

SOMMAIRE

- 2 Consultation populaire
- 4 Gratitude
- 5 Club Lions Ham-Nord
- 6 Le point pour 2024
- 8 Noël en photos
- 10 Nouveau service de transport
- 11 Sofia Laliberté
- 12 Capsule bien-être
- 12 Calendrier des séances du conseil
- 13 Carnaval de Ham-Nord
- 14 Retour du minigym
- 15 MDJ
- 16 MDJ-Bilan 2023 par Mélanie B
- 18 FADOQ
- 18 Message de Nancy
- 19 Qi gong
- 20 Pensée du mois
- 22 Aide financière municipale
- 27 Reconnaissance MAE
- 28 PTI 2024-25-26
- 29 BUDGET 2024

Une façon imaginée pour vous souhaiter la bonne année

(par Louis-Marie Lavoie)

4

Des erreurs commises bien se garder :

Une visite des temps passés

Peut servir à l'avenir bien préparer.

Les femmes et les hommes de bonne volonté

Cette fois-ci partiront du bon pied

Visant les douze mois plutôt que le seul premier.

Ils choisiront solutions durables à l'année

Plutôt que résolutions déjà oubliées

Aussitôt que s'éteignent les jours de janvier.

0

Qui que vous soyez

Par votre humble vie, de lumière rayonnez

Avec votre énergie, votre utopie construisez.

Haut et loin, visez

2

Grand et beau, rêvez

Une merveilleuse 2024 vous méritez !

Les pages pleines de bonnes idées

De ce Hameau que vous lisez

N'aspirent dans votre marche qu'à vous accompagner.

CONSULTATION POPULAIRE page 2

J'y serai !

Aide financière de la municipalité



page 22

CARNAVAL



de Ham-Nord

page 13

Forum Citoyen consulte !

DIMANCHE 7 AVRIL

Par Louis-Marie Lavoie

Saviez-vous qu'en 2004, un groupe de citoyens, après trois ans de réflexion sur la façon d'améliorer la qualité de vie des ham-nordoises et des ham-nordois, a organisé, en partenariat avec la municipalité, la tenue d'un colloque, visant à consulter la population sur l'avenir de la collectivité ?

Ce groupe, le comité Saint-Michel comme on l'appelait à l'époque, était constitué de Gérald Lehoux, Germain Larrivée, Marylène Morin, Sébastien Lehoux et Martin Larrivée.

Plus d'une centaine de citoyennes et citoyens ont participé à cette rencontre. Ils se sont penchