

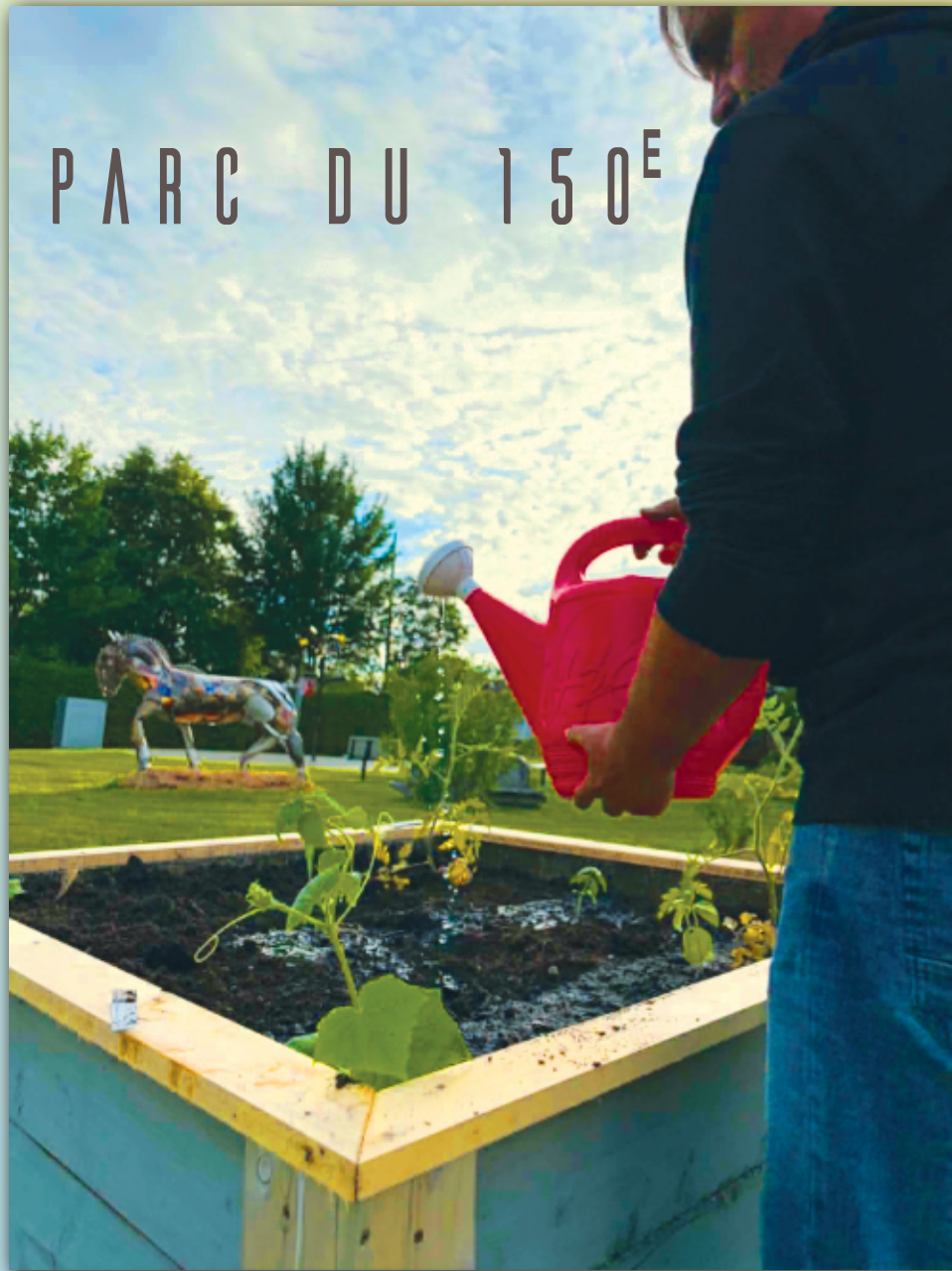
Forum citoyen Ham-Nord

# Le Hameau

Année 21 | numéro 5

juillet, août 2026

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ



PARC DU 150<sup>E</sup>

INCROYABLES COMESTIBLES

## Sommaire

Les Incroyables comestibles .....	3
Se nourrir de notre territoire .....	4
Concert du Choeur Daveluy .....	5
La fête au village .....	6
La St-Jean à Ham-Nord .....	8
Tous étrangers quelque part.....	10
Notre invité : Julia de Funès .....	11
Un simple geste peut sauver une vie .....	12
Bouger, quand le corps ne suit plus .....	13
Le drainage des sols .....	16
Maison des jeunes .....	18
Rappel important : Gestion des bacs roulants .....	20
FADOQ .....	21
Où consulter ? .....	22
Kenpo .....	25



## Le Hameau promet de vous surprendre !

Par Andrée Robert

Des changements importants s'annoncent pour votre petit journal municipal...

Le prochain numéro sera le dernier à suivre le rythme habituel des dates de tombée et de parution.

### À partir du 1<sup>er</sup> octobre 2026 :

- Le Hameau deviendra un bimensuel;
- Il sera toujours publié le 1<sup>er</sup> du mois:
  - 1<sup>er</sup> oct = octobre / novembre
  - 1<sup>er</sup> déc. = décembre / janvier
  - 1<sup>er</sup> fév. = février / mars
  - 1<sup>er</sup> avril = avril / mai
  - 1<sup>er</sup> juin = juin / juillet
  - 1<sup>er</sup> août = août / septembre
- La date de tombée sera toujours le 15 du mois précédant la publication;

**Objectif** : créer un ancrage, un repère pour les citoyens et les organismes qui contribuent à la vitalité de notre municipalité. Nous espérons que l'idée de publier ici leurs activités devienne un réflexe, qu'il s'agisse d'événements à venir ou de retours sur les activités récentes, tous seront bienvenus à chaque parution bimensuelle.

