

Trouver la paix intérieure, collaborer, et préparer le potager

Par Andrée Robert

Voici les trois axes autour desquels nos collaborateurs se sont rassemblés pour cette parution printanière du Hameau : cultiver la paix, la collaboration... et le potager !

La mi-avril, c'est le moment de penser à nos semis, alors que la température commence à se faire plus douce et la lumière, plus généreuse. Gloria nous révèle quelques secrets pour nous aider à réussir notre jardin à chaque étape durant les mois d'avril, mai et juin. C'est à lire en page 7.

Nébesna lève le voile sur sa passion pour la nature et l'alimentation, en symbiose avec l'environnement au fil des saisons. Elle partage son amour avec une touche de poésie et quelques magnifiques photos qu'elle a réalisées pour son livre « 1001 facettes d'un jardin », dont la sortie est prévue pour l'automne. À lire en pages 8 et 9.

Sarah-Ève nous rappelle une tradition festive, d'origine amérindienne, qui nous fait oublier les giboulées du printemps : le temps des sucres ! Son texte est agrémenté d'une photo que certains de nos aînés reconnaîtront, allez voir ça, en page 13.

Louis-Marie nous présente un jardinier « paresseux » aimé de tous, Larry Hodgson. Un article très intéressant, à lire en page 10.

C'est Sofia qui, tout naturellement, fait le lien entre deux thèmes majeurs : les semences et la paix. À découvrir en page 11.

La Cité Écologique nous invite à une demi-journée d'activités familiales autour du thème de la Paix, le 31 mai prochain. À voir en page 4.

Pour terminer, il ne faut surtout pas manquer la lecture du message de Marylène, présidente de notre indispensable « Forum Citoyen ». C'est ici qu'intervient le thème de la collaboration. Une qualité qui nous distingue et nous honore, nous les ham-nordoises et ham-nordois. Vous êtes cordialement invités, le mercredi 6 mai, à 19 h, pour une AGA spéciale de Forum Citoyen. À lire en pages 2 et 3.



Sommaire

Forum Citoyen HN.....	2
Se réunir pour la paix	4
Marche pour la Paix	5
Les joies du potager	7
Avril : Lumière en bourgeon ...	8
La pensée du mois	10
Ton potager intérieur	11
La chronique agricole	12
Apprivoiser la douleur.....	13
Vente de garage	14
À la Bibliothèque	15
Offre d'emploi	16
Une veillée de danse trad.....	17
Citations savoureuses	19
BBQ DANSANT ANNUEL	19
MDJ	20
KARATÉ KENPO	22
Crotte alors ! 🐛🐛🐛	25



"S'impliquer dans le communautaire, c'est influencer l'environnement dans lequel nous vivons."

Forum Citoyen HN

Par Marylène Morin, présidente FCHN

Nous voilà déjà à quelques semaines de notre ASSEMBLÉE ANNUELLE. Une occasion pour le Conseil d'Administration de convoquer les membres et tous les citoyens intéressés à la qualité de vie et au développement de notre municipalité.

Lors de cette soirée, vous serez informés de ce que nous avons fait et surtout des orientations et des actions à venir. Au fil des années, l'organisation Forum Citoyen s'est impliquée dans divers projets qui sont désormais des éléments clés du dynamisme de notre municipalité. (Journal le Hameau, Sentier des Cascades, Résidence le Chêne Blanc, etc.)

Des réponses à vos aspirations

Cette année, nous profiterons de l'AGA pour vous présenter les résultats de la consultation ainsi que le plan proposé pour répondre aux aspirations des citoyens et mettre en place, en collaboration avec les bénévoles et les différents partenaires, de nouvelles activités ou de nouveaux projets.

La création de lieux de rencontre

Un des besoins exprimés fut la création de lieux et d'occasions servant à tisser des liens entre les gens. Développer un réseau entre les citoyens nous paraît être un très bon moyen de rendre notre municipalité résiliente.

Une occasion de participer

Selon vos aspirations, pour vous ou vos enfants, vos intérêts, vos disponibilités, vous aurez la chance de participer au développement de ce réseau d'entraide et de solidarité contribuant à la qualité de vie de notre communauté.

Vous êtes tous invités

Que vous veniez d'arriver dans la région ou que vous y soyez depuis quelques années, venez voir comment vous pouvez contribuer au paysage ham-nordois.

Nous vous attendons en grand nombre le mercredi 6 mai

FORUM CITOYEN HAM-NORD

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

AVIS DE CONVOCATION

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

Mercredi 6 mai, 19 h

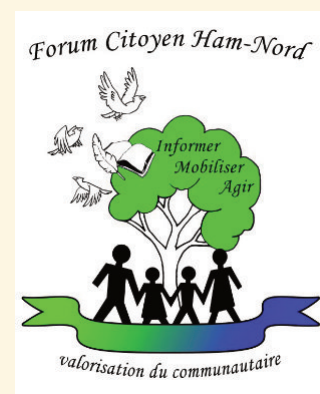
au Centre communautaire, 474 rue Principale, Ham-Nord

Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée
2. Lecture de l'avis de convocation et de l'ordre du jour
3. Constatation du quorum
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 14 mai 2025
5. Présentation du rapport annuel des administrateurs
6. Présentation et adoption des états financiers et du rapport de vérification
7. Nomination des vérificateurs
8. Présentation du plan d'action annuel et des Orientations des prochaines années
9. Présentation des prévisions budgétaires
10. Autres affaires
11. Élection des administrateurs
12. Présentation des officiers ou des dirigeants
13. Levée de l'assemblée

La rencontre est ouverte à tous, membres et non-membres.

Marylène Morin,
Présidente



Se réunir pour la paix

Par Christina Duval

Dans un monde traversé par les crises, les conflits et les divisions, se réunir pour la paix n'est plus un simple idéal moral : c'est une nécessité vitale. Les tensions internationales, les inégalités croissantes et les fractures sociales rappellent chaque jour que la paix n'est jamais acquise. Elle se construit, patiemment, collectivement, à travers la volonté des peuples de dialoguer plutôt que de s'opposer.

Se réunir pour la paix, c'est d'abord reconnaître notre interdépendance. Aucun pays, aucune communauté, aucun individu ne peut aujourd'hui prétendre vivre isolé. Les défis qui nous touchent, qu'il s'agisse des conflits armés, des migrations forcées, du climat ou de la désinformation, dépassent les frontières. Ils exigent des réponses communes, fondées sur la coopération et la compréhension mutuelle.

C'est aussi affirmer que la paix commence à l'échelle humaine. Chaque rencontre, chaque échange, chaque initiative citoyenne contribue à tisser un réseau de solidarité capable de résister à la haine et à la peur. Lorsque des gens se rassemblent pour écouter, apprendre et agir ensemble, ils créent un espace où les différences deviennent une richesse plutôt qu'un motif de division.

Enfin, se réunir pour la paix, c'est choisir l'espoir. C'est refuser la fatalité des conflits et croire en la capacité des sociétés à se transformer. C'est rappeler que la paix n'est pas seulement l'absence de guerre, mais la présence de justice, de respect et de dignité pour tous.

Dans le monde actuel, se réunir pour la paix n'est pas un geste symbolique. C'est un acte de courage. Un acte de responsabilité. Un acte d'humanité.

C'est dans ce contexte que nous est venue l'idée d'organiser un événement pour la Paix, le 31 mai prochain.

Nous vous donnons rendez-vous à 13 h dans le stationnement de la boutique pour le début des activités.

