

Forum citoyen Ham-Nord

Le Hameau

Année 21 | numéro 6

septembre 2026

ISSN 1923-3000 dépôt légal BNQ

Jeudi en chanson au Parc du 150^e Ham-Nord

Magnifique spectacle du groupe KINTOÉ

Sommaire

Résilience et adaptation	3
Événement musical	4
Une version du Hameau.....	4
Concert du Choeur Daveluy ...	5
Rentrée de la Catéchèse.....	6
Camp de jour	6
FADOQ	6
Le chœur des Saints Anges ...	7
Mon projet de fleurs.....	8
La pensée du mois	9
L'abandon en trame de fond.	10
Calendrier	12
Cohérence cardiaque	14
Gymnastique sensorielle	15
Offre d'emploi	18
Balade Gourmande	19
Popote congelée	20
On y va autrement.....	20



Jeudi en chansons
20 août

Parc du 150^e

Les Ham-Sters chantent Ham-Nord

En première partie de l'excellent spectacle du groupe "Kintoé", le groupe d'ados "Les Ham-Sters" s'est éclaté avec cette composition sur Ham-Nord.

Tu te perds dans le bois

Pis tu prends le chemin

Tu roules vers le nord

Pis t'arrives à Ham-Nord

Y'a quatre restos

Y'a une SAQ

Dans le Bonichoix

Où les vieux fument des joints

*Perds-toi pas dans l'sentier
des cascades*

*Sinon tu te ramasses dans le
cimetière*

*En auto tu sens les bosses et
pis les pierres*

*Mais tu te dis au moins chu
pas à Ham-Sud*

À Ham-Nord, Ham-Nord...

*ICITTE on a une grange, elle est
très pardu*

*Et c'est là que tu viens te
chercher une bière*

*Quand on fait du sport, on
prend pas des marches*

*On fait du Karaté, dans notre
dojo local*

*Y'a un p'ti goût spécial dans
notre sirop*

*C't'à cause des ingrédients
secrets qui viennent de H2O*

*Y'a des fraichiés qui rincent
leurs moteurs*

*Mais y se font tous bloquer
par les petits tracteurs*

À Ham-Nord, Ham-Nord...

*Une ferme de sapin; une
maison des jeunes,*

*Un centre sportif c'est toute à
Ham-Nord*

*Le Hameau, l'église pis
l'marché chaque jeudi*

*Mine de rien, ça c'est toute à
Ham-Nord*

Robin Aubert rock la 216

*Et on mange des poques avec
les Affamés*

*On vient toute icitte quand ça
nous tente*

*Familiprix, poste Canada,
Parc du 150^e*

Ham-Nord Ham-Nord [...]

À HAM-NORD!!!

Orientation 2

Résilience et adaptation aux changements climatiques

Par Marylène Morin,
pour Forum Citoyen Ham-Nord



Être prêts, ensemble, devant les changements climatiques

La deuxième orientation du plan stratégique de Forum Citoyen porte sur la résilience et l'adaptation aux changements climatiques. Le mot « résilience » peut sembler gros, mais il dit une chose bien concrète : comment notre communauté peut-elle mieux prévenir, mieux s'adapter et mieux se relever lorsque des situations difficiles surviennent ?

Les changements climatiques se font sentir partout, y compris dans les milieux ruraux. Canicules, pluies abondantes, risques d'inondation, périodes de sécheresse, vents violents ou feux de forêt : ce sont des réalités que nous devons regarder avec sérieux, sans tomber dans la peur. Une communauté informée est toujours mieux préparée.

La première action sera donc d'informer la population. Connaître les gens qui nous entourent, leurs talents et capacités permettent d'agir rapidement avant qu'une situation dégénère. Connaître les risques climatiques, oui, mais surtout connaître ceux qui concernent notre territoire, les bonnes pratiques pour protéger l'eau, et les mesures d'urgence en cas de chaleur extrême, de feu de forêt ou d'inondation. Cela devra se faire en collaboration avec la municipalité, les services de sécurité et les organismes du milieu. Il serait très intéressant d'avoir des soirées de partage de connaissances. Nous avons la chance d'avoir parmi nos villageois des gens qui ont de belles connaissances sur

l'aménagement du territoire, sur les mesures d'urgence, sur les ressources locales. Si vous vous sentez interpellé à venir partager vos connaissances, nous vous invitons à contacter un membre du CA. Nous verrons à créer une formule intéressante pour échanger et diffuser l'information.

Ensuite, il faudra mobiliser. La résilience n'est pas seulement une affaire de plans d'urgence. Elle repose aussi sur les liens entre voisins, sur la capacité de prendre soin des personnes plus vulnérables, sur la consommation locale et sur des gestes simples qui rendent le village moins fragile. Planter des arbres, réduire les îlots de chaleur, protéger les milieux naturels et encourager les pratiques durables font partie de cette réflexion.

Forum Citoyen souhaite aussi soutenir des actions concrètes, comme le développement de jardins forestiers, la plantation d'arbres à noix et la mise en valeur des boisés autour du village. Ces gestes préparent l'avenir tout en améliorant notre qualité de vie dès maintenant.