Nous travaillons également à la création d'un calendrier Google ouvert à tous les collaborateurs. Ils pourront y indiquer les dates prévues pour leurs événements. De plus, ils auront la chance de le consulter au moment de choisir leurs dates afin d'éviter autant que possible les chevauchements sur l'agenda.

Ce projet est actuellement à l'étape du test. S'il fonctionne comme souhaité, il servira de base pour le calendrier détachable dont vous trouverez le premier exemplaire en page centrale de ce numéro.

Si vous souhaitez vous ajouter à notre liste de collaborateurs pour avoir accès au calendrier, n'hésitez pas à m'écrire : [andree.robert@me.com](mailto:andree.robert@me.com)

Au plaisir !

## LES INCROYABLES COMESTIBLES POUR TOUT LE MONDE À HAM-NORD !

Par *Andrée Robert*

Les "Incroyables comestibles" est un mouvement né en Angleterre en 2008.

La tendance s'est répandue partout dans le monde : transformer des espaces publics en jardins partagés, où n'importe qui peut se servir librement. **Un jardin de légumes offert à tous, gratuitement.**

Chez nous, l'idée a pris racine. Qui prépare la terre, sème, arrose et prend soin des plants ? C'est **vous et moi** ! Et n'importe qui est libre de récolter.

C'est un geste généreux qui dit, sans grand discours : **ici, on partage.**

Ham-Nord grandit et voit de nouveaux visages apparaître. Quoi de mieux qu'un jardin pour faire connaissance ? Si vous avez un petit moment de libre, ou simplement l'envie de contribuer, passez par le Parc du 150e, sur la 1re Avenue ! N'hésitez pas à prendre soin, désherber, arroser, cueillir...



CARLITO PHOTOS



## Un plan pour faire grandir Ham-Nord, ensemble

# Se nourrir de notre territoire

Par *Marylène Morin,*  
pour *Forum Citoyen Ham-Nord*

La première orientation du plan stratégique de Forum Citoyen touche l'environnement nourricier. Derrière cette expression, il y a une idée toute simple : mieux connaître, mieux produire, mieux partager et mieux consommer ce qui nous nourrit, ici, à Ham-Nord.

Notre territoire a beaucoup à offrir. Nous avons des producteurs, des jardins, des terres, des boisés, des savoir-faire et des citoyens qui s'intéressent de plus en plus à l'autonomie alimentaire. L'objectif n'est pas que chacun devienne agriculteur du jour au lendemain. L'objectif est de créer une culture commune autour de l'alimentation locale, du jardinage, des arbres fruitiers, des plantes médicinales, de la permaculture et de l'agroforesterie.

La première étape sera d'informer. Forum Citoyen souhaite favoriser des soirées d'information, des formations et des rencontres avec des personnes qui connaissent bien l'agriculture, la foresterie et les pratiques durables. Créer un espace où l'on peut découvrir les productions locales, mieux comprendre les enjeux de production et de mise en marché, un lieu d'échange de connaissances. Comprendre ce qui pousse chez nous, ce qui se cultive bien, ce qui peut être transformé ou partagé, c'est déjà une façon de reprendre contact avec notre milieu.

La deuxième étape sera de mobiliser. Plusieurs idées sont sur la table : encourager la consommation locale, soutenir les producteurs de Ham-Nord, recruter des citoyens intéressés par un comité sur l'autonomie alimentaire, ou encore trouver un porteur de projet pour une éventuelle serre communautaire. Ces projets auront besoin de bras, d'idées et de collaboration.

La troisième étape sera d'agir concrètement. Cela pourrait passer par des visites de fermes, des parcelles de culture accessibles aux citoyens, une meilleure présence des produits locaux dans nos lieux d'achat, ou des initiatives de jardinage communautaire.

Se nourrir de notre territoire, ce n'est pas seulement une question de légumes ou de paniers de produits locaux. C'est une façon de renforcer nos liens, de soutenir notre économie de proximité et de développer une fierté collective. Chaque jardin, chaque arbre fruitier, chaque achat local et chaque rencontre avec un producteur contribue à bâtir un Ham-Nord plus autonome, plus vivant et plus enraciné. Au passage, un grand Merci à toutes les agricultrices et tous les agriculteurs, les forestières et forestiers qui nous façonnent un si beau paysage.

Dans le prochain Hameau, nous parlerons du volet résilience et adaptation aux changements climatiques.





*en Église*

13 septembre · 14 h

Concert du

*Chœur Daveluy*



Église des Saints-Anges-de-Ham-Nord



Adultes : 30 \$  
12-18 ans : 15 \$  
11 ans et - : gratuit



Éric Sévellec  
819-740-3060

# Le Hameau



# FÊTE au Village



Carlito Photo

# Le Hameau



*Carlito Photo*



La  
**St-Jean**  
à Ham-Nord



*Carlito Photo*

# Le Hameau



## Tous étrangers quelque part

*Par Isabelle Maltais, conseillère municipale*

*Texte original paru dans le journal Le Devoir, édition du dimanche 7 juin.*

En 2024, j'ai entamé une migration vers le village de Ham-Nord. L'idée de quitter Montréal pour ce petit ailleurs est née d'un besoin viscéral d'air frais, d'espaces et de silences. Un besoin d'avoir la « sainte paix » - pour le dire poliment. J'avais aussi l'envie de nouer des liens plus humains, moins pressés, avec les gens qui m'entourent. De m'insérer dans un réseau communautaire d'entraide et de solidarité. Et c'est ce que je fais, depuis deux ans. Mais cela n'est pas sans heurts.

À la veille de la fête des voisins, j'ai encore un souvenir vif de l'inconfort qui m'a envahie, en juin 2024, lorsque ma fille et moi sommes arrivées main dans la main sur le parvis de l'église. J'ai alors pris conscience de la petite taille de ce village. Tout le monde semblait se connaître. Les groupes étaient déjà formés et nous gravitions à leur périphérie. Nous étions ces autres.