Voici un aperçu de l'horaire :

- 13 h : Accueil
- 13 h 15 : Activités de bricolages pour parents et enfants sur le thème de la Paix
 - ☀ Maquillage pour les enfants
 - ☀ Conte sur la Paix
 - ☀ Jeux et chants sur le même thème
- 15 h : Départ de la marche pour la Paix (durée 1 h)
- 16 h 15 : Semis de graines symboliques de Paix
- 16 h 45 : Méditation pour la Paix

Venez vous joindre à nous pour partager ce beau moment et transmettre à nos enfants l'importance de ces gestes d'unité et de Paix pour un avenir plus pacifique et plus respectueux de tous les êtres qui habitent sur cette Terre. Semons des graines de Paix ! L'univers en a grand besoin !

P.S. Visites de l'écovillage à 10 h 30 sur réservation seulement.

Apportez vos imperméables en cas de pluie!



Rassemblement pour la Paix

31 mai en après-midi,
au 689, 8e Rang,
Ham-Nord

Activité familiale gratuite



HORAIRE

13 h : Début des activités

- ☀ Bricolages
- ☀ Jeux pour les enfants
- ☀ Conte

15 h : Départ de la marche en famille pour la Paix

16 h 15 : Plantation d'une semence de paix

16 h 45 : Quelques minutes de méditation

17 h : Activité surprise pour la finale



Bazar organisé sur place
S'il pleut, apportez votre imper!
(activité annulée en cas d'orage)

PETIT MARCHÉ DE HAM-NORD



au centre communautaire

2-16-30 avril

de 15 h à 18 h



à partir du 14 mai
TOUS LES JEUDIS

AU PARC DU 150e

285, 1re Avenue, Ham-Nord

**Au plaisir de vous y retrouver !
Plus de détails sur Facebook !**



Ferme Bio Maraîchère



**Semences locales adaptées au sol et
au climat de la région de Ham-Nord !**

Nos semences sont produites à partir de nos cultures biologiques en pollinisation libre.

Depuis plus de 40 ans, nous sélectionnons, année après année, les meilleures variétés, tant pour leur saveur que pour leur précocité et leur résistance à nos conditions de culture.

Nous vous offrons au-delà de 30 variétés de légumes, fleurs et fines herbes.

Boutique de la Cité, au 689, 8e Rang, Ham-Nord : les dimanches 13 à 16 h 30 et mercredis, de 13 à 18 h

Petit Marché de Ham-Nord, au Centre communautaire, 474, rue Principale, un jeudi sur 2, de 15 à 18h, les 2, 16 et 30 avril.

Puis tous les jeudis au Parc du 150e, 285, 1ere Avenue, Ham-Nord, à partir du 14 mai.



Les joies du potager

Par Gloria Fortin de la Ferme Bio-Maraîchère

Avez-vous déjà expérimenté la «jardinothérapie»? Ce bien-être que l'on ressent quand on se permet de se salir les mains. Une bactérie dans le sol, inoffensive et même bienfaitrice, permet de réduire l'anxiété et la dépression, sans autre effet secondaire que de la terre sur les mains et un esprit serein. Wikipedia l'explique : «Les scientifiques pensent que l'exposition à *Mycobacterium vaccae* peut fonctionner comme un antidépresseur, car elle stimule la production de sérotonine et de noradrénaline dans le cerveau. Plus précisément, elle induit la neurogenèse des neurones qui produisent ces deux composés.»

Ajouter à cela la joie de voir la vie pousser dans votre cour et de manger frais.

Si vous avez le goût de vous y mettre, avril c'est le bon temps. Voici un petit aide-mémoire pour le printemps.

Avril

Semis à l'intérieur au début du mois : oignon, poireau, persil, basilic, tomate, poivron, aubergine, cerise de terre. Quand les petites pousses apparaissent, ça prend de la bonne lumière, comme une fenêtre au sud. Penser à tourner vos pots pour que ça n'étiolle pas trop.

Dehors : préparer les buttes. Nous vous recommandons les lits surélevés pour un meilleur drainage et pour aider à réchauffer le sol. Ajoutez du compost et incorporez-le au sol dans les premiers centimètres.

Semis à l'intérieur à la fin du mois : laitue et autres légumes.

Mai

Semis à l'intérieur au début du mois : courge et concombre.

Dès que le sol est réchauffé, souvent au début de mai, on peut semer directement au jardin pois et radis.

À la mi-mai, on sème au jardin betterave, carotte et

panais. Et on transplante oignon et poireau.

Autour du 20 mai, vos laitues et légumes qui attendent patiemment sur le bord de votre fenêtre sud pourront être transplantés dans vos buttes. Mais attention, dès qu'on parle de transplantation, il faut penser acclimatation. Ce qui signifie une semaine de transition où on sort les petits plants pendant le jour et on les rentre la nuit. Pas directement au soleil au début. Il faut y aller progressivement, ce sont des petits bébés !

Autour du 25 mai, on pourra semer les haricots. Surveillez la météo des dix jours suivants. Il ne faudra pas qu'il y ait de gel quand les petites pousses se montreront le bout du nez.

À la fin mai, c'est le temps de planter les patates.

Juin

Quand les risques de gel sont passés, on transplante le persil et le basilic ainsi que les tomates, poivrons, aubergines et cerises de terre. N'oubliez pas l'acclimatation et

prévoyez une couverture pour les nuits plus froides.

Il est préférable d'attendre que le sol soit bien réchauffé avant de mettre le paillis. Un bon paillis permet de garder l'humidité, de contrôler la mauvaise herbe et d'ajouter de la matière organique, mais, comme il a aussi l'avantage d'être un bon isolant, on veut qu'il garde la chaleur d'un sol déjà réchauffé.

Il ne reste plus qu'à s'adonner aux joies du désherbage et des récoltes, en plus de faire le plein de sérotonine.

Joyeux printemps !



Avril : Lumière en bourgeon

Par Nébesna Fortin

En avril, on ne se découvre pas d'un fil.

La buée perle sur la toile tendue de la serre fragile.

L'air humide s'alourdit d'odeurs noires et subtiles.

Le printemps l'exige : mes gants de jardinier j'enfile

Enfin, on y est. La lumière apparaît au bout du tunnel... Et cette fois, on peut vraiment y planter des semis.

Avril n'est pas toujours doux, mais il est lumineux. Dans la serre nouvellement montée, la terre mouillée commence à se réchauffer. À la cuisine, une soupe fume encore pendant que la neige s'accroche au paysage, comme une invitée qui tarde en fin de soirée. On ne la chasse pas. On prolonge simplement sa présence, quelques instants de plus, avant de se lever et de passer à l'action.



Dehors, le soleil monte plus haut. Les journées s'étirent. Les bottes s'enfoncent dans la boue. Le vivant revient, discret, mais tenace.

Entre deux giboulées, on guette les bourgeons. Les oiseaux s'affairent. Le sol dégelé recommence à respirer. C'est le mois des grandes préparations :

Si la neige a disparu, on taille les fruitiers : pommiers, pruniers, cerisiers.

- On aère les petits fruits : framboisiers, cassissiers.
- On dégage les plates-bandes.
- Si vous avez une serre, on installe les toiles.

Les jeunes pousses, démarrées au chaud, s'étirent vers la lumière. Certaines s'endurcissent : un peu de temps



dehors, puis retour à l'abri. On jongle entre températures et espoirs, entre bacs à semis et vents d'est.

C'est aussi le moment de faire de la place... dans le congélateur.

On y redécouvre des trésors oubliés : fruits d'été, sauces, purées de courge ou de tomates, bouillons maison.

Vider pour mieux accueillir.

Transformer, partager, inviter les voisins, cuisiner de délicieux plats colorés pour accompagner les grands ménages.

Avril, c'est l'élan. Le mois où l'on retrousse ses manches.

Voici quelques idées gourmandes pour vous permettre de savourer avril localement et simplement dans une bouchée de réconfort.

Salade de kale - savourer le printemps

Grâce aux producteurs locaux, le kale frisé fait son entrée ! Avec sa texture coriace et son goût profond, il gagne en tendreté lorsqu'on le masse doucement avec une sauce acidulée au vinaigre de cidre de pomme et sirop d'érable. On peut illuminer cette salade printanière de graines croquantes de citrouille, de fromage de brebis salé et d'herbes fraîches ciselées.

Pour la rendre plus soutenante, ajoutez des tranches de betteraves lactofermentées ou des cubes de patates douces rôties. Pour une version complète, servez-la avec un œuf poché, du quinoa tiède ou des croûtons maison frottés à l'ail.

Potage aux pieds de brocoli - l'art de ne rien perdre

Les pieds de brocoli, souvent mis de côté, cachent une tendreté discrète et une douceur presque sucrée qui ne demandent qu'à être révélées. Il se peut qu'il en reste au



congélateur : voilà l'occasion de les transformer.

Un potage qui célèbre la simplicité et la débrouille. Si vous avez accès à de jeunes pousses de kale de serre, taillez-les en fines lamelles et déposez-les, crues, dans le bol encore fumant avec une noix de beurre. Et soudain, le printemps s'invite dans l'assiette.

Gratin de légumes - honorer les racines

Dans le réfrigérateur, pommes de terre, carottes et panais attendent leur tour. Vous avez sans doute vu de fines pousses apparaître : même à l'abri, les légumes racines sentent le printemps revenir.

C'est le moment de préparer un gratin, à la fois réconfortant et lumineux, pour les jours encore frisquets. Un plat simple, généreux, qui relie l'hiver au renouveau et peut facilement être relevé avec une touche de fromage bleu ou un chèvre frais et une branche de romarin.

Muffins et gâteaux - hommage aux fruits congelés

Avril est un mois de grand ménage : on vide les congélateurs pour faire place aux récoltes à venir. Ces muffins aux grains et fruits congelés sont parfaits pour utiliser ce qui reste : petits fruits, purées, compotes, graines...

Un classique rustique, nourrissant et adaptable à l'infini. Pas envie de bouler des muffins?! Parfait, l'on fait un simple renversé sur une généreuse couche de fruits congelés.

On mélange, on ajuste, on goûte — et on transforme les réserves en douceur partagée.

Compiler, trier, ajuster

Prenez un moment pour regarder autour de vous.

Faites l'inventaire : le congélateur, les bocaux, les pots, les armoires. Ce qu'il reste. Ce que vous avez aimé. Ce que vous avez trop conservé. Ce qui a manqué. Avril est



un mois stratégique. C'est le temps d'ajuster vos intentions de jardin, vos prévisions de récoltes et vos projets de conserves.

- Peut-être planter davantage de ce qui a vraiment nourri votre hiver.
- Peut-être, réduire les excès.
- Peut-être essayer autrement.

Observer ses réserves, c'est déjà préparer l'abondance.

Pour profiter pleinement d'avril

- Sortez. Marchez sans presse, simplement pour regarder.
- Observez les branches changer de jour en jour.
- Les fleurs rouges des érables.
- Les bourgeons gonflés des peupliers.
- Les premières feuilles tendres des cassissiers.
- Le décor se transforme et vous aussi pouvez le faire avec lui.

En avril, on savoure le soleil qui brille."



La pensée du mois

Notre invité : Larry Hodgson

Par *Louis-Marie Lavoie*

Personne ne fut moins nonchalant, apathique ou fainéant que Larry Hodgson, celui que tous connaissent sous le sobriquet de «Jardinier paresseux».

Notre invité a toute une carrière derrière lui. Il a été et est encore une référence dans son domaine. Conférencier, journaliste indépendant, écrivain, il est l'auteur de 65 livres et de 6000 articles sur le jardinage. Chaque année, son blogue horticole, *Le Jardinier paresseux*, reçoit plus de 5 millions de visiteurs.

Vulgarisateur hors pair, il est connu pour avoir tenu des chroniques destinées aux jardiniers amateurs. Reconnu pour sa grande générosité, sa rigueur et son sens de l'humour, il a touché plusieurs générations de jardiniers pendant ses 40 ans de carrière.

Larry Hodgson naît en 1954 en Ontario; il s'initie à l'horticulture grâce à son père, un passionné de jardinage. Il s'installe à Québec dans les années 1970 afin d'étudier le français à l'Université Laval. Autodidacte, il décide de se consacrer à sa passion pour le jardinage, les plantes, les végétaux et les fleurs.

Travailleur infatigable, il deviendra chroniqueur spécialisé en horticulture pour le quotidien *Le Soleil*; il animera pendant plusieurs années une émission de radio hebdomadaire consacrée à l'horticulture, animera également une émission télévisée, signera des chroniques dans plus d'une trentaine de magazines spécialisés en horticulture, et sera durant un temps le rédacteur en chef de quatre revues.

Larry Hodgson est décédé à l'âge de 68 ans, terrassé par une fibrose pulmonaire qu'il combattait depuis plusieurs années. Son fils Mathieu, assisté d'une poignée de collaborateurs, poursuit son œuvre,



particulièrement à travers le blogue du «Jardinier paresseux».

Sa conception du jardinage

Larry Hodgson était célèbre pour sa philosophie du jardinage axée sur le plaisir plutôt que sur le labeur. Il

prônait un jardinage accessible, écologique et sans effort inutile. Ses citations prônent le lâcher-prise, la diversité, l'utilisation de plantes indigènes et le respect du rythme naturel, résumant ainsi sa philosophie : travailler moins pour profiter davantage de son jardin.

Ses écrits et ses commentaires sont parsemés de réflexions qui reflètent son humour et son bon sens et dans lesquels il souligne l'importance de profiter d'un moment de calme dans le jardin. Il y rappelait que «les plantes, c'est vivant», et qu'il faut parfois accepter leurs limites. Son approche du jardinage a contribué à inspirer les jardiniers à créer des espaces vivants et naturels plutôt que des paysages figés et exigeants. Voici quelques-unes de ces maximes :

« *Un jardin en liberté, c'est un jardin qui se respecte.* »

« *Je suis un jardinier paresseux, mais debout.* »

« *J'ai des pissenlits dans ma pelouse et j'aime ça.* »

« *Cultivez la paresse verte : brûlez votre tondeuse !* »

Plus sérieusement, il exhortait à être «le plus biologique» possible. Les traitements chimiques dérangent l'environnement et ne mènent qu'au cycle infernal du «traitement-pour-corriger-les-problèmes-crées-par-le-traitement-précédent».

Ton potager intérieur

Par Sofia Laliberté

La neige fond. Le soleil réveille les graines gelées, parfois oubliées.

C'est le moment de penser à ton potager.

Ce que tu sèmes dans ton potager intérieur te donnera la récolte qui vient avec.

Une mauvaise herbe peut être vue comme un vice à éliminer, une plante qui porte des fruits, comme une vertu à entretenir.

Alors je te pose la question :

Quelle vertu veux-tu voir grandir dans le potager de ta vie ?

Quels fruits veux-tu récolter ? Et de quoi veux-tu te nourrir... et nourrir ta famille ?

Pour ma part, je choisis de cultiver la paix, mais tu es libre de choisir autre chose.

Je choisis de déposer les armes, je m'en servirai comme de trépieds pour soutenir ce que je ferai pousser.

Ce qui a un jour servi à me défendre prendra racine et renaîtra sous une autre forme plus belle et encore plus grande. Plus nourrissante !

Mon épée est devenue un tuteur. Sa mission n'est plus de me protéger d'un danger, réel ou pas. À présent, elle me rappelle qui je suis, me supporte et me donne la force. Elle soutient maintenant toute la beauté qui grandit en moi.

Mon mantra pourrait être : « Je choisis de garder et de cultiver ma paix intérieure, peu importe ce qui se passe à l'extérieur. Je me permets de déposer les armes une fois pour toutes. »

Et toi, quelle graine veux-tu planter ?

Prends un instant pour imaginer ce que tu voudrais récolter.

C'est déjà merveilleux de simplement le voir... ou le ressentir.

Tu me diras peut-être ? : « Planter une graine de paix, oui, mais, concrètement à quoi cela ressemble ? »

Alors, j'ai réfléchi à ce qui me procure de la paix. Je choisis donc de planter des actions. Ces gestes simples, réels, qui me procurent et préservent ma paix.

Une graine pourrait être :

- ☀ Une courte méditation;
- ☀ Une petite marche en forêt;
- ☀ Un moment de qualité avec une amie;
- ☀ Un bain chaud;
- ☀ Une manucure;
- ☀ Un massage;
- ☀ Une lecture.

Une graine, c'est un choix aligné à mon intention, celle de cultiver ma paix intérieure.

Je vous souhaite un bon printemps et une récolte abondante.



La chronique agricole

Le sirop d'érable, une histoire ancrée dans nos racines...

Par Sarah-Ève Dubé

Le temps des sucres au Québec est la période printanière pendant laquelle on récolte la sève de l'érable qui coule grâce au gel nocturne et au dégel diurne. C'est aussi une tradition festive marquée par les visites à la cabane à sucre pour déguster des mets à l'érable, dont la fameuse tûre sur la neige.

« Courir les érables » est une expression québécoise traditionnelle du temps des sucres. Elle désigne l'action de parcourir l'érablière pour récolter manuellement l'eau d'érable dans des chaudières (seaux) suspendues aux arbres, puis de la transporter à la cabane pour la transformer en sirop.

D'où provient le sirop d'érable

C'est aux membres des Premières Nations que nous devons la découverte de l'eau d'érable qu'ils appelaient *sinzibuckwud* (tiré du bois). Selon certains historiens, ils auraient découvert l'eau d'érable en coupant l'écorce d'un érable pour ne pas mourir de faim. À l'époque, le cambium des arbres, cette partie comestible entre le bois dur et l'écorce, était un aliment de survie. Ils auraient alors commencé à récolter l'eau d'érable et à l'utiliser notamment pour cuire le gibier, le maïs et les haricots.

Cette sève était donc récoltée bien avant l'arrivée des premiers Européens dans le Nouveau Monde. En 1534, Jacques Cartier est le premier Européen à « découvrir » l'érable à sucre et l'eau d'érable. Une légende raconte que les arrivants en auraient eu l'idée

en regardant un écureuil siroter l'eau de l'arbre.

Les érables à sucre, rouges et argentés, renferment un véritable trésor, l'eau d'érable. Les températures glaciales de l'hiver québécois, suivies du redoux du printemps, permettent à cette précieuse sève de couler et d'être récoltée dans les érablières du Québec. Les produits d'érable purs à 100 %, comme le sirop, le beurre et le sucre d'érable, sont fabriqués à partir de ce seul ingrédient. C'est l'amidon stocké dans les racines de l'arbre durant l'été qui se transforme en sucre et qui monte avec l'eau durant le dégel.

Quelques infos :

Technique : Des entailles sont faites dans le tronc (d'arbres de 30-40 ans et plus). Aujourd'hui, un système de tubulures sous vide achemine l'eau vers la cabane à sucre, remplaçant la collecte par seaux.

Rendement : Il faut environ 40 litres d'eau d'érable pour produire 1 litre de sirop.

Production : Le Québec est le leader mondial, assurant plus de 72 % de la production mondiale.

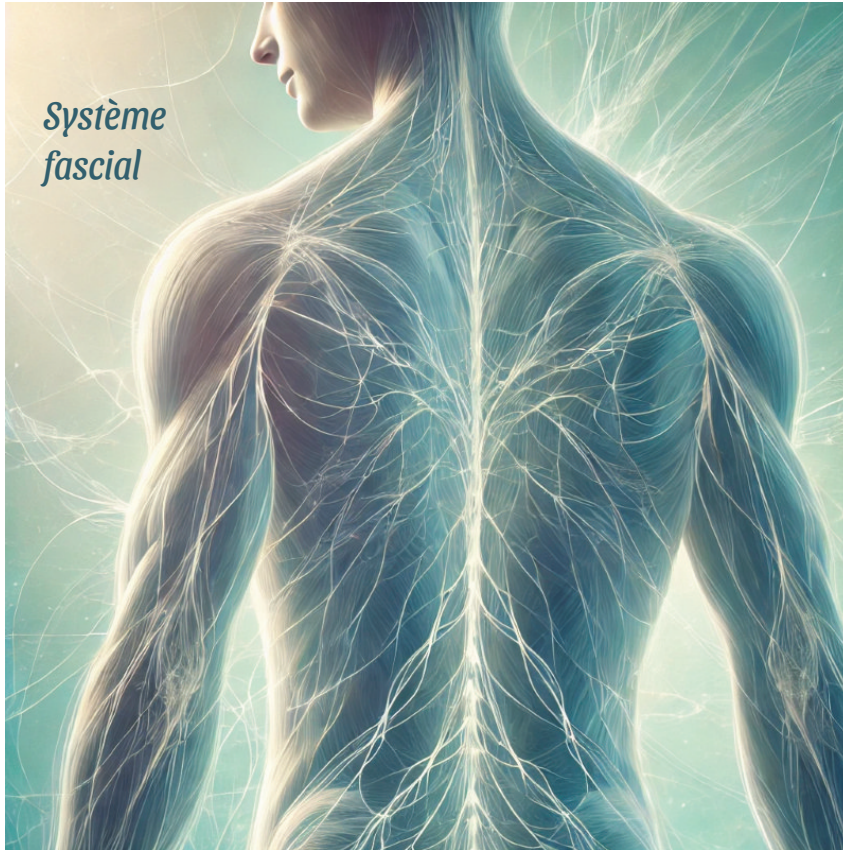
Expérience : Les cabanes à sucre proposent des repas traditionnels (oreilles de crisse, jambon, fèves au lard, sirop) et des activités (traîneau, musique, dégustation de tûre). La plupart des cabanes à sucre sont ouvertes durant les mois du printemps, certaines nécessitant des réservations tôt en saison.



Cabane à sucre Armand Turcotte, printemps 1988

Apprivoiser la douleur par où commencer ?

Par Kathleen Nugent,
fasciathérapeute



La douleur ne se comprend pas de la même façon pour tout le monde. Elle peut apparaître après une chirurgie, une blessure, un travail répétitif ou encore dans un contexte de stress ou d'émotions intenses. Certaines douleurs passent rapidement, alors que d'autres persistent.