Être résilients, ce n'est pas attendre que les problèmes arrivent. C'est prendre de l'avance. C'est reconnaître que notre village a des forces : son territoire, ses citoyens, ses bénévoles, ses producteurs, ses organismes et sa capacité de s'entraider. C'est avec tout cela que Ham-Nord pourra faire face aux défis climatiques, une action à la fois, en solidarité avec nos concitoyens.

Une version du Hameau qui s'efface tranquillement ...

Par Andrée Robert

On change de look, on change de rythme

Le prochain numéro arrive plus vite que prévu :

Parution : dès le 1er octobre

Tombée : dès le 15 septembre

Le Hameau deviendra désormais un bimensuel. Il sera toujours publié le 1^{er} du mois et la tombée sera toujours le 15 du mois précédent la publication.

Rappel de l'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 vos activités deviendra un réflexe, qu'il s'agisse d'événements à venir ou de retours sur les événements récents, tous seront bienvenus à chaque parution bimensuelle.

1er oct = octobre / novembre

1er déc. = décembre / janvier

1er fév. = février / mars

1er avril = avril / mai

1er juin = juin / juillet

1er août = août / septembre

Pour ajouter vos événements au calendrier de la page centrale, merci de communiquer avec Isabelle : isabelle_rmaltais@live.ca



Événement exceptionnel à Ham-Nord



Par Éric Sévellec

Forum Citoyen Ham-Nord et le Chœur Daveluy vous invitent à vivre un après-midi inoubliable à l'église de Ham-Nord.

Le 13 septembre 2026 à 14h00.

Une occasion unique de faire vibrer ce lieu chargé d'histoire au rythme de voix harmonieuses et inspirantes.

BILLETS

adulte 30 \$

12 - 18 ans 15 \$

Tous les bénéfices de cet événement seront réinvestis dans des projets visant à dynamiser et soutenir la communauté de Ham-Nord.

Venez nombreux pour applaudir le chœur Daveluy et contribuer à faire rayonner notre milieu !

Si vous souhaitez des billets papier, me contacter en privé s'il vous plaît.





en Église

13 septembre · 14 h

Concert du

Chœur Daveluy



Église des Saints-Anges-de-Ham-Nord

Merci à notre partenaire
Eric Lefebvre,
Député de Richmond-Arthabaska



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



Éric Sévellec
819-740-3060

Et si on parlait de l'essentiel ?

Rentrée de la Catéchèse

Communauté Saints-Anges de Ham-Nord

Le catéchisme, ce n'est pas une école comme les autres. C'est un lieu où l'on apprend à aimer, à espérer et à réfléchir le sens de sa vie.

Trois bonnes raisons de venir :

Pour découvrir Jésus : un guide de vie qui parle d'amour et de paix.

Pour se poser : un moment de calme dans des semaines bien chargées.

Pour expérimenter la joie : à travers des chants, des jeux et des célébrations.

Votre enfant n'est pas baptisé ? Il est le bienvenu pour découvrir et choisir par lui-même.

Ce que le catéchisme apporte à votre enfant :

La transmission d'un héritage : Comprendre la Bible, les fêtes chrétiennes et les fondements de notre culture.

L'apprentissage de la prière : Initier l'enfant à la vie intérieure et au dialogue avec Dieu.

L'accompagnement vers les sacrements : Préparer le Baptême, la Première Communion, la Confirmation.

Permettre à un enfant de découvrir les enseignements de l'Église Catholique, c'est lui donner les clés spirituelles pour éclairer ses choix futurs.

Toutes les informations seront données lors de l'inscription

Inscriptions

👉 Dimanche 20 septembre, de 9 h 30 à 10 h 30 à la Sacristie, suivie de la célébration dominicale avec la participation des familles. (Nous pourrions faire un pique-nique.)

Nous avons hâte de vous accueillir !

L'équipe d'animation paroissiale.

Marylène Morin

819-344-2048

Camp de jour

Par Élise Hamel

Encore un bel été au camp de jour ! Eh oui, une autre édition remarquable avec une équipe d'animatrices et d'animateurs compétente, imaginative qui se donne à fond.

Une programmation originale qui fait vivre une expérience unique aux jeunes. Des activités rassembleuses et des sorties divertissantes.

Merci chers parents, pour votre confiance !

Merci à vous, les jeunes, pour votre enthousiasme et votre présence.

Un GROS MERCI À l'équipe d'animation : Léa Boily, Éliot Couture, Yoan Couture, Maëly Leblanc, Justin Leblanc et Jadélie Goin. Vous êtes formidables... Toute une équipe de feu, vous avez assuré ! À l'an prochain !

Activité de septembre

DÉJEUNER:

samedi 12 septembre

7 h à 11 h

au centre communautaire

fadoq

PETIT MARCHÉ DE HAM-NORD



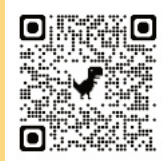
Tous les jeudis, au Parc du 150e

285, 1re avenue, Ham-Nord

15 h à 18 h

Au plaisir de vous y
retrouver !

Plus de détails sur
Facebook !



Le chœur des Saints-Anges de Ham-Nord recrute !

Soprano, Alto, Ténor ou Basse

Le chœur compte déjà une quinzaine d'âmes joyeuses qui sont prêtes à accueillir d'autres collègues, que ce soit Soprano, Alto, Ténor ou Basse.