Pour autant, ce n'est pas la première fois, que je suis une étrangère. J'ai été une enfant francophone catapultée chez les ontariens, puis une anglophone de retour dans sa ville québécoise d'origine. Arrivée à Montréal j'étais la fille de Québec qui prenait « la bus » et utilisait le mot « culotte » pour parler de ses pantalons. Et maintenant, ici, je suis une fille de la ville avec son parler parfois trop citadin et ses idées de grandeur. Une fille de la ville à qui l'on prête parfois l'impression de tout savoir. Au fond, dès que l'on se déplace, on n'est plus chez soi nulle part. Parce qu'on change à travers les expériences de vie, et parce que les endroits que l'on habite laissent sur nous des traces durables. Et si ce n'est pas nous qui avons changé, ce sont les lieux qui nous font douter qu'on les ait déjà habités.

Lorsque je retourne sur les pas de mon enfance, les seules traces qu'il en reste sont celles dans mes souvenirs qui, on le sait, s'effritent au fil du temps. La forêt, qui bordait notre terrain, celle où j'ai joué, marché, fait de la raquette et construit des cabanes,

n'existe plus. Elle a été rasée au profit de maisons dont la taille disproportionnée jure avec celle de mes parents, leurs voisins. Les buttes de sable où les jeunes en BMX faisaient des sauts périlleux ont été aplatis pour faire place à des condominiums qui se succèdent dans une monotonie fade et sans fin. Le petit boisé qui abritait le nomade — existait-il vraiment ? — supporte maintenant d'immenses blocs d'appartements d'où l'on observe, depuis les balcons du quatrième étage, l'intérieur des petits bungalows devenus cour arrière. Et maintenant voilà que le champ où l'on pouvait courir et lâcher les chiens, dernier rempart à un développement sur lequel plus personne ne semble avoir de contrôle, se transforme en route de part et d'autre. Plus aucun de ces lieux refuges ne tient debout comme appui à mes histoires.

Si je peux être honnête, j'envie l'ancrage de ceux et celles qui sont nés ici. Les racines semblent tellement solides : toute une communauté les a vus grandir. Des amis sont devenus des amoureux. D'autres, les parrains ou marraines de leurs enfants. Ce sont des maisons dont ils connaissent les histoires, des lieux qui, dans leur essence, demeurent inchangés. Des espaces qu'ils peuvent pointer en disant : « c'est ici qu'on partait pour remonter la rivière quand on était petits ». Je suis persuadée que cette stabilité des repères constitue une fondation enviable, une ressource inestimable pour naviguer les aléas de la vie. C'est un cadeau à chérir et à protéger.

Après bientôt trente-trois ans d'existence, je comprends que je ne m'enracinerai sans doute jamais ici avec l'évidence tranquille de ceux qui y sont nés. Je serai toujours, en quelque sorte, une étrangère. J'ai toutefois bon espoir que ma fille, du haut de ses trois ans, pourra grandir et devenir ici de ces gens que j'envie, avec leurs racines profondes dans le sol de ce village qu'on apprend à aimer dès qu'on s'y pose, en espérant qu'il nous aime en retour.

## La pensée du mois

# Notre invité : Julia de Funès

Par Louis-Marie Lavoie

Julia de Funès est une philosophe, écrivaine et conférencière française, née à Paris en 1979; eh oui, le célèbre Louis de Funès est son grand-père. Très exposée via la télévision, ses conférences et ses essais, elle est controversée; d'une part elle se voit appréciée pour la lucidité de ses prises de position, et d'autre part critiquée pour ses jugements par les « spécialistes ».



Elle-même s'en prend à la « bien-pensance contemporaine » et elle met en garde contre les dérives dogmatiques. Elle critique la mode du développement personnel et du coaching qui promeuvent le bonheur sous forme de « kits comportementaux standardisés », de même que les méthodes de management toxique et leur « jargon corporatif qui dépossède les individus de leur liberté de penser et d'agir ». Enfin, elle s'alarme de l'appauvrissement du vocabulaire, de la baisse du niveau d'exigence intellectuelle et de la fragilisation de la pensée.

Elle est attaquée pour son ton et les propos qu'elle véhicule. Certains lui reprochent une posture arrogante. Ses analyses du quotidien sont parfois considérées comme superficielles par les « spécialistes de la philosophie académique » et la formulation de ses thèses est jugée plutôt tranchée. On lui reproche entre autres de « confondre le développement personnel commercial et l'accompagnement professionnel sérieux ».

L'impressionnant parcours de Julia de Funès se caractérise par une double expertise en philosophie et en ressources humaines, combinant une solide formation académique avec une immersion dans le monde de l'entreprise avant de devenir une essayiste et une conférencière reconnue sur le monde du travail. C'est une experte reconnue en Bien-être au travail et Confiance en soi, apportant une vision concrète et actionnable à chaque intervention.

Bien outillée intellectuellement, elle a obtenu une maîtrise en philosophie à la Sorbonne en 2002, un master en gestion des ressources humaines et un doctorat en philosophie en 2017. Elle a inauguré sa carrière dans un cabinet de recrutement pendant plusieurs années, puis elle est devenue consultante en entreprise et conférencière. Elle a fondé le cabinet « Prophil Conseil » en 2010. Entretemps, elle a touché le monde des médias, entre autres, par la création de sa propre émission Le bonheur selon Julia sur France 5.

