipalité de Ham-Nord.

L'activité s'est déroulée le vendredi 6 novembre. Les jeunes de la Maison des jeunes des Hauts-Reliefs (Chesterville et Ham-Nord) ont participé ainsi que des citoyens et de jeunes enfants !

Merci à vous tous pour le beau nettoyage et merci à Copernic pour l'initiative !





SOFIA LALIBERTÉ CONTE POUR ENFANTS

Leego et Humily

NDLR : Merci à Sophia Laliberté pour ce joli conte de sagesse :

HISTOIRE DE SAVANE

Il était une fois un magnifique lion nommé Leego. Lui, il se proclamait le "roi du foot".

Leego considérait qu'il était un lion « pas comme les autres ». Il possédait la plus belle crinière de toute la savane et était un véritable champion de football américain.

Admiré de tous, il avait son « fanclub » qui le suivait partout. Il était beau, fort, populaire et entouré de nombreux admirateurs. Les journalistes se bousculaient pour l'interviewer et les conférences de presse faisaient partie de son quotidien. Leego était convaincu d'être le meilleur. D'ailleurs, il ne manquait jamais une occasion de le rappeler.

– Sans moi, mon équipe ne pourrait jamais gagner ! déclarait-il fièrement.

Il avait une confiance immense en lui-même. Depuis qu'il était tout petit, sa maman lui répétait qu'il était le plus beau, le plus fort et qu'il deviendrait un lion exceptionnel. Et Leego avait grandi en croyant fermement chacune de ses paroles.

Jusqu'au jour où tout bascula... Une bien mauvaise surprise! Un soir, Leego découvrit que sa chambre était infestée de minuscules bestioles: des punaises de lit ! Ces petites créatures se cachaient sous son matelas pendant la journée et sortaient à la tombée de la nuit pour le piquer et se nourrir de son sang.

Impossible de dormir tranquille ! Une atrocité ! Chaque nuit, Leego se réveillait en se grattant. Il tournait et se retournait dans son lit, incapable de trouver le sommeil. Les jours passaient et la fatigue s'accumulait. De gros cernes apparurent sous ses yeux. Ses pattes devenaient lourdes et ses mouvements de plus en plus lents. Même sur le terrain de football, rien n'allait plus.

– Mais comment vais-je faire pour jouer ? se lamentait-il. J'ai besoin de dormir pour être le meilleur !

Peu à peu, Leego commença à perdre ses matchs. Ses performances n'étaient plus aussi impressionnantes qu'autrefois.

Les journalistes cessèrent de venir l'interviewer. Les conférences de presse se firent de plus en plus rares, jusqu'à disparaître complètement. Et, à sa grande surprise, ses nombreux amis s'éloignèrent eux aussi.

Du jour au lendemain, il se retrouva seul. Plus personne ne venait lui rendre visite. Plus personne ne semblait s'intéresser à lui.



Et surtout, personne ne lui proposait son aide.

– Mais voyons ! se disait-il tristement. J'étais le lion le plus populaire de toute la région ! Tout le monde m'admirait, tout le monde m'aimait ! Comment est-ce possible que je sois maintenant si seul ?

Leego était profondément découragé. Il avait besoin d'aide, mais personne n'était là.

Une rencontre au bord de la rivière

Un après-midi, Leego décida d'aller réfléchir au bord de la rivière. Il s'installa près de l'eau et observa silencieusement la nature autour de lui. C'est alors qu'il remarqua un groupe de fourmis. Elles travaillaient sans relâche, transportant des morceaux de bois, des feuilles et de la nourriture.

Leego les regarda un long moment. Une petite fourmi attira particulièrement son attention. Avec l'aide d'une camarade, elle transportait un énorme morceau de bois, au moins trois fois plus grand qu'elle !

Les deux fourmis avançaient courageusement lorsqu'un accident se produisit. Soudain, le morceau de bois glissa et tomba sur l'une des fourmis ! Sans hésiter une seule seconde, la petite fourmi rassembla toutes ses forces pour soulever le bois et dégager son amie.

Celle-ci était gravement blessée. La courageuse fourmi abandonna immédiatement son travail, souleva délicatement sa camarade et la transporta jusqu'à l'infirmerie. Une fois son amie en sécurité, elle retourna simplement à son travail.

Leego n'en croyait pas ses yeux.

– Wow ! Quelle fourmi incroyable ! s'exclama-t-il.

Mais quelque chose le dérangeait. Personne ne semblait avoir remarqué son geste. La cheffe des fourmis ne l'avait même pas félicitée ! Pas un merci. Pas une récompense. Pas même une petite cérémonie !

– Voyons donc ! pensa le lion. Si j'avais accompli un geste aussi remarquable, je me serais attendu à recevoir une médaille, un trophée ou au moins quelques applaudissements !

Il était complètement perdu. Comment cette petite fourmi pouvait-elle retourner travailler comme si rien ne s'était passé ? Il fallait absolument qu'il lui pose la question.

Une petite fourmi bien surprenante

Quelques instants plus tard, la petite fourmi s'approcha de lui. Elle lui tapota doucement la patte.

– Pardon, monsieur le lion. Pourriez-vous reculer un petit peu, s'il vous plaît ? Vous bloquez l'entrée de notre réserve de nourriture.

– Oh ! Bien sûr, excusez-moi ! répondit le lion en déplaçant son énorme patte. En fait, je suis bien content de vous rencontrer ! Je voulais justement vous poser une question. Je vous ai observée tout à l'heure, lorsque vous avez sauvé votre camarade. Comment faites-vous pour accepter de ne recevoir aucune reconnaissance après un geste aussi remarquable ?

La fourmi se gratta la tête.

– Un geste remarquable ? répéta-t-elle, étonnée.

– Mais oui ! insista Leego. Vous avez abandonné votre travail pour sauver votre amie ! Vous l'avez transportée jusqu'à l'infirmerie, puis vous êtes retournée travailler comme si rien ne s'était passé !

– Ah ! Oui, bien sûr !

– Exactement! Mais personne ne vous a dit merci ! où est votre badge de l'employé du mois ?

La petite fourmi le regarda avec étonnement.

– Un badge ? Mais pourquoi ?

Leego ouvrit de grands yeux.

– Comment ça, pourquoi ? Vous lui avez sauvé la vie !

La fourmi sourit doucement.

– Vous savez, monsieur le lion, ici, nous vivons et travaillons tous ensemble. Nous formons une communauté. Si j'avais été blessée, je sais que mon amie aurait fait exactement la même chose pour moi. Elle poursuivit en posant un petite patte sur son coeur :

– Et vous savez quoi ? Quand je ferme les yeux, je me sens en paix dans mon cœur. Je me sens accomplie. Je sais que mes gestes ont contribué à faire du bien autour de moi. Et cela me suffit pour être heureuse et me sentir bien. ***(version longue reprend ici)

– Et si tout le monde agissait avec un peu plus d'humanité, la vie ne pourrait qu'être meilleure.

Leego contempla cette minuscule créature devant lui. Pour la première fois, il avait de l'admiration pour quelqu'un d'autre que lui-même. Elle était si petite, et pourtant, elle venait de lui apprendre quelque chose d'immense. Il lui sourit avec gratitude.



– Je n'ai pas besoin de recevoir une médaille ou des félicitations pour savoir que j'ai fait quelque chose de bien.

Le lion l'écoutait attentivement.

– Quand je me couche le soir, continua la fourmi, je sais que j'ai fait de mon mieux pendant ma journée. J'ai appris à prendre soin de moi, mais je prends aussi soin des autres.

– Merci, petite fourmi, d'avoir partagé avec moi vos précieux conseils. Mais, dites-moi, comment vous appelez-vous ?

La fourmi leva humblement ses petites antennes.

– Je m'appelle Humily !

Et c'est ainsi que débuta une grande amitié entre Leego le lion et la petite fourmi Humily.

COLLECTE DE VOS BACS EN 2027

PAR MATHIEU COUTURE
D. G. MUNICIPALITÉ

À compter de janvier 2027, il y aura quelques changements au niveau de la collecte de vos bacs.

Voici les principaux changements :

► La collecte des ORDURES (bac noir) sera effectuée par l'entreprise **E360**. Il vous sera facile de le remarquer, car le camion pour cette collecte sera **JAUNE**.

► Encore pour la collecte des ORDURES (bac noir), celle-ci se fera maintenant le **MERCREDI**

► Toutes les autres collectes (récupération et compost) demeurent le **MARDI** et seront assurées par Gaudreau Environnement

► Vous pourrez voir tous ces détails sur le **calendrier 2027** que vous recevrez par la poste dans les prochaines semaines



Pour ceux et celles qui le désirent, l'application mobile **GESTRIO** peut également être installée directement sur votre téléphone, ce qui vous permettra de recevoir des rappels la veille de chacune des collectes.

Nous profitons de cette occasion pour vous rappeler que :

► Vos bacs se doivent d'être mis en bordure du chemin LA VEILLE de la journée de la collecte (et non le matin même).

► En cas de « non-collecte » de votre bac (Ordures, Récupération, Compost), il est très important de LAISSER VOTRE BAC AU CHEMIN et de NOUS APPELER dès que vous prenez connaissance que votre bac n'a pas été vidé (au maximum le lendemain matin, SVP).

Cela nous permettra de contacter l'entrepreneur pour l'aviser de la situation.

Plus rapidement nous recevons l'information de votre part, plus il est facile de coordonner le tout avec l'entrepreneur.