Le chœur manque gravement de voix d'homme. Messieurs, vous êtes grandement sollicités !

La vocation principale du chœur est d'animer les liturgies à l'église des Saints-Anges de Ham-Nord.

Nous préparons au moins un concert par année, soit pour la Noël et possiblement un concert de printemps. Le répertoire est principalement sacré. Il peut s'agir de chants grégoriens, en passant par le répertoire de la renaissance au baroque, classique, romantique, etc.

L'apprentissage s'effectue généralement de façon amusante.

Les répétitions du chœur se font dans un climat amical et chaleureux. Personne ne juge le niveau musical de qui que ce soit. L'important, c'est de servir Dieu en offrant une liturgie digne de lui ainsi que d'avoir la chance de se retrouver ensemble à profiter d'une activité culturelle et sociale.

Répétitions les jeudis 19 h

Les répétitions ont lieu à la sacristie de l'église de Ham Nord les jeudis à 19 h à partir du 3 septembre. Entrez par la porte gauche vers l'arrière.

Contacte Francis Bélanger (notre chef de chœur) sans tarder en lui adressant un courriel :

francis.a.belanger@hotmail.com



L'histoire de mon projet de fleurs

Par Jacinthe Paradis

J'ai une passion pour les fleurs depuis longtemps. J'ai toujours aimé les cultiver, les regarder pousser et profiter de toute leur beauté. Au fil des années, cette passion a pris de plus en plus de place dans ma vie.

C'est en visitant une ferme florale que l'idée de cultiver des fleurs pour en faire la vente m'est venue en tête. J'ai trouvé le concept vraiment intéressant et je me suis mise à réfléchir à la possibilité de réaliser, moi aussi, un projet autour des fleurs.

Comme je voulais partir sur de bonnes bases, je suis allée chercher de l'information et me former. J'ai suivi une formation en ligne avec la ferme Floromama, puis une autre formation plus courte, offerte par l'ITA de Saint-Hyacinthe. Ces formations m'ont permis d'en apprendre davantage sur la culture des fleurs coupées et de mieux comprendre tout ce qu'il fallait prévoir pour démarrer mon projet.

Puis, tranquillement, j'ai commencé à m'équiper. J'ai notamment fait l'achat d'un semoir à main pour semer mes graines de tournesol. C'était une façon pour moi de commencer concrètement le projet et de mettre en pratique tout ce que j'avais appris.

Ce projet représente aussi pour moi un projet de retraite. Après plusieurs années de travail, j'avais envie de penser à une activité qui me permettrait de continuer à travailler, mais dans quelque chose qui me passionne vraiment. Cultiver des fleurs, travailler dehors et voir grandir ce que j'ai semé correspond parfaitement à ce que j'avais envie de faire.

J'ai choisi de commencer avec les tournesols parce que je trouve cette fleur particulièrement lumineuse et joyeuse. Mon objectif est surtout de faire découvrir les tournesols aux gens et de leur permettre de profiter de fleurs fraîchement coupées, cultivées ici, chez nous.

Mais mon projet commence déjà à prendre de l'ampleur. À l'automne 2026, je prévois planter des racines de pivoines. C'est un investissement dans l'avenir, puisque les pivoines demandent de la patience avant de donner leur plein potentiel, mais j'aime l'idée de planter aujourd'hui pour récolter les fruits de mon travail dans les prochaines années.

J'aimerais également expérimenter la récolte de graines de certaines variétés de tournesols que j'aurai particulièrement appréciées, afin de pouvoir les semer au printemps suivant 2027.

Je découvre donc, étape par étape, tout ce que représente la création d'un projet de fleurs coupées. Chaque nouvelle expérience me permet d'apprendre et de faire grandir mon projet.

Ce qui était au départ une idée née lors d'une visite dans une ferme florale est maintenant devenu un projet qui me tient vraiment à cœur.

Un projet de retraite qui me permet de continuer à travailler, mais surtout de faire quelque chose que j'aime : cultiver des fleurs, apprendre, créer et partager ma passion avec les gens.



La pensée du mois

Notre invité : Edgar Morin

Par Louis-Marie Lavoie

« Toutte est dans toutte » ; cette petite phrase-choc, popularisée par l'artiste québécois Raoul Duguay dans les années '70, aurait pu émaner de la plume d'Edgar Morin, ce grand humaniste décédé en mai dernier à l'âge respectable de 104 ans.

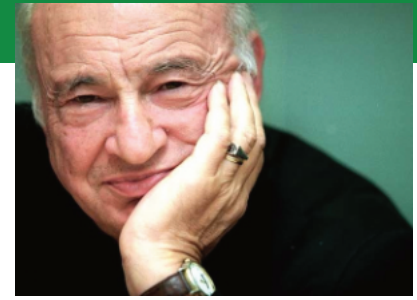
En effet, sa pensée complexe privilégie une approche philosophique qui vise à appréhender « la réalité dans toute sa richesse, ses interconnexions et ses contradictions ». Ce faisant, il s'oppose à la mode réductrice de la pensée qui simplifie, cloisonne et découpe le savoir en disciplines isolées, comme la biologie, l'histoire, ou la sociologie, par exemple. Ce sont les grands principes de sa thèse : chercher à relier les connaissances plutôt qu'à les séparer, et comprendre les interactions entre les parties et le tout.

Voilà qui rapproche notre invité des penseurs de la Renaissance qui s'efforçaient à intégrer toutes les connaissances humaines dans leur conception de la réalité, du monde. Voilà également ce qui motive son grand désir de « réformer l'enseignement pour apprendre à relier les savoirs et développer une tête bien faite plutôt qu'une tête bien pleine ».

Et cette thèse n'est qu'une des innombrables pistes de réflexion qu'a parcourues l'intelligence d'Edgar Morin.

Né David Salomon Nahoumen, il vient au monde en 1921 à Paris de parents juifs issus de Salonique ; il est enfant unique et grandit dans un environnement laïcisé. Il a obtenu une licence en droit ainsi qu'en histoire et géographie. Il a également suivi des cours universitaires en philosophie, en économie et en sciences politiques, sans décrocher de diplôme. Il s'est défini lui-même comme un autodidacte. Il est entré au CNRS en 1950 et y a réalisé l'ensemble de sa carrière scientifique jusqu'à devenir maître de recherche, puis directeur de recherche émérite.

Très impliqué politiquement, il s'est engagé, jeune, du côté des républicains pendant la guerre civile espagnole. Il a aussi servi dans la résistance française pendant la Deuxième Guerre mondiale (c'est à ce



moment qu'il changera de nom), puis dans l'armée française. Il milite dans le Parti communiste français, puis, dégoûté par le culte de la personnalité de Staline et le poids des mensonges politiques, il cesse progressivement de s'impliquer vers 1950.

Très productif, Edgar Morin a écrit et coécrit plus de 80 livres à partir de 1946 ; on peut diviser sa bibliographie en plusieurs catégories : sociologie, anthropologie et philosophie de la complexité ; essais politiques, historiques et écologiques ; essais sur la culture pop et les médias ; récits autobiographiques et journaux ; poésie et entretiens.

On retiendra qu'en 2007, il publie L'An I de l'ère écologique : la Terre dépend de l'homme qui dépend de la Terre. Cette conscience planétaire et écologique doit s'accompagner, pour Edgar Morin, d'une nouvelle « politique de civilisation », pour sortir de cet « âge de fer planétaire... préhistoire de l'esprit humain. »

Il est apparu dans plus d'une dizaine de documentaires en tant qu'intervenant ou témoin et a contribué de manière directe à la réalisation ou à l'écriture de deux films importants, Chronique d'un été (1961) et L'Heure de la vérité (1965).

Ces quelques lignes ne représentent qu'une infime fraction de la contribution d'Edgar Morin à la richesse intellectuelle de notre humanité actuelle et ne peuvent lui rendre justice. Disons qu'il s'agit ici d'une esquisse, limitée à quelques timides coups de pinceau, qui aspire à inciter lectrices et lecteurs, via quelques clics, à rencontrer ce grand homme pour qui :

« Il y a dans notre société carence d'empathie, de sympathie et de compassion, laquelle se traduit par l'indifférence, l'absence de courtoisie entre personnes habitant souvent un même quartier, un même immeuble, alors que dire bonjour à l'inconnu de rencontre signifie qu'on le reconnaît en tant qu'humain digne de sympathie ».

(Tiré de « Le chemin de l'espérance »)

L'abandon en trame de fond

Par Sophia Laliberté

L'abandon figure parmi les cinq blessures de l'âme qui sont abordées dans mes cours de kiné.

Dans mon cas, comme dans celui de plusieurs survivantes de violence conjugale, le sentiment d'être abandonnée par le système de justice, entre autres, peut devenir tellement grand et insupportable que je ne peux pas faire autrement que de le soulever ici.

Mais l'abandon peut être vécu par chacun d'entre nous et être déclenché par différentes situations de notre vie.

L'ego protecteur, pour nous éviter de ressentir cette souffrance, peut mettre en place différentes stratégies de défense. Il cherche, à tout prix, à nous protéger.

Si, comme moi, tu as connu très tôt dans ta vie le sentiment d'abandon, tu as probablement développé un mode de fonctionnement inconscient et incroyablement intelligent pour éviter un tel rejet. Par exemple ; être démesurément généreuse, dire toujours oui, être la meilleure amie toujours disponible, la meilleure amante, l'infirmière aux petits soins...

Lorsqu'il s'installe tôt dans l'enfance, ce mécanisme peut devenir un moyen de survie. Une façon d'aimer. Une façon d'interagir avec les autres. Parfois même, une raison d'exister.

Tant que ce fonctionnement n'est pas amené à la conscience, la vie peut nous remettre devant des situations et des relations où nous avons l'impression que la même cassette rejoue encore et encore.

Les scènes changent. Les acteurs sont différents. Mais l'enjeu en trame de fond demeure le même.

Ce sentiment peut se réveiller lorsque tu as l'impression de ne pas être écouté par ton partenaire, lorsque tu te sens mis à l'écart d'un groupe au travail ou à l'école, ou encore à la suite d'une rupture — même lorsque c'est toi qui as décidé de partir.

Il peut également surgir lors d'un deuil ou de toute situation qui comporte une perte, une séparation, un abandon ou un détachement.

Toutes ces situations sont différentes, mais elles peuvent avoir un point commun : le sentiment de se retrouver seule avec sa peine et d'avoir tout donné pour l'éviter.

Se sentir carrément abandonnée.

Comme si, soudainement, notre raison d'exister n'était plus là. C'est le vide.

Pour ma part, j'ai réalisé que, dans le passé, pour éviter de ressentir l'abandon, j'ai pu rester — ou même retourner — dans des situations de violence conjugale, dans des relations insatisfaisantes ou simplement dans des relations qui n'étaient pas faites pour moi.

Alors, comment puis-je aujourd'hui prendre conscience de ce sentiment et de ce qui le déclenche ?

J'essaie d'abord de l'identifier.

J'essaie de nommer ce que je ressens.

Puis, je respire avec ce qui est là.

Cela peut être douloureux. Cela peut donner envie de pleurer. Et c'est correct.

Je peux alors me poser ces questions :

De quoi ai-je besoin, maintenant, pour me sentir mieux ?

Comment puis-je apaiser cette souffrance ?

Il existe plusieurs outils accessibles qui peuvent nous aider à développer davantage d'autonomie dans ces moments. Je vous invite à consulter les professionnels du centre Odaïna entre autres.

Puis je me demande :

Comment puis-je être compatissante et douce envers moi-même dans ces moments ?

Cela peut être aussi simple qu'une tisane chaude, une lecture, une marche en forêt, écouter un mantra ou simplement m'accorder un moment de calme.

Des gestes de douceur.

Des choses qui réconfortent.

Une phrase à méditer :

« Même si je me sens abandonnée dans cette situation, je choisis de m'aimer totalement et profondément.

Même si j'ai réellement déjà été abandonnée dans le passé, je choisis d'être présente à moi, ici et maintenant. »

Selon le livre de Anne Loïselle (le grand livre de la détox émotionnelle), le quartz rose serait une pierre réconfortante dans les moments difficiles.

J'aime imaginer le quartz rose comme le câlin d'une grand-mère qui nous enlace doucement dans son châle maternel. Un rappel symbolique de tendresse, de réconfort et de douceur envers soi-même.

Avec beaucoup de douceur et de compassion,

Sophia Laliberté

Note importante :

Ces informations ne remplacent en aucun temps l'accompagnement d'un professionnel, d'un psychologue ou d'un médecin. Je ne prétends ni soigner ni guérir.



Chacun possède le pouvoir de choisir ce qui lui convient et ce qui est bon pour lui, en allant chercher l'accompagnement dont il a besoin.

Calendrier SEPTEMBRE 20

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEU
		1   	2 	3
6 	7	8  	9 	10
13 	14 	15   	16 	17
20 	21	22   	23 	24
27	28	29   	30 	

26

DI	VENDREDI	SAMEDI
	4  familiprix FERMÉ	5  familiprix FERMÉ
	11	12  
	18 	19 
	25	26 

Légende

Bibliothèque



Conseil municipal (20h)



Heure du conte



Café bla-bla (9h-10h30)



Tombée du Hameau



Petit marché (15h-18h)



Déjeuner FADOQ (7h-11h)



Déchets volumineux



Inscriptions catéchèse (9h30-10h30, Sacristie)



Concert Choeur Daveluy (14h-16h, Église)



Cohérence cardiaque

Par Marie-Reine Chaput

Bonjour à tous !

Je suis Marie-Reine Chaput, citoyenne de Ham-Nord depuis 27 ans. Je suis née dans une famille dysfonctionnelle, cela m'a motivée à comprendre le comportement humain.

Qu'est-ce qui nous pousse à agir d'une manière plutôt que d'une autre ? Pourquoi deux personnes réagissent-elles de façon différente dans une situation semblable ? C'est pour cela que je suis devenue infirmière. Je me suis intéressée ensuite au décodage biologique pour saisir le lien entre les maladies et les émotions.

Wow, que de révélations ça m'a apportées ! Ensuite, j'ai cherché ce qui me permettrait de maîtriser ces fameuses émotions. C'est là que j'en suis arrivée à la cohérence cardiaque par le biais de l'ordre des infirmières et infirmiers du Québec. C'est ce que je vais vous partager au fil des prochains mois par l'intermédiaire du Hameau.

Selon le dictionnaire Robert, la cohérence est une logique interne qui s'installe lorsque toutes les parties d'un tout fonctionnent en harmonie. Quelles sont les parts de nous-mêmes qui doivent fonctionner en harmonie ?

Eh bien, ce sont notre esprit et notre cœur qui doivent se parler pour que nous soyons à notre maximum, c'est-à-dire bien alignés afin de nous permettre de prendre les meilleures décisions possibles.

Lorsque l'esprit et le cœur communiquent ensemble, nous nous sentons en paix et nous retrouvons notre pouvoir personnel.

Merci de votre attention.

À bientôt,

Marie-Reine



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 cœur, change ta vie

Gymnastique sensorielle Par Kathleen Nugent

Des cours pour ralentir et laisser le corps retrouver son chemin

Qu'est-ce que la Gymnastique sensorielle ?

La gymnastique sensorielle est une approche gestuelle issue de la fasciathérapie. Elle propose une façon douce et progressive de prendre soin de son corps, d'affiner sa perception et de retrouver plus de liberté dans le mouvement.