Pour ne pas être en reste, signalons qu'elle est aussi auteure : elle a écrit plusieurs essais à grand succès sur le management et le sens du travail, dont Socrate au pays des process et La Comédie (In)humaine. Pour le plaisir de la découverte, vous êtes invités à googler « Babelio – Julia de Funès » afin d'avoir accès à nombre de ses citations, tout à fait d'actualité, qui méritent attention et réflexion. Elle a aussi écrit Le développement (im)personnel, dont est issue l'affirmation suivante :

*« Les réseaux sociaux favorisent un environnement relationnel dense, où les interactions sont nombreuses. Mais ces connexions multiples n'encouragent pas tant l'attention à l'Autre que le souci du "moi" par rapport aux autres. Il s'agit moins de reconnaître autrui que de se faire reconnaître par autrui. La relation à l'Autre s'en trouve altérée. Notre société fait qu'il est de plus en plus difficile pour un individu de connaître une amitié profonde et durable, un grand amour, un mariage harmonieux. »*

## **Vous êtes plus important que vous ne le pensez** **Un simple geste peut sauver une vie**

*Par Sofia Laliberté*

Cette semaine, une discussion m'a profondément touchée. Un ami me confiait que deux personnes de son entourage vivent une relation marquée par le contrôle et la violence. Puis, il m'a posé une question toute simple : « Qu'est-ce que je peux faire ? »

Je crois que cette question, nous sommes nombreux à nous la poser. Et c'est précisément pour cette raison que j'ai eu envie d'écrire ces lignes. Nous avons souvent l'impression que la violence conjugale est une affaire privée. Que ce n'est pas notre rôle d'intervenir. Que quelqu'un d'autre le fera.

Pourtant, les proches, les voisins, les collègues, les amis et même les simples témoins ont parfois un rôle déterminant à jouer. Pas pour devenir le sauveur ou le héros. Pas pour prendre les décisions à sa place. Mais pour lui rappeler qu'elle n'est pas seule. C'est tout.

J'ai traversé des moments où l'isolement était immense. Dans ces périodes, un simple message, un regard bienveillant ou quelqu'un qui demande sincèrement : « Comment vas-tu ? » peut faire une différence beaucoup plus grande qu'on ne l'imagine. Nous vivons dans une société où chacun court après le temps. Pourtant, combien de souffrances pourraient être allégées si nous prenions davantage soin de ceux qui nous entourent ?

Il y a deux ans, lorsque je participais à Forum Citoyen H-N, je rêvais d'un projet qui s'appellerait « Connais-tu ton voisin ? » L'idée était simple : Recréer un esprit de communauté. Parce que lorsque nous nous intéressons réellement aux autres, nous devenons capables de voir les signes de détresse avant qu'il ne soit trop tard. Pour moins d'isolement, moins de féminicides et moins de suicides.

Les personnes qui vivent de la violence ne demanderont pas toujours de l'aide. Parfois parce qu'elles ont honte. Parfois parce qu'elles ont peur. Parfois simplement parce qu'elles sont épuisées ou

qu'elles croient avoir épuisé leur réseau social. Cela peut prendre jusqu'à huit tentatives avant qu'une femme quitte définitivement une relation violente. Alors, n'attendez pas toujours qu'elles viennent vers vous. Prenez de leurs nouvelles. Offrez une écoute sans jugement. Respectez leur rythme. Rappelez-leur que vous serez là lorsqu'elles seront prêtes. Offrez-leur une écoute, sans conseils, sans discours moralisateur. Donnez-leur les références de SOS violence conjugale ou du CAVAC.

Et si vous êtes témoin de cris répétés, de coups, de menaces ou si vous croyez qu'une personne est en danger immédiat, n'hésitez pas à communiquer avec les services de police. Si la situation est préoccupante et que vous avez des doutes, même sans urgence immédiate, vous pouvez également signaler vos inquiétudes aux autorités compétentes afin qu'elles puissent évaluer la situation.

Attention ! Un autre piège mérite d'être souligné : vouloir bien faire en confrontant directement l'agresseur. L'intention est souvent bonne, mais ce geste peut parfois augmenter momentanément le risque pour la victime si aucun plan de sécurité n'a été préparé. Avant d'intervenir, il est souvent préférable d'encourager la personne à entrer en contact avec une ressource spécialisée qui pourra l'aider à élaborer un filet de sécurité. Une confrontation précoce peut vous mettre en danger et placer également la personne en situation de risque.

Nous n'avons pas à porter seuls le poids de ces situations. Mais nous pouvons tous devenir un maillon de la chaîne qui mène une personne vers la sécurité. Parfois, la première main tendue n'est pas celle d'un intervenant, c'est celle d'un voisin, d'un ami, d'un collègue. Ou peut-être la vôtre.

Parce qu'un simple « Comment vas-tu ? » peut parfois être le début d'un nouveau chapitre.

## Bouger... quand le corps ne suit plus

Par Kathleen Nugent, fasciathérapeute



On nous rappelle souvent que, pour être en santé, il faut bouger. Marche, vélo, yoga, natation, tai-chi, entraînement... toutes ces activités contribuent à développer la force, la coordination et la capacité cardiovasculaire.

Mais que faire lorsque bouger fait mal ? Lorsqu'on nous conseille de nous étirer ou de faire de l'exercice, mais que notre corps semble incapable de suivre ?

Il existe une autre façon d'aborder le mouvement : la gymnastique sensorielle.

Cette approche a été développée afin de favoriser la mobilité des fascias. Ces tissus relient toutes les parties du corps : muscles, os, peau, organes... et, en bonus, ils sont étroitement liés au système nerveux. C'est pourquoi les tensions du corps influencent souvent notre état intérieur... et l'inverse est tout aussi vrai.

Lorsque les fascias perdent de leur souplesse, le corps peut devenir plus raide, plus tendu et les mouvements demandent davantage d'effort. Cette perte de mobilité peut avoir plusieurs origines : une blessure, une chirurgie, une chute, des efforts inhabituels, le stress ou simplement l'accumulation de tensions au fil du temps.

La gymnastique sensorielle est composée de mouvements simples, lents et guidés. Ils invitent le corps à retrouver progressivement plus de fluidité, sans forcer et dans le respect de ses limites.

Ce qui est surprenant, c'est que les mêmes mouvements peuvent convenir autant à une personne très active qu'à quelqu'un dont les capacités sont plus limitées. Chacun avance selon ce que son corps est prêt à faire.

Le secret réside dans l'écoute. Contrairement aux muscles, les fascias ont tendance à se protéger lorsqu'on les pousse jusqu'à l'étirement. Des mouvements doux et précis permettent plutôt à ces tissus de retrouver progressivement leur élasticité naturelle.