EN 2027, LE CAMION À DÉCHETS SERA JAUNE (E360) ET LA COLLECTE DES DÉCHETS SE FERA MAINTENANT LE MERCREDI



TOUTES LES AUTRES COLLECTES SERONT ASSURÉES PAR GAUDREAU ENVIRONNEMENT



TRIER, C'EST OFFRIR UN AVENIR À NOS DÉCHETS

MRC ARTHABASKA

GESTRIG

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google play

LES STATIONNEMENTS INTERDITS

PAR MATHIEU COUTURE
D. G. MUNICIPALITÉ

L'hiver frappe à nos portes et voici quelques petites règles à respecter afin que la saison hivernale soit des plus agréables pour tout un chacun.

Il est très important de respecter la réglementation concernant le stationnement dans les rues pour la période hivernale (Règlement municipal #523 G-100 harmonisé sur le territoire de la MRC d'Arthabaska, ARTICLE 4.6 ARRÊT ET STATIONNEMENT)

Plus précisément, le règlement #523 mentionne :

Article 4.6.3 Il est interdit à tout conducteur de stationner un véhicule sur tout chemin public de la Municipalité, en tout temps, s'il y a chute de neige ou urgence neige, cette interdiction demeurant jusqu'à la fin du déblaiement des chemins publics;

Article 4.6.4 Il est défendu de laisser stationner un véhicule automobile dans les rues de la Municipalité ou dans un parc de stationnement public entre 0 h 01 et 7 h, pendant la période du 1er décembre d'une année au 1er avril de l'autre année.

Article 4.6.13 Sur les chemins publics à deux sens où le stationnement parallèle de la bordure est permis, le conducteur doit stationner son véhicule sur le côté droit du chemin public, l'avant du véhicule dans le sens de la circulation, les roues de droite à au plus trente (30) centimètres de la bordure; lorsqu'il y a des marques sur le chemin public, il doit stationner son véhicule à l'intérieur de ces marques, sauf s'il s'agit d'un camion ou d'un autobus. En respectant ces simples règles, cela facilitera de beaucoup le travail de l'équipe de déneigement.

Merci et bon hiver à tous !

BUDGET MUNICIPAL 2027

PAR MATHIEU COUTURE
D. G. MUNICIPALITÉ

En date de la rédaction du présent article, la municipalité est en plein processus de confection de son budget 2027 et la date prévue de l'adoption est le lundi 14 décembre 2026. Dès le lendemain de son adoption, des copies du budget 2027, du plan triennal d'immobilisations 2027-2029 ainsi que du règlement de taxation 2027 seront disponibles en contactant le bureau municipal (819-344-2424), par courriel au info@ham-nord.ca ou en consultant le site internet au www.ham-nord.ca.

De plus, le budget 2027 ainsi que le plan triennal d'immobilisations 2027-2029 seront également publiés dans la prochaine édition du Hameau prévue le 1er février 2027.

RAPPEL DE L'ENTENTE AVEC VICTO

PAR MATHIEU COUTURE
D. G. MUNICIPALITÉ

Entente de 5 ans (2023-2027) Sports et loisirs

Afin de permettre à ses résidents de fréquenter, à moindre coût, les Services de Sports et Loisirs offerts à Victoriaville, la municipalité du Canton de Ham-Nord désire vous rappeler qu'une entente est présentement en vigueur (2023 à 2027) avec la ville de Victoriaville.

Cette entente permet à nos résidents de ne pas avoir à payer de taxe de non-résident lors d'une inscription à une activité de Sports et Loisirs, à Victo, pour les années 2023 à 2027 inclusivement.

Concrètement, cela signifie qu'avec cette entente, vous n'avez pas à payer une somme additionnelle de 495 $/inscription (taxe de non-résident).

Nous espérons que cette adhésion vous sera bénéfique ! N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus de détails.







Steve Roy, pharmacien-propriétaire affilié à familiprix

262, rue Guay, Ham-Nord, Qc G0P 1A0 **819 344-2249**

Exceptionnellement
FERMÉ

- 24 déc *à partir de 12h*
- 25 décembre
- 26 décembre
- 27 décembre
- 31 déc *à partir de 12 h*
- 1er janv
- 2 janvier
- 3janvier
- 4janvier



Soyez assurés que nous prendrons les dispositons nécessaires pour minimiser l'impact de ces congés sur vos habitudes.