Le corps réagit comme il peut à la douleur. Les recherches démontrent que les fascias, ces tissus qui relient tout le corps, jouent un rôle clé dans la perception de la douleur. Ils contiennent une très grande concentration de récepteurs de douleur. Les moyens efficaces pour les apaiser sont la lenteur, la douceur et la qualité de présence.

Une personne tendue développe des stratégies de posture et de mouvement afin d'éviter la douleur. Ces

compensations sont utiles au départ, mais peuvent ensuite limiter le mouvement et entretenir l'inconfort.

Avec des exercices doux et progressifs, il est possible d'aider le corps à relâcher ces tensions afin de retrouver une mobilité. La patience et la lenteur deviennent alors des alliées essentielles.

Les sensations de douleur sont des messages qu'il faut apprendre à respecter

Une analogie simple est celle des feux de circulation :

- ☀️ 🔴 le mouvement crée une douleur intense : rouge – on arrête de forcer.
- ☀️ 🟢 le mouvement est résistant, mais sans douleur : vert – on peut continuer l'exercice
- ☀️ 🟡 le mouvement crée une légère douleur : jaune – on ralentit et on reste attentif.

La lenteur de vos mouvements vous permettra de mieux réagir lorsque la « lumière jaune » se présentera. Vous pourrez alors bouger plus doucement, plus lentement, ou vous pourrez réduire l'amplitude, tout en répétant le mouvement. De cette façon votre système nerveux sera rassuré, vous permettant de continuer à vous exercer sans que le corps entre en « mode alerte ».

Peu à peu, le corps va se détendre, retrouver sa fluidité et vous réapprendrez à bouger sans crispation. La confiance et la détente s'installeront, facilitant ainsi un regain de force plus durable.



Dimanche le 24 mai 2026
de 10h à 15h



Réserve ta table
auprès de Marylène Morin
au 819 344-2048
Coût 5\$ par table

*Au Centre communautaire
de Ham-Nord*

24 MAI

AU CENTRE
COMMUNAUTAIRE
DE HAM-NORD

Distribution d'arbres

Venez chercher
vos arbres
gratuitement

Dimanche
le 24 mai, au
Centre
communautaire
de Ham-Nord
entre 10h et 15h



Ensemble réduisons
les îlots de chaleur
un arbre à la
fois



29 AVRIL

8 FAÇONS

ÉCORESPONSABLES de
valoriser toutes les matières
putrescibles chez soi

CONFÉRENCE

Serge Fortier
Solutions écologiques pour un jardin réussi



Mercredi
29 avril 19 h
à la



Bibliothèque
de Ham-Nord

Gracieuseté



Gestion de matières organiques = compostage ?
Oui, mais pas seulement ! Cette conférence vous
fera connaître d'autres façons de faire.

Serge Fortier vous proposera des solutions plus
pratiques, plus économiques et plus
écoresponsables... Sans se compliquer la vie.

Serge Fortier étudie et expérimente depuis une
trentaine d'années des moyens pratiques de
valoriser l'ensemble des matières organiques,
même les matières d'origine animale.

Il partage ses connaissances dans un langage
accessible... et parfois humoristique.

La gestion à la source est ce qu'il y a de plus
favorable à l'environnement et de moins coûteux
pour les municipalités.

30 MAI
Samedi le 30 mai à 10h30
À la Bibliothèque de Ham-Nord

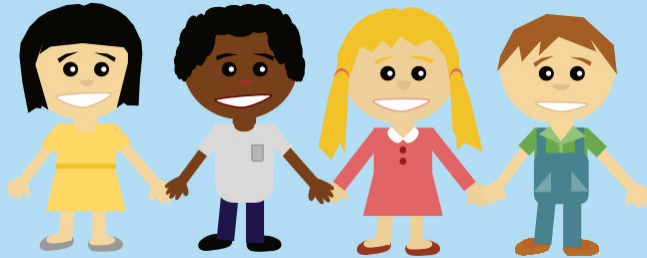
LIVRES ET SCIENCE: UN MÉLANGE EXPLOSIF!

Réservez votre place d'ici le 28 mai
à Élise Hamel: elise.hamel@ham-nord.ca

Gracieuseté:



Service de garde Horizon



Offre d'emploi animateur animatrice du matin

Service de garde pour la fin de l'année 2026

Nous recherchons une personne patiente et bienveillante, qui aime les enfants.

TÂCHES :

- Accueillir les enfants le matin
- Planifier et animer des projets créatifs, activités de lecture, etc.
- Assurer le bien-être et la sécurité des enfants

HORAIRE :

Du lundi au vendredi

de 6 h 45 à 8 h 30

Débutant le 1er mai 2026
et suivant le calendrier scolaire.

INFORMATION

Téléphone : Élise, 819 344-2424 poste 5

Courriel : elise.hamel@ham-nord.ca

ÉVÈNEMENT SPÉCIAL :

La Boutique de la Cité fête ses 2 ans !

Joignez-vous à nous le 31 mai pour célébrer la Paix dans le monde, à travers une journée riche en découvertes et en sourires.

Matinée (10 h 30) : Visite guidée spéciale d'une durée de 1 h 30

15 \$ par adulte | Gratuit pour les enfants.

Réservation obligatoire pour la visite :
info@citeecologique.org

Après-midi (13 h 30) : Les activités de l'événement pour la Paix commencent en après-midi (dès 13 h) : Activités gratuites pour tous, et marche collective d'une durée d'une heure environ, vers 15h.

Apportez votre pique-nique pour profiter de l'après-midi ! Prévoyez bottes et imperméables selon la météo.

RDV : 689, 8e rang, Ham-Nord. Merci d'arriver entre 10h30 et 10h45 pour le départ de la visite.

Au plaisir de vous rencontrer !

Pour l'occasion, la boutique proposera les légumes du jour de la Ferme Bio-Maraîchère !

NOTEZ BIEN : Marie-Lissa est toujours prête à ouvrir la boutique juste pour vous.

Appelez-la au 819 552-4575



Une veillée de DANSE TRAD débarque à Ham-Nord

**Vendredi soir 29 mai,
au Centre communautaire**

Bonne nouvelle: Ham-Nord accueille une veillée de danse, musique et contes du Québec — une invitation à découvrir ou à renouer avec les arts traditionnels! Que vous soyez une personne passionnée, débutante ou simplement curieuse, tout le monde est convié à vivre cette soirée festive et inclusive.

Note importante: la date a été devancée au vendredi 29 mai (initialement prévue le samedi 30 mai).

Cet événement s'inscrit dans le projet Les Veillées d'Arthabaska, une initiative lancée en 2025 qui propose une veillée par saison en se déplaçant de localité en localité à travers les Bois-Francs. Cette fois-ci, c'est Ham-Nord qui a l'honneur d'être l'hôte.

Ces événements visent à faire revivre une tradition rassembleuse qui contribue à la santé globale et qui rapproche les gens de toutes les générations.

Au programme: sets carrés avec câleur et musiciens, initiation pour les personnes débutantes dès 19 h 30, et danse de 20 h à 22 h 30. Pour l'occasion, les artistes d'expérience Ghislain "Gigi" Jutras (câll, accordéon, guimbarde), Jordan Bélanger (violon), Nicolas Babineau (guitare) et Jean Duval (violon, flûte) seront sur scène, avec leurs invités spéciaux, le conteur Jean-Luc Boutin et une câleuse et violoneuse de la relève, Élixa Manny.

L'événement est ouvert à toutes et à tous, sans expérience requise. L'entrée est de 20\$ pour les adultes, 15\$ pour les étudiant-es, et gratuite pour les enfants de 12 ans et moins.

Venez en famille, entre ami-es, ou seul-e — vous repartirez le sourire aux lèvres, c'est garanti!

À ne pas manquer !



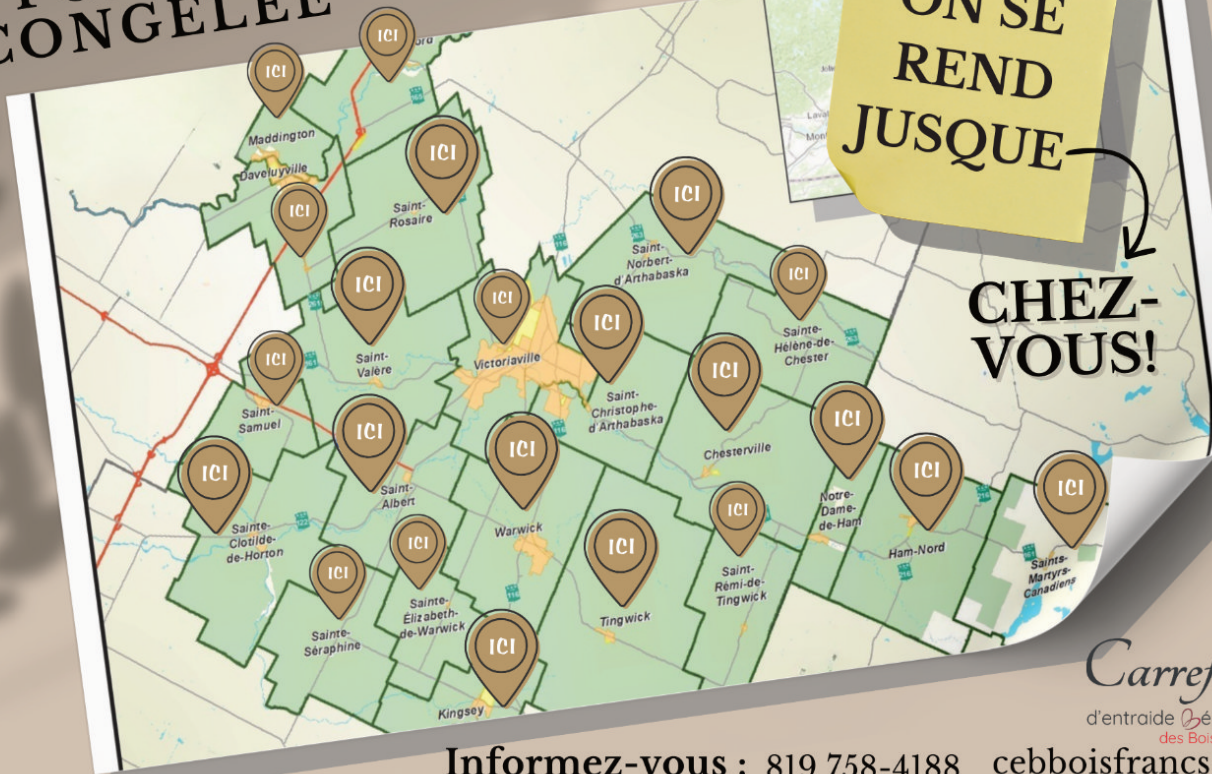
Le Hameau

POPOTE
CONGELÉE

PLUSIEURS PLATS PRINCIPAUX,
SOUPES ET DESSERTS

ON SE
REND
JUSQUE

CHEZ-
VOUS!



Carrefour
d'entraide *Bénévole*
des Bois-Francs

Informez-vous : 819 758-4188 cebboisfrancs.org



EMPLOIS ET STAGES POUR ÉTUDIANT-E-S

Le CJE Destination Carrefour, en collaboration avec les Caisses Desjardins et les municipalités, est fier d'annoncer le retour du Trio étudiant Desjardins pour l'emploi à l'été 2026!

ACCUEILLENZ UN STAGIAIRE ET TRANSMETTEZ VOTRE SAVOIR-FAIRE !

Vous êtes un organisme sans but lucratif ? Offrez à un jeune de 14 à 16 ans une première expérience de travail enrichissante !

- 80 heures de stage adaptées à votre horaire et à vos besoins
- Un stage encadré et formateur pour le jeune
- Aucun coût pour l'organisme : le CJE remettra une bourse de 800 \$ au stagiaire

Inscrivez votre organisme entre le 1er et le 19 avril sur destinationcarrefour.com

TU CHERCHES UN EMPLOI D'ÉTÉ ? ON EST LÀ POUR TOI !

- Aide gratuite pour ton CV
- Conseils et stratégies de recherche d'emploi
- Préparation aux entrevues

Envie de faire un stage ? Inscris-toi dès maintenant :



Québec

DESTINATION
CARREFOUR

Desjardins

Ham-Nord · Kingsey Falls · Notre-Dame-de-Ham · Notre-Dame-du-Bon-Conseil (village) · Paroisse de Notre-Dame-du-Bon-Conseil · Saint-Albert · Saint-Cyrille-de-Wendover · Saint-Félix-de-Kingsey · Saint-Rémi-de-Tingwick · Saint-Samuel · Sainte-Clotilde-de-Horton · Sainte-Élisabeth-de-Warwick · Sainte-Séraphine · Tingwick · Warwick



Citations savoureuses

Par René Bergeron

Les sportifs, les entraîneurs, les commentateurs et les politiciens adoptent parfois une forme de dérapage verbal cocasse. En voici quelques exemples :

- Moi, je parle anglais comme une vache espagnole. - Jean Perron.
- Les Hawks étaient pris la gorge au cou.
- Après une cuisante défaite des Bruins, Pat Burns déclarait que tu ne vas pas à la chasse à l'ours avec un couteau à beurre.
- Monsieur, si vous sachiez les choses que je suis au courant, vous diseriez pas la même opinion.
- Je ne tournerai pas ma langue par quatre chemins.
- Trois victoires de suite, c'est trois fois mieux que rien.
- Le Canadien s'est éberlué à faire jouer Bégin à gauche.
- La rumeur s'est répandue comme une traînée de poules.
- Les statistiques sont unanimes, le Canadien n'ira pas en séries.
- Quand j'ai été congédié en 1988, j'étais en nomination pour le coach de l'année avec 103 points. – Jean Perron

BBQ DANSANT ANNUEL

Au profit de la communauté Saints-Anges HN

QUAND : samedi 9 mai, À 18 H

OÙ : salle communautaire de Ham-Nord

COÛTS :

- ☀ adultes 35 \$
- ☀ Enfants 6 à 12 ans 15 \$
- ☀ Enfants 5 ans et moins GRATUIT

Pour la fête des Mères, venez vous régaler avec notre succulent poulet BBQ cuit sur braise, qui a fait sa renommée au fil des années.