Bien sûr, la gymnastique sensorielle ne remplace pas les autres formes d'activité physique. Bouger demeure essentiel à la santé. Mais lorsque le corps est trop douloureux ou trop tendu pour profiter pleinement de l'exercice, elle peut représenter une première étape vers un mouvement plus libre et plus confortable.

Parfois, le corps n'a pas besoin qu'on lui en demande davantage. Il a simplement besoin qu'on lui redonne les conditions pour bouger librement.

Cet automne, il est prévu d'offrir les cours de gymnastique sensorielle. Les sessions seront ouvertes à tous ceux qui sont intéressés, soit comme discipline régulière, soit seulement ponctuellement pour vous dégager de quelques tensions accumulées.

# Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	30	1 	2  	3	4 	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	1	2

## Bibliothèque



Conseil municipal (20h)



Basketball (18h30)



Soccer (dès 18h15)



## Jeudi en chanson



Petit marché (15h-18h)



La Fabrique soirée danse en ligne



Tombée du hameau



# Août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
27	28	29	30	31	1 	2
3	4  	5  	6 	7	8   familiprix FERMÉ	9
10 	11   	12  	13 	14	15 	16
17	18  	19   	20  	21 	22 	23
24	25  	26 	27 	28	29 	30
31	1	2	3	4	5	6

calendrier  
détachable  
à coller  
bien en vue !

## La chronique agricole

# Le drainage des sols

*Par Sarah-Ève Dubé*

Le printemps est maintenant terminé et nous en retiendrons qu'il fut tardif, froid, et pluvieux. Semer n'a pas été de tout repos pour les semences (maïs grain, maïs ensilage, soya, blé, orge) autant que pour l'implantation des prochaines prairies pour les fourrages des animaux.

L'automne dernier, j'ai écrit un article concernant les conditions favorisant une meilleure implantation des végétaux; la rotation des cultures, les amendements (engrais ou lisier), ainsi que le chaulage. Toutefois, il y a un autre paramètre, majeur, sur lequel nous n'avons aucun pouvoir : l'EAU ! Trop ou trop peu abondante, la quantité de pluie reste anxiogène pour les agriculteurs. Et cette année, nous n'en avons pas manqué...

C'est ici qu'intervient une opération très importante pour nos champs, le drainage !

Le drainage consiste à améliorer l'ensemble des techniques (souterraines ou de surface) visant à évacuer l'eau excédentaire, souvent stagnante, des sols cultivés. Il empêche l'asphyxie des racines, améliore la portance pour les machines et optimise les rendements des cultures.

## Il y a deux aménagements de drainage

Drainage de surface : On façonne le terrain (par nivellement et planage) et on procède à la création de fossés ou de sillons pour empêcher l'eau de stagner; on la dirige rapidement hors de la parcelle cultivée.

Drainage souterrain (quatre à six pieds de profondeur) : On utilise des tuyaux perforés enterrés pour capter l'eau de la nappe et la diriger vers un cours d'eau (fossé).

## Les avantages du drainage souterrain

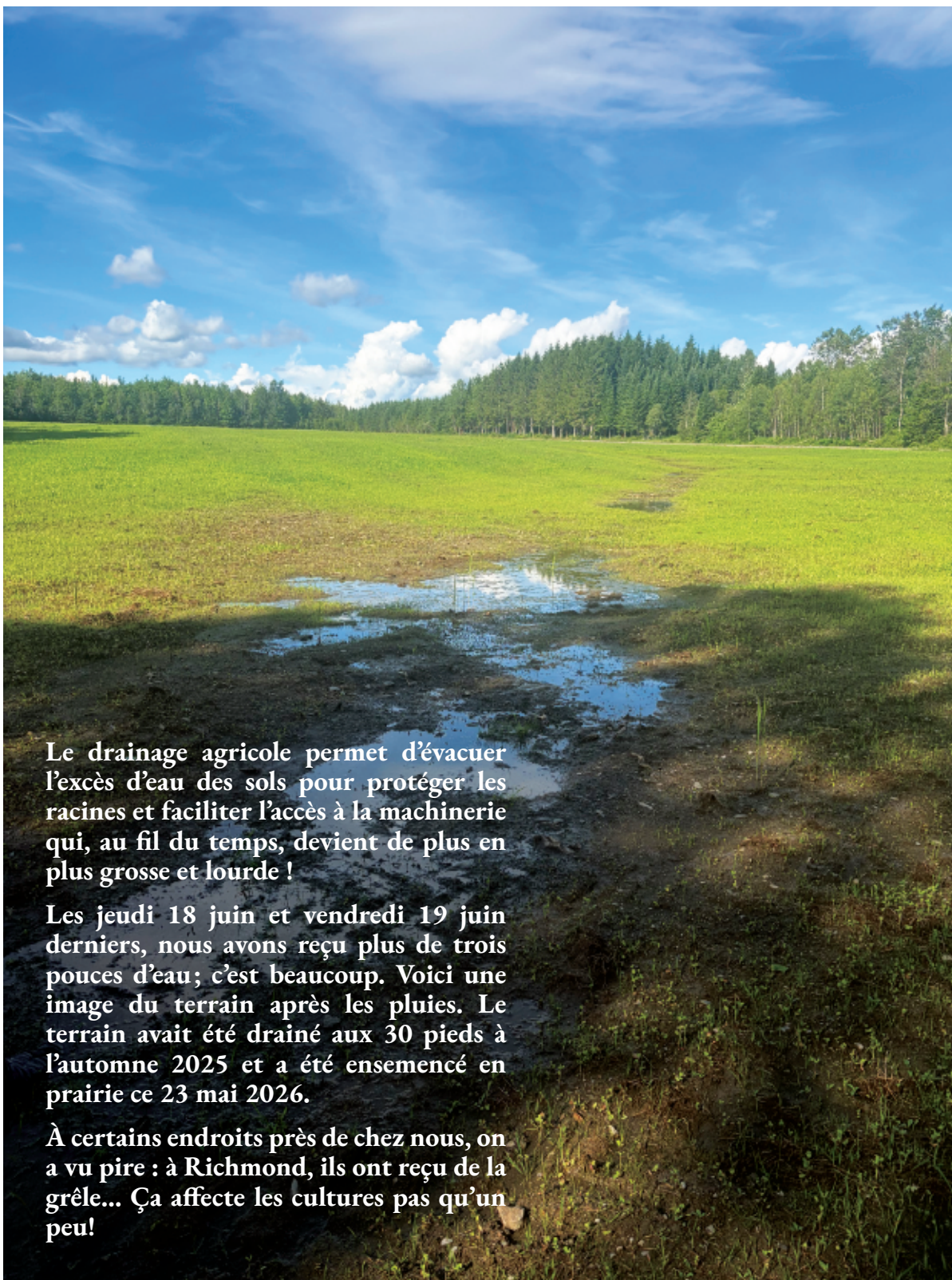
- Réchauffement plus rapide du sol
- Meilleure aération du sol
- Meilleures conditions pour la nutrition des plantes et leur croissance
- Meilleures conditions pour les opérations culturales
- Permet de cultiver une plus grande superficie en éliminant les fossés
- Facilite l'accès au champ par la machinerie agricole