Les exercices sont lents, simples et progressifs. Ils vous invitent à mieux percevoir le langage de vos fascias et à développer une écoute plus fine de vos sensations.

Au fil des mouvements, vous apprenez à favoriser le glissement des fascias et à mieux percevoir ce qui se passe dans votre corps. Les exercices permettent progressivement de relâcher les tensions inutiles et de vous mobiliser avec davantage d'aisance.

Et si, plutôt que de corriger votre mouvement, vous laissiez votre corps s'ajuster ?

Lorsqu'un mouvement devient difficile, notre corps développe naturellement des stratégies de compensation pour continuer à fonctionner. Avec le temps, ces stratégies peuvent devenir des habitudes qui limitent notre façon de bouger.

La Gymnastique sensorielle crée les conditions permettant à l'intelligence innée du corps de retrouver ses propres possibilités d'adaptation. Il ne s'agit pas d'imposer au corps une nouvelle façon de bouger, mais de lui permettre de retrouver progressivement un mouvement plus libre et plus harmonieux. Au fil des séances, vous développez ainsi une véritable boîte à outils pour mieux écouter votre corps et prendre soin de vous au quotidien.

Tout se fait dans le respect du rythme et des possibilités de chacun. Le cours convient aussi bien aux sportifs et aux travailleurs qu'aux personnes ayant moins de mobilité.

Sept rencontres, toutes les deux semaines*

- 18 et 30 septembre
- 14 et 28 octobre
- 11 et 25 novembre
- 9 décembre

Heure : 15 h 30 à 17 h

Lieu : Centre Odaïna, 1631 rue Giguère, Saint-Adrien

Coût : 140 \$ pour la série complète

Possibilité de participer à la carte : 25 \$ par session

Inscription ou information

Kathleen Nugent,
fasciathérapeute d'expérience
Méthode Danis Bois
819-806-2978



**Oui, je sais... un cours aux deux semaines c'est facile à oublier ! 😊
J'enverrai un petit rappel aux personnes inscrites avant chaque cours !*

Bonne nouvelle !

Notre organisme est confirmé pour l'édition 2026 de **Mille rames, un cœur** !

L'événement sera la toute première course de bateaux-dragons entre entreprises afin de financer des organismes de la région.

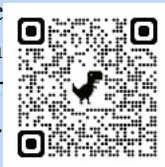
Ce sera **le 26 septembre à Victoriaville**.



Voulez-vous ramer pour notre cause?

Nous sommes à la recherche d'une entreprise de la région qui aimerait nous parrainer et ramer pour notre cause.

[Plus d'information ici.](#)



Le communautaire est (encore !) à Boutte

Toujours actif, le mouvement « Le communautaire à boutte ! » poursuit ses actions de mobilisation.

À quelques semaines des élections, les partis demanderont la confiance de la population.

Nous nous rassemblerons à Trois-Rivières, là où le mouvement a pris racine, et où la première ministre Christine Fréchette a choisi de se présenter. Nous voulons rappeler, haut et fort, que le communautaire est (encore !) à boutte.

Des groupes des quatre coins du Québec s'y donneront rendez-vous pour faire entendre une seule et même voix.

MDJ fermée le 15 septembre

Afin de participer à cette action nationale, la Maison des jeunes sera **fermée le 15 septembre** prochain.

SEPTEMBRE À LA MDJ :

DÉBUT DE L'AIDE AUX DEVOIRS
8 SEPTEMBRE À HAM-NORD ET 14 SEPTEMBRE À CHESTERVILLE

JOURNÉE DES MEMBRES
18 SEPTEMBRE

CANETTES - DATES À VENIR

OCTOBRE À LA MDJ :

PÉDAGO - ACTIVITÉ À VENIR
5 OCTOBRE

SEMAINE DES MDJ DU 12 AU 17 OCTOBRE

COLLECTE DE VÊTEMENTS CHAUDS DU 1ER AU 14 OCTOBRE

SOIRÉE D'HALLOWEEN
30 OCTOBRE

CANETTES - DATES À VENIR



LES LUNDIS SPORTIFS SONT DE RETOUR !

DÈS LE 24 AOÛT

LIEU DE DÉPART : LA MAISON DES JEUNES



RETOUR DE L'AIDE AUX DEVOIRS

Pour les élèves de 11 ans et plus en 5e ou 6e année

Ham-Nord : Les mardis de 16 h à 17 h à partir du 8 septembre

Les feuilles d'inscriptions seront distribuées aux élèves à l'école lors de la présentation du service d'aide aux devoirs par la MDJ

Pourquoi venir faire tes devoirs et leçons à la MDJ ?

- ✓ Intervenantes sur place pour répondre à tes questions
- ✓ Endroit adapté à tes besoins
- ✓ Matériel à ta disposition
- ✓ Jeux ludiques pour bien intégrer la matière



Depuis trop longtemps, les organismes communautaires répondent à des besoins grandissants avec des ressources insuffisantes.

Nous voulons des engagements clairs, qui se traduiront enfin par des gestes concrets pour les organismes, leurs travailleuses et travailleurs, et les communautés qu'ils soutiennent.

De nombreuses actions auront également lieu durant la semaine du 19 au 23 octobre. Solidarité avec les organismes communautaires du Québec, dont votre Maison des jeunes !