Soirée dansante avec Charles Perreault

Faites vite ! Les billets partent comme... des p'tits poulets chauds ! Billets en prévente auprès de notre équipe de bénévoles

GUYLAINE NOLETTE : 819-344-2296

DIANE GARNEAU : 819-344-2019

SUZIE BOUCHER : 514-569-1547

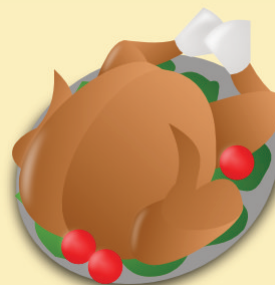
SUZANNE GARNEAU : 819-344-2514

SARAH-EVE DUBÉ : 819-344-2342

LIETTE MORIN : 819-464-1707

CLAUDETTE LEHOUX : 819- 344-2953

YVES CARRIER: 819-358- 0819



**Notez bien :
AUCUN billet en
vente à l'entrée. Merci de votre
compréhension.**

CHAMPIONNAT RÉGIONAL

SAMEDI 18 AVRIL 2026

KARATÉ KENPO HAM-NORD



Centre communautaire
474, rue Principale, Ham-Nord, G0P 1A0

Informations : Jayson René
Responsable de l'événement

819-552-1235

infokenpohn@gmail.com

SANCTIONNÉ PAR LA FÉDÉRATION DE KARATÉ KENPO JEAN-GUY ANGELL
RECONNUE PAR LE MINISTÈRE DES SPORTS ET DU LOISIR

MAI 2026 À LA MDJ

Les lundis | **J'M'ACTIVE!**

12 & 28 mai | **CANETTES**

14 mai | **DERNIER COMITÉ DE JEUNES**

15 mai | **PÉDAGO ACTIVITÉ À VENIR**

18 mai | **MDJ FERMÉE**
Journée nationale des patriotes

21 mai | **COMITÉ VOYAGE D'ÉTÉ**







Mois de l'autisme

AVRIL 2026

LUNDI - CHESTER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI - DIMANCHE
			1 LE COMMUNAUTAIRE 'BOÛTTE'	2 LE COMMUNAUTAIRE 'BOÛTTE'	3 VENREDI SAINT Désolé nous sommes FERMÉS	4-5 Désolé nous sommes FERMÉS
6 LUNDI DE PÂQUES Désolé nous sommes FERMÉS	6 LUNDI DE PÂQUES Désolé nous sommes FERMÉS	7 16h Aide aux devoirs 5-6e LIBRE C.A.	8 Retour sur la grève	9 LIBRE	10 Des hauts et débats	11-12 Désolé nous sommes FERMÉS
13 16h Aide aux devoirs 5-6e ACTIVITÉ ANEB	13 J'm'active!	14 16h Aide aux devoirs 5-6e ACTIVITÉ ANEB	15 CANETTES	16 COMITÉ DE JEUNES	17 Pédago ACTIVITÉ À VENIR	18-19 Désolé nous sommes FERMÉS
20 16h Aide aux devoirs 5-6e LIBRE	20 J'm'active!	21 16h Aide aux devoirs 5-6e BIBLIOTHÈQUE	22 MÉNAGE DU PRINTEMPS	23 COMITÉ VOYAGE D'ÉTÉ	24 Soirée cinéma	25-26 Vestiaires des Lions
27 16h Aide aux devoirs 5-6e Des hauts et débats	27 J'm'active!	28 16h Aide aux devoirs 5-6e LIBRE	29 LIBRE	30 CANETTES		

POINT DE SERVICE CHESTERVILLE
480 RUE DE L'ACCUEIL, CHESTERVILLE
LUNDI : 16H (AIDE DEVOIRS) / 17H-21H
★ ASPIRANTS DE 11 ANS ADMIS JUSQU'À 18H30

MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
210 RUE CARON, HAM-NORD
(819) 344-5530

✉ COORDO@MDJHR.CA
f MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
f ANIMATEURS MDJ HAUTS RELIEFS

HEURES D'OUVERTURE AUX JEUNES
LUNDI : 17H-21H
MARDI : 16H (AIDE AUX DEVOIRS) / 17H-21H
MERC. : 17H-21H
JEUDI : 17H-21H
VEND. : 17H-21H

LÉGENDE
★ ASPIRANTS DE 11 ANS ADMIS
🚗 TRANSPORT DISPONIBLE
📄 INSCRIPTION OBLIGATOIRE

CABANE DES JEUNES 2026

COWBOYS-COWGIRLS,
LA MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS TIENT À VOUS REMERCIER CHALEUREUSEMENT POUR VOTRE PARTICIPATION CONTRIBUANT AINSI AU SUCCÈS DE LA CABANE DES JEUNES DU 21 MARS DERNIER-ÉDITION COUNTRY-WESTERN! YEE-HAW!

NOUS NOUS ÉTIIONS DONNÉ LE DÉFI DE FAIRE LE PLUS GROS 7-CARRÉ DU VILLAGE ET DE RETROUVER LA MÊME AMBIANCE DANS CETTE NOUVELLE SALLE QUE PAR LES ÉDITIONS PRÉCÉDENTES ET GRÂCE À VOUS, CE DÉFI EST RELEVÉ!

NOUS ÉTIIONS PLUS DE 150 PERSONNES RÉUNIES POUR FESTOYER ET METTRE L'AMBIANCE!
MERCİ D'AVOIR EMBARQUÉ DANS CETTE ÉDITION DONT ON SE SOUVIENDRA ET NOUS ESPÉRONS VOUS REVOIR EN GRAND NOMBRE L'ANNÉE PROCHAINE!

UN MERCI PARTICULIER À NOS ÉLU.ES POUR LEUR PRÉSENCE ET DE LEUR SOUTIEN :

ÉRIC LEFEBVRE, DÉPUTÉ DE RICHMOND-ARTHABASKA;
M. GAËTAN FORTIER, MAIRE, LES CONSEILLERS ET CONSEILLÈRES.ES AINSI QUE LA MUNICIPALITÉ DU CANTON DE HAM-NORD ET SES EMPLOYÉ.ES SUR QUI NOUS POUVONS TOUJOURS COMPTER.

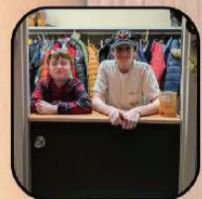
MERCİ À NOS CHAUDIÈRES ACTIVES : ÉLOÏK, LÉO, JOEY, KAROLANE, ALYCIA, ANNE-MARY, ALICE, THÉO, ANNE-CHARLOTTE, CHARLOTTE, JADÉLIE ET FÉLIX POUR CETTE IMPLICATION EXTRAORDINAIRE ET D'ÉNERGIE.

UN ÉNORME MERCI À LA GRANGE PARDUE ET SES REPRÉSENTANTS: M. STÉPHANE MARTIN, Mlle MAUDE TARDIF-MCNAMEARA ET À Mlle SARAH POUR LE BÉNÉVOLAT EFFECTUÉ, LES NOMBREUSES CONTRIBUTIONS ET POUR NOUS AVOIR RÉGALÉ AVEC LE MENU 2026!

MERCİ AU « PATING PATANG BAND » : CHANTAL GIRARD, PATRICK DUCHAINE, PATRICK VACHON ET ÉLIOT COUTURE POUR CETTE PERFORMANCE MUSICALE FESTIVE ET APPRÉCIÉE DE TOUS!

MERCİ À NOTRE MENEUSE DE DANSE EN OR, MME LISE MORIN, POUR SON ÉNERGIE CONTAGIEUSE!

ENFIN,
MERCİ À LA BRIGADE DE LA MDJ, SOIT AUX MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION (CHANTAL, AMÉLIE, ANDRÉANNE ET ÉMILIE) AINSI QU'À L'ÉQUIPE DE TRAVAIL (MARYLOU, MARIE-JEANNE, MANU, WILL), POUR AVOIR CRU EN CETTE ÉDITION ET POUR VOTRE IMPLICATION SOURIANTE ET CONSTANTE NOUS AYANT MENÉE À LA RÉUSSITE DE CET ÉVÈNEMENT UNIQUE ET SI IMPORTANT POUR LA MDJ ! ON SE VOIT EN 2027!



Maison des jeunes



KARATÉ KENPO

félicitations à tous

- Compétition à Warwick
- Passage de degré, sensei Jérôme et sensei Jean-Luc
- Coupe Centre-du-Québec à Victoriaville



**VOTRE MILIEU DE VIE
MÉRITE VOTRE VOIX**

**MRC
ARTHABASKA**

Participez à la consultation publique sur le futur schéma
d'aménagement de la MRC d'Arthabaska.

DONNEZ VOTRE AVIS SUR

- **VOTRE MILIEU DE VIE**
- **L'HABITATION**
- **L'AVENIR DE NOTRE TERRITOIRE**

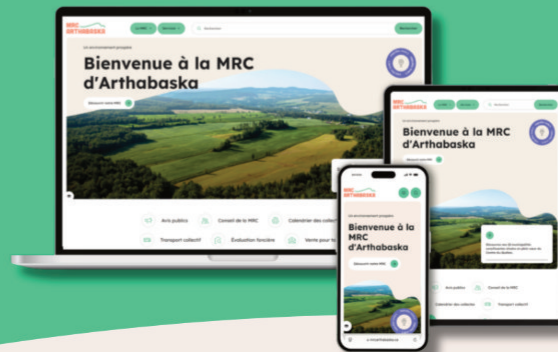
À GAGNER

150 \$ DE CERTIFICAT CADEAU

**Le Carré
150**

RÉPONDEZ JUSQU'AU 26 AVRIL 2026 :

[MRCARTHABASKA.CA / CONSULTATIONS](https://mrcarthabaska.ca/consultations)





INFO-CAAP

Du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Mauricie Centre-du-Québec (CAAPMCQ)

1^{ère} édition
Hiver 2026

Mieux comprendre la plainte en santé et services sociaux

Les Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) offrent un accompagnement **gratuit, confidentiel** et **indépendant** de Santé Québec aux personnes qui souhaitent entreprendre une démarche de plainte.

Concrètement, nous pouvons entre autres :

- Expliquer le processus de plainte et les différentes avenues possibles pour faire valoir vos droits
- Aider à obtenir les documents nécessaires (ex. : dossier médical)
- Rédiger la plainte et la faire parvenir à la bonne instance
- Accompagner lors de rencontres liées au traitement de la plainte

Nos clients demeurent toujours au cœur des décisions liés à ce processus.



(819) 840-8451



info@caap-mcq.qc.ca



caap-mcq.qc.ca



Crotte alors ! 🐛🐛🐛

Quand les lieux publics deviennent un parcours du combattant.

Par Patrick Duchaine, inspecteur en bâtiment et en environnement

Pour des espaces publics propres et agréables pour tous !

La Municipalité souhaite rappeler à tous les propriétaires de chiens l'importance de ramasser les excréments de leur animal, que ce soit dans les parcs, sur les trottoirs, terrains de tennis et autres endroits publics.

Pourquoi est-ce important ?

Respect d'autrui : Personne n'aime terminer sa promenade avec une mauvaise surprise sous la chaussure. Nos enfants et nos citoyens méritent de profiter des espaces verts en toute liberté.

Santé publique : Les excréments laissés au sol peuvent transmettre des parasites et des bactéries aux autres animaux ainsi qu'aux humains.

Environnement : Contrairement aux idées reçues, les excréments de chiens ne sont pas un bon engrais; ils

polluent le sol et les eaux de ruissellement en raison de leur acidité et de leur teneur en phosphore.

Les bons réflexes :

Ayez toujours un sac : Prévoyez toujours quelques sacs biodégradables lors de vos sorties.

Ramassez immédiatement : C'est un geste simple qui ne prend que quelques secondes.

Jetez au bon endroit : Disposez du sac dans l'une des nombreuses poubelles publiques à votre disposition.

Nous aimons voir vos compagnons à quatre pattes profiter de notre municipalité, mais la propreté de notre milieu de vie est une responsabilité partagée.

Merci de votre collaboration pour garder notre communauté propre et accueillante.

Steve Roy, pharmacien-proprétaire affilié à



262, rue Guay, Ham-Nord, Qc G0P 1A0

☎ 819 344-2249



Exceptionnellement
FERMÉ

- Vendredi 24 avril
- Samedi 25 avril

Fête des Patriotes

- Vendredi 15 mai
- Samedi 16 mai

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
- Dimanche : fermé



Marie-Josée Coutu
 mjcoutu@dufresneassociés.com
 819 472-3331, poste 4
 113, rue Brock, Drummondville

- 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

819 752-3551, poste 1
 equijustice.ca
 mediationarthabaskaerable@equijustice.ca

équijustice
 ARTHABASKA/ÉRABLE

Financé par :
 Fonds d'études notariales | Chambre des notaires

DEGRANDPRÉ
 PUIITS - POMPES - TRAITEMENT D'EAU

FIER DISTRIBUTEUR DE POMPE FABRIQUÉE AU QUÉBEC

WARWICK	VICTORIAVILLE	DRUMMONDVILLE
1, ROUTE 116 EST JOA 1MO 819 358-3950	389, BOUL. DES BOIS-FRANCS N G6P 1G8 819 751-3286	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



PRÉSENT POUR VOUS

SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
 DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS
 819-475-4343
 SEBASTIEN.SCHNEEBERGER.DRUM@assnat.qc.ca

235, rue Hériot, bur. 470
 Drummondville (Québec) J2C 6X5

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIITS SUR CHENILLE

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

100% fait au Québec

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

Puitbec GROUPE
 www.puitbec.com RBQ: 6327-6683-50



ERIC LEFEBVRE
 Député de Richmond-Arthabaska
Avec vous, pour vous!

Association des **PROCHES AIDANTS**
 Arthabaska - Érable

François MELANÇON
 agent de communication
 819-795-3577
 com@prochesaidantsae.com

40, rue Alice
 Victoriaville (Québec) G6L 3H4

VOTRE ÉPICERIE



MARCHE BONICHOIX | VIVACO

TOUT PRÈS CHEZ VOUS

Grande sélection de produits de QUALITÉ!

445, rue Principale | Ham-Nord 819 344-2422



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 2^e avenue
T. 819.877.3233



Bibliothèque
de Ham-Nord

Mardi de 18h à 20h
Mercredi de 9h à 11h
Samedi de 9h à 11h

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	MRC D'ARTHABASKA	PARTOUT AU QUÉBEC
819 362-8581	819 751-2205	1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

www.cpsae.ca

Prochaine parution: 25 mai 2026

Date de tombée: 13 mai 2026

Responsable: Andrée Robert

Faites parvenir vos **TEXTES** à :
andree.robert@me.com

Adressez vos **PUBLICITÉS** à :
forumcitoyenhamnord@gmail.com

Pour voir le Hameau en couleurs:
www.ham-nord.ca



FORUM CITOYEN

Ham-Nord

Forum Citoyen est un OSBL qui a pour mission de favoriser le développement de projets structurants à Ham-Nord. Nous travaillons pour vous et avec vous!

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 Forum:

Présidente et secrétaire :

Marylène Morin;

Vice-présidente : Émilie Lapointe;

Trésorier : Benoit Charbonneau;

Administrateurs : Marie-Josée

Brault, Claire Dion, Normand

Girard.



Municipalité
amie des aînés



Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé



**Vous avez des questions
sur nos services mobiles
et en ligne?**

Nous sommes là pour
vous guider à chaque étape.
Informez-vous!