Avec une saison courte, le drainage améliore les conditions de travail du sol et réduit le risque de détérioration des propriétés physico-chimiques du sol.

En espérant que la température soit plus clémente cet été.

**Passez un bel été !**

# Le Hameau



Le drainage agricole permet d'évacuer l'excès d'eau des sols pour protéger les racines et faciliter l'accès à la machinerie qui, au fil du temps, devient de plus en plus grosse et lourde !

Les jeudi 18 juin et vendredi 19 juin derniers, nous avons reçu plus de trois pouces d'eau; c'est beaucoup. Voici une image du terrain après les pluies. Le terrain avait été drainé aux 30 pieds à l'automne 2025 et a été ensemencé en prairie ce 23 mai 2026.

À certains endroits près de chez nous, on a vu pire : à Richmond, ils ont reçu de la grêle... Ça affecte les cultures pas qu'un peu!

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

## MERCI AU COMITÉ DE JEUNES 2025-2026 DE S'ÊTRE IMPLIQUÉ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE!

Alycia, Anne-Charlotte, Jadelie, Eloïk et Léo



Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

## ACTIVITÉS D'ÉTÉ À LA MDJ

INFORME-TOI À UNE ANIMATEUR.TRICE!

**uplà**

**BAIGNADE AU SENTIER DES CASCADES**

**Squeegee**  
AU PROFIT DU COMITÉ VOYAGE D'ÉTÉ

**KAYAK ET CRÈME GLACÉE**

**zoo GRANBY**

**ANIMATION AUX CAMPS DE JOUR DE HAM-NORD ET CHESTERVILLE**

**ET PLUS ENCORE!**

**JOURNÉE DES MEMBRES**

# HORAIRE d'été 2026

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

**Ham-Nord**

lundi: Fermé  
mardi: 16h00-21h00  
mercredi: 13h00-16h00  
jeudi: Sorties ou 9h-16h  
vendredi: 16h00-21h00

**Chesterville**

Aspirants de 11 ans admis tous les jours!

lundi: 17h00-21h00  
mercredi: 17h00-21h00  
jeudi: Sorties

Aspirants de 11 ans admis tous les jours!

POINT DE SERVICE CHESTERVILLE  
480 RUE DE L'ACCUEIL, CHESTERVILLE  
(819) 344-5530

MDJ fermée du 20 juillet au 2 août

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

**NOM DE CODE DE L'AGENTE: ALYSON**



**Ma mission à la MDJ:** m'impliquer, donner le sourire et le goût de découvrir!

**Mission antérieure:** Depuis mon arrivée dans ce village, j'ai l'envie de m'impliquer auprès des jeunes mais aussi auprès du village, que ce soit au service de garde de Ham-Nord, pour la municipalité ou même à La Grange Pardue. J'aime faire une différence auprès des autres.

**Citation inspirante:** Je ne perds jamais. Sois je gagne, soit j'apprends.

**Mes intérêts/loisirs:** J'ai toujours eu un grand intérêt pour tout ce qui touche à l'apprentissage auprès des jeunes. J'aime aussi beaucoup tout ce qui touche à l'extérieur comme le vélo, les randonnées et le camping.

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs



## DES NOUVELLES DU



# PROJET SKATEPARK



Logo créé par les jeunes!

Beaucoup de démarches ont été entamées dans la dernière année, afin de concrétiser la réalisation de ce beau projet. Nous avons d'ailleurs été sélectionné par la CDCBF pour figurer parmi les bons coups de la région! En collaboration avec la municipalité de Ham-Nord, le projet est en voie de recherches de financement. Nous soulignons l'implication, l'engagement et la persévérance exceptionnelle des 4 jeunes qui ont formé le comité durant plus d'un an!

Nous serons heureux de vous donner plus de nouvelles prochainement !



Photo prise lors du déjeuner des bons coups de la CDCBF



LE COMITÉ SKATEPARK



Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs

## Rappel important : Gestion des bacs roulants

Chers citoyens et citoyennes de Ham-Nord,

Afin de faciliter le travail de l'équipe de collecte et de maintenir la propreté de nos magnifiques paysages, nous vous rappelons les règles concernant le dépôt de vos bacs (ordures, récupération et compost).

- **Quand déposer votre bac ?** Sortir le bac à la rue la veille de la collecte en fin de journée.
- **Quand le retirer ?** Vous devez obligatoirement ramasser votre bac le jour même, une fois la collecte terminée.

### 💡 Quelques consignes pour une collecte réussie :

- **Placez** les roues du bac vers votre résidence.
- **Laissez** un espace libre d'au moins 1 mètre autour de votre bac pour permettre le passage du bras mécanique du camion.
- **Assurez-vous** que le couvercle soit bien fermé et qu'aucun déchet ne dépasse.