HEURES D'OUVERTURE

Lundi 10 h - 18 h
Mardi 10 h - 18 h
Mercredi 10 h - 18 h
Jeudi 10 h - 18 h
Vendredi 10 h - 18 h
Samedi 10 h - 14 h

FERMÉ LE DIMANCHE


Marie-Josée Coutu
mjcoutu@dufresneassocies.com
819 472-3331, poste 4
113, rue Brock, Drumondville
Assurance automobile
Assurance habitation
Véhicule récréatifs
Véhicule maritimes
Véhicule hors route
Assurances
Dufresne et Associés
Cabinet en assurance de dommages


SERVICE DE
MÉDIATION CITOYENNE
Un conflit ?
On vous aide !
GRATUIT
CONFIDENTIEL
équijustice
ARTHABASKA/ÉRABLE
819 752-3551, poste 1
equijustice.ca
mediationarthabaskaerable@equijustice.ca
Financé par :
Fonds d'études notariales
Chambre des notaires


DEGRANDPRÉ
PUITS - POMPES - TRAITEMENT D'EAU
FIER DISTRIBUTEUR DE POMPE FABRIQUÉE AU QUÉBEC
Pompco
WARWICK
1, ROUTE 116 EST
J0A 1M0
819 358-3950
VICTORIAVILLE
389, BOUL. DES BOIS-FRANCS N
G6P 1G8
819 751-3286
DRUMMONDVILLE
5224, BOUL. ST-JOSEPH
J2A 3V9
819 472-3286
RBQ : 8335-7996-13
GROUPEDGP.COM


RE/MAX
ÉLITE
DAVID LEVASSEUR
CELLULAIRE : 819-990-2306
BUREAU : 819-758-7441
DAVID.LEVASSEUR@REMAX-QUEBEC.COM
RE/MAX


Marie-Reine Chaput
Autrice : « De mes origines à ma liberté »
Infirmière intervenante en cohérence cardiaque
santé
819 350-3037
Marie-Reine
Santé
mariereinechap@gmail.com
www. mariereinesante.com
cohérence cardiaque
Respire avec ton coeur, change ta vie


NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION
FOREUSE DE PUITS SUR CHENILLE
FORAGE A DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCELLEMENT AU ROC
MEILLEUR QUALITÉ D'EAU
FOREUSE PLUS COMPACT ET PLUS LÉGÈRE
100% fait au Québec
819-758-6468 OU 1-800-567-5829
GROUPE Puitbec
www: puitbec.com
RBQ: 8327-6683-50


Avec vous, pour vous!
Ham-Nord
ERIC LEFEBVRE
député de Richmond-Arthabaska
819 751-4477
eric.lefebvre@parl.gc.ca


Association des
PROCHES AIDANTS
Arthabaska - Érable
40, rue Alice
Victoriaville (Québec) G6L 3H4
François MELANÇON
agent de communication
819-795-3577
com@prochesaidantsae.com


VOS RÉFÉRENCES
BMR | VIVACO
GROUPE COOPÉRATIF
MARIO MICHAUD
Conseiller Agrizone | BMR
Dans votre secteur le mardi pour répondre à vos besoins agricoles !
819 552-2239
ALEXANDRE LAROCHELLE
Conseiller Agrizone spécialisé
Sur la route pour vous accompagner dans tous vos projets!
438-354-2071

AUBERT
BERNARD
MATTEAU
NOTAIRES

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



LOUISE AUBERT
LL.B., D.D.N. NOTAIRE
laubert@notarius.net

STÉPHANIE BERNARD
LL.B., D.D.N. NOTAIRE
sbernard@notarius.net

MÉLINA MATTEAU
LL.B, LL.M. NOTAIRE
melinamatteau@notarius.net

DISRAELI
846 avenue Champlain
T. 418.449.2955
F. 418.449.1681

WEEDON
225 2e avenue
T. 819.877.3233

Bibliothèque de Ham-Nord

mardi 18 à 20 heures
mercredi 9 à 11 heures
samedi 9 à 11 heures

Pat
pareur d'onglons
819 350 0225
Patric Létourneau

Centre de prévention Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante !

Sème la vie !

Vous pensez au suicide ?

Vous êtes inquiet pour une personne de votre entourage ?

Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous !

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE
819 362-8581

MRC D'ARTHABASKA
819 751-2205

PARTOUT AU QUÉBEC
1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

www.cpsae.ca

MUNICIPALITÉ DU CANTON DE

HAM-NORD

camf municipalité amie des enfants unicef

Municipalité amie des aînés



Forum Citoyen Ham-Nord

Informer Mobiliser Agir

valorisation du communautaire

Forum Citoyen :

Un OSBL ayant pour mission de favoriser le développement de projets structurants à Ham-Nord.

Pour 15 $ devenez membre à vie!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Bienvenue!

474, rue Principale, Ham-Nord,
819 344-2828
forumcitoyen@ham-nord.ca

Composition du CA :

Présidente et secrétaire : Marylène Morin;
Vice-présidente : Émilie Lapointe;
Trésorier : Benoit Charbonneau;
Administrateurs : Marie-Josée Brault, Normand Girard, Éric Sévellec, Louis-Georges Arsenault.

Nous travaillons pour vous et avec vous!