HORAIRE

Automne/hiver 2026-2027

Ham-Nord	Chesterville
lundi: 17h-21h	lundi: 16h-17h aide aux devoirs
mardi: 16h-17h aide aux devoirs 17h-21h	17h-21h
mercredi: 17h-21h	
jeudi: 17h-21h	
vendredi: 17h-21h	

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

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

Animateurs MDJ Hauts-Reliefs
Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs

Membres aspirants admis

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

Poste à temps partiel un à trois soirs/semaine

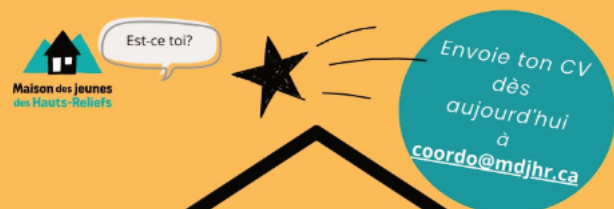
Afin de compléter son équipe, la Maison des jeunes recueille actuellement des candidatures pour un poste à temps partiel de un à trois soirs par semaine **selon nos besoins et selon tes dispos.**

Sportif, sportive ; artiste ; musicien, musicienne ; acrobate ; jardinier, jardinière...

ou simplement empathique et sympathique...

nous attendons ton CV et avons bien hâte de te rencontrer !

Pour plus d'information : 819-344-5530. coordo@mdjhr.ca



Pour plus d'informations: 819-344-5530



- 1 à 3 soirs par semaine selon les besoins et tes dispos
- Salaire de départ de 21,97\$ et + selon expérience/ formation
- Dois avoir 18 ans et +



Marie-Eve Darveau
Dir. Opération & Ventes
9103-6590 Qc. Inc.

250, rang des Chutes
Ham Nord, Québec, G0P 1A0
T 819-344-5044 Cell : 819-352-0982
www.erablieredeschutes.ca

Offre d'emploi

Titre du poste : Membre pilier de l'équipe des opérations

Présentation : Les Produits d'érable MSD / Érablière des chutes Inc.
Acheteur et emballeur de sirop d'érable depuis 2001.

Nous sommes une équipe très dynamique et polyvalente du monde de l'érable. Ce poste offre de prendre une place pilier au sein de l'équipe de roulement global des opérations qui compte déjà 6 membres stratégiques.

Description :

- Membre de l'équipe de réception des matières premières (*barils de sirop d'érable de notre famille de producteurs entre mars et septembre*)
- 1^{er} responsable de la préparation des lots de matières premières
- 1^{er} responsable de l'équipe des expéditions
- Membre de l'équipe d'assurance de la qualité
- Membre de l'équipe de production/emballage du produit fini

Prérequis :

- Esprit d'équipe et sens de la famille
- Bonne forme physique (charge de +/-50 lb à manipuler fréquemment)
- Intérêt marqué pour la salubrité alimentaire

Atout :

- Avoir sa carte de Cariste
- Être une bonne « bibitte à sucre » 😊

La BALADE GOURMANDE 3 - 4 octobre | 10 - 11 octobre



Venez déguster
nos créations
culinaires.

Circuit ORANGE

Le circuit orange passe
directement par chez
nous, à Ham-Nord.
Profitions-en pour
encourager nos
producteurs locaux !

42

Ferme Bio-Maraîchère (Cité Écologique)
689, 8e rang, Ham-Nord

41

La Grange Pardue - Ferme Brassicole
261, route 216 Ouest, Ham Nord

40

La Douce folie gourmande
837, route 161, Ham-Nord

39

Le Sureau de la d'Ham
11, 2e Rang Nord, Notre-Dame-de-Ham

38

Domaine La Josiane & Crystalina Plaisirs Gourmands
394, Rang Descormiers, Saint-Rémi-de-Tingwick

37

Marché de Chesterville
500, rue de l'Accueil, Chesterville

"Sillonnez la route 161
pour découvrir les
municipalités de
Chesterville, Ham-Nord,
Notre-Dame-de-Ham,
St-Rémi-de-Tingwick et
Tingwick où des trésors
gourmands de notre
terroir vous feront
saliver!"

Fruits émergents,
microbrasserie,
maraîcher,
transformateur de porc,
produits de l'érable.
N'oubliez pas vos
glacières!"

On y va autrement : repenser nos déplacements

Selon un communiqué de presse

Et si nos déplacements quotidiens pouvaient être l'occasion de faire un petit geste pour notre santé, notre environnement et notre collectivité? C'est l'invitation lancée par la MRC d'Arthabaska avec sa nouvelle campagne de sensibilisation à la mobilité durable, intitulée « On y va autrement ».