Les bacs laissés en bordure de route pendant plusieurs jours peuvent entraver la circulation, nuire aux opérations de déneigement ou d'entretien des chemins, et attirer les animaux.

Nous vous remercions chaleureusement pour votre habituelle collaboration et votre civisme !

*La Municipalité de Ham-Nord.*

**T.R.I.**  
**ARTHABASKA**  
TRIER. RÉDUIRE. INFORMER.

### ESCOUADE VERTE

Pour la période estivale, l'**Escouade verte de la MRC d'Arthabaska** inspectera les bacs de récupération placés en bordure de rue afin d'encourager les bonnes pratiques de tri.



Merci de contribuer à un recyclage de qualité!

C'EST ÉTÉ, ON BOUGE!

## ACTIVITÉS DÉCOUVERTES POUR ÂÎNE(E)S

AOÛT  
**25**



14 h



60 minutes

Sentier des Cascades - 705, route 161

### HAM-NORD



## MARCHE ET TONUS

- ✓ Gratuit
- ✓ 20 places par activité
- ✓ Inscription obligatoire

[MRCARTHABASKA.CA/ACTIVITES-DECOUVERTES](http://MRCARTHABASKA.CA/ACTIVITES-DECOUVERTES)

MRC  
ARTHABASKA

Om  
studio

Centre de la  
jeunesse et de  
la famille  
de la MRC d'Arthabaska  
100, rue de la  
Jeunesse, Arthabaska  
Québec

## Activités

Tous les jours : à 9 h 30 : Cartes

Mardi 25 août :

Épluchette de blé d'Inde  
avec goûter et jeux au parc de la  
Relève (terrain de l'aréna)

# fadoq

ÇA FAIT DU BIEN  
DE FAIRE  
DU BIEN!

## Où consulter

pour votre santé et celle de vos enfants



### Vous êtes préoccupé par votre santé?

#### Info-Santé

Une **infirmière** peut répondre à vos questions concernant votre santé ou celle de vos enfants.

Un appel permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.

Laissez votre numéro pour conserver votre rang, le système vous rappellera lors de votre tour.

Disponible 24 h/24  
811, option 1

#### Pharmacien

- Infections/réactions de la peau
- Allergies saisonnières
- Symptômes urinaires ou vaginaux
- Suivi de diabète
- Renouvellement de certains médicaments

Consultez votre pharmacie habituelle

#### Points de services locaux

##### Dépistage

Streptocoque A (mal de gorge), COVID-19, influenza, cancer colorectal.

##### Vaccination

COVID-19, influenza, vaccins pour enfants de 4 ans et plus et adultes.

##### Prises de sang

Rendez-vous :  
clicsante.ca  
1 833 519-4741

#### Professionnels spécialisés

##### Optométriste

Problème soudain aux yeux, conjonctivite, changement de vision.

##### Physiothérapeute

Maux de dos, entorses, étourdissements, problèmes de développement moteur chez l'enfant.

##### Dentiste

Accident, douleur aux dents.

Consultez un professionnel près de chez vous

### Vous avez un problème non urgent?

#### CLSC

##### Soins infirmiers courants

- Soins de plaies
- Retrait de sutures ou d'agrafes
- Soins de stomie
- Entretien de sondes urinaires
- Administration de médicaments par injection
- Santé sexuelle (clicsanté.ca)
- Autres services disponibles



Numérisez ici pour consulter la liste des CLSC

[ciusssmcq.ca/clsc](http://ciusssmcq.ca/clsc)

#### Cliniques médicales et GMF

##### Si vous avez un médecin de famille

- Prenez rendez-vous pour un problème de santé qui dure depuis un certain temps ou une urgence mineure
- Des plages horaires pour des urgences mineures sont offertes par chaque clinique



Numérisez ici pour consulter la liste des cliniques et des GMF

[ciusssmcq.ca/cliniquemedicale](http://ciusssmcq.ca/cliniquemedicale)

#### Cliniques d'infirmières praticiennes spécialisées (IPS)

##### Avec ou sans médecin de famille

- Infection urinaire
- Infection respiratoire
- Infection chez les bébés et les enfants
- Mal de gorge
- Otite
- Santé sexuelle (clicsanté.ca)
- Autres services disponibles

Drummondville, Plessisville, Trois-Rivières (Cloutier) et Shawinigan  
[RVSQ.gouv.qc.ca](http://RVSQ.gouv.qc.ca)

#### Options si vous n'avez pas de médecin de famille

##### Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

Votre condition sera évaluée et vous serez dirigé vers le professionnel approprié.

811, option 3  
[gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca](http://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca)

##### Rendez-vous santé Québec (RVSQ)

Prenez rendez-vous dans l'une des cliniques médicales sans rendez-vous.

[RVSQ.gouv.qc.ca](http://RVSQ.gouv.qc.ca)



## Prévention des feux de végétation **Garofeu lance un premier conte pour enfants**

**Québec, le 4 juin 2026** – Garofeu, agent spécial à la prévention et porte-parole jeunesse de la SOPFEU, a lancé aujourd’hui son tout premier conte pour enfants, *La luciole qui avait un rêve*. L’événement s’est tenu à la bibliothèque Monique-Corriveau, à Québec, en présence de l’auteur, M. Stéphane Caron, de l’idéatrice, M<sup>me</sup> Sarah Paquin, du graphiste et concepteur des personnages, M. Philippe Jobin, ainsi que d’une vingtaine de jeunes enfants.

À travers une aventure touchante et lumineuse, les jeunes lecteurs découvrent les comportements sécuritaires à adopter en forêt afin de prévenir les feux de végétation. Par cette initiative, la SOPFEU souhaite renforcer ses efforts de sensibilisation auprès des familles. Convaincue que les jeunes peuvent devenir de véritables ambassadeurs de bonnes pratiques, l’organisation mise sur l’éducation dès le plus jeune âge pour encourager des comportements responsables face à l’utilisation du feu en forêt. En s’adressant aux enfants, la SOPFEU interpelle également les parents et les grands-parents, appelés à montrer l’exemple.