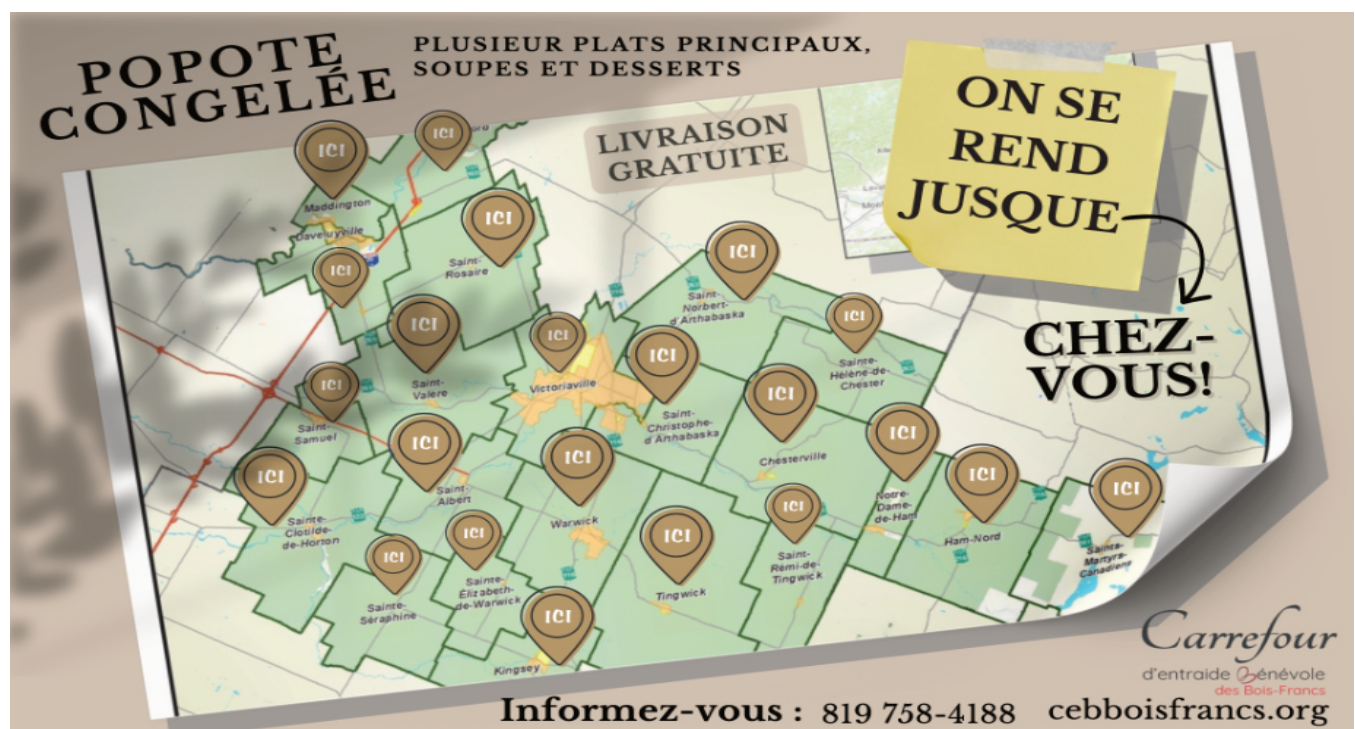
Déployée sur une période de trois ans, la campagne vise à faire connaître les différentes options de transport qui peuvent réduire le recours à l'auto en solo : marche, vélo, transport collectif, covoiturage et autres solutions adaptées aux réalités de chacun.

L'objectif n'est pas de changer toutes ses habitudes du jour au lendemain. Il s'agit plutôt de réfléchir à ses déplacements et de découvrir, petit à petit, des façons différentes de se rendre au travail, à l'école, à un rendez-vous ou à une activité. Même un petit changement peut contribuer à réduire les émissions de gaz à effet de serre et à améliorer la qualité de vie.

La mobilité durable peut aussi avoir des effets positifs sur la santé, favoriser les liens entre les personnes et soutenir la vitalité des collectivités et du territoire.

Pour accompagner la population dans cette démarche, la MRC a créé un microsite qui rassemble des informations, des ressources et des astuces sur les différents modes de transport durables.

Pour découvrir la campagne « On y va autrement » et explorer les possibilités qui s'offrent à vous : onyvaautrement.mrcarthabaska.ca.



Le Hameau



biomaraichere@citeecologique.org

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

À la Boutique de la Cité : 689, 8e Rang, HN
Dimanches 13 h à 16 h 30

Mercredis 13 h à 18 h

www



infolettre



Visites guidées

à 14 h

Serres : 16 septembre

Écovillage : 13 et 23 septembre

Réservations : Nébesna 819 795-8396

nebesna@citeecologique.org



Steve Roy, pharmacien-proprétaire affilié à



familiprix

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



819 344-2249

Exceptionnellement

FERMÉ

- 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 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 1M0	389, BOUL. DES BOIS-FRANCS N G6P 1G8	5224, BOUL. ST-JOSEPH 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@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 SCÉLÈMENT 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 : 8327-6683-50



Eric LÉFEBVRE
 député de Richmond-Arthabaska
 Avec vous, pour vous!
 Ham-Nord
 819 751-4477
 eric.lefebvre@parLgc.ca



Association des PROCHES AIDANTS
 Arthabaska - Érablé
 40, rue Alice
 Victoriaville (Québec) G6L 3H4

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



f in t i

VOS RÉFÉRENCES

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

BMR VIVACO
 GROUPE COOPÉRATIF






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

— 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 !

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

Prochaine parution: 1er octobre 2026

Date de tombée: 15 septembre 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

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**



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, Normand Girard, Éric

Sévellec.



Municipalité
amie des aînés