### ***La luciole qui avait un rêve***

Alors que Victor part à la recherche d’un trésor muni de sa carte et d’une lanterne, Garofeu lui rappelle que la forêt des Brumes boréales est extrêmement sèche et que le danger d’incendie est élevé. Heureusement, Lulu la luciole a une idée brillante pour éclairer le chemin de Victor sans utiliser de flamme.

Ensemble, Garofeu, Lulu et Victor découvriront qu’il est possible de poursuivre ses rêves tout en protégeant la forêt. Une histoire qui allie aventure, amitié et prévention, et qui fera briller les yeux des petits explorateurs.

Le conte est disponible en version numérique sur le [site web de la SOPFEU](#). Le conte sera également disponible très bientôt dans les bibliothèques publiques du Québec.

### **Sensibiliser pour mieux protéger**

Ce conte s’ajoute aux nombreux outils éducatifs développés par la SOPFEU pour sensibiliser les jeunes à la prévention des incendies de forêt. Garofeu propose déjà des cahiers de jeux, des capsules vidéo destinées aux tout-petits ainsi que plusieurs contenus éducatifs diffusés sur les médias sociaux et dans la section [Jeunesse](#) de son site web.

## PETIT MARCHÉ DE HAM-NORD



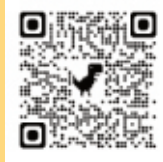
Tous les jeudis, au Parc du 150e

285, 1re avenue, Ham-Nord

**15 h à 18 h**

Au plaisir de vous y retrouver !

Plus de détails sur Facebook !



**Ferme Bio Maraîchère**  
Herbes culinaires et légumes frais bio

Courriel :  
biomaraichere@citeecologique.org

Au Petit marché de Ham-Nord, Parc du 150e,  
Les jeudis de 15 à 18 h

À la Boutique de la Cité : 689, 8e Rang, HN

Les dimanches de 13 h à 16 h 30

Les mercredis de 13 h à 18 h



## VISITES GUIDÉES DES SERRES ET JARDINS

Mercredis, 14 h

15 juillet, 19 août, 16 septembre

Réservation nécessaire :  
Nébesna : 819 795-8396  
nebesna@citeecologique.org

## VISITES GUIDÉES DE L'ÉCOVILLAGE

Mercredis 14 h

8 et 29 juillet, 5 et 26 août, 9 et 23 sept.

Dimanches 14 h

12 juillet, 23 août, 13 sept.

Réservation nécessaire :  
Nébesna : 819 795-8396  
nebesna@citeecologique.org



# Le Hameau



## FÉLICITATIONS

à senseï Jérôme et senseï Jayson pour leur participation au championnat canadien WKC à Ottawa en mai dernier dans le but de se qualifier pour le Championnat du monde WKC qui aura lieu en Espagne, en octobre 2026.

Merci également à senseï Simon pour son aide à l'entraînement et au tournoi !

Steve Roy, pharmacien-propriétaire affilié à



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

☎ 819 344-2249

Exceptionnellement

**FERMÉ**

- 8 août
- 4 septembre
- 5 septembre

**OUVERT :**

le 7 septembre



## 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@dufresneassociés.com  
 819 472-3331, poste 4  
 113, rue Brock, Drummondville

- Assurance automobile
- Assurance habitation
- Véhicule récréatifs
- Véhicule motorisés
- Véhicule hors route

**Assurances**

**Dufresne et Associés**  
 Cabinet en assurance de dommages

**SERVICE DE MÉDIATION CITOYENNE**

**équijustice**  
 ARTHABASKA/ÉRABLE

Un conflit ?  
 On vous aide !

**GRATUIT CONFIDENTIEL**

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

Financé par  
 Fonds d'aides notariales  
 Chambre des notaires



**DEGRANDPRÉ**  
 PUIITS - POMPES - TRAITEMENT D'EAU

**FIER DISTRIBUTEUR DE POMPE FABRIQUÉE AU QUÉBEC**

**WARWICK** | **VICTORIAVILLE** | **DRUMMONDVILLE**  
 1, ROUTE 116 EST | 389, BOUL. DES BOIS-FRANCS N | 5224, BOUL. ST-JOSEPH  
 J0A 1M0 | G6P 1G8 | J2A 3V9  
**819 358-3950** | **819 751-3286** | **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@parl.gc.ca

235, rue Héroux, par. 470  
 Drummondville (Québec) J2C 0V0



**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



**Avec vous, pour vous!**

**Ham-Nord**

**ERIC LEFEBVRE**  
 député de Richmond-Arthabaska

819 751-4477 | eric.lefebvre@parLgc.ca



**Association des PROCHES AIDANTS**  
 Arthabaska - Érablé

**François MELANÇON**  
 agent de communication

819-795-3577  
 com@prochesaidantsae.com

40, rue Alice  
 Victoriaville (Québec) G6L 3H4

f in t i




**MARCHE BONICHOIX** | **VIVACO GROUPE COOPÉRATIF**

**consignation**

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

Dimanche: 10h30 à 17h30  
 Lundi, mardi: 8h00 à 17h30  
 Mercredi: 8h00 à 18h30  
 Jeudi, vendredi : 8h00 à 19h30  
 Samedi: 8h00 à 17h30





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<sup>e</sup> avenue  
T. 819.877.3233



Bibliothèque  
de Ham-Nord

— HORAIRE ESTIVAL —  
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: 31 août 2026

Date de tombée: 19 août 2026

*Responsable: Andrée Robert*

Faites parvenir vos **TEXTES** à :  
[andree.robert@me.com](mailto:andree.robert@me.com)

Adressez vos **PUBLICITÉS** à :  
[forumcitoyenhamnord@gmail.com](mailto:forumcitoyenhamnord@gmail.com)

Pour voir le Hameau en couleurs:  
[www.ham-nord.ca](http://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](mailto:forumcitoyen@ham-nord.ca)

### Composition du Forum:

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



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!

 **Desjardins**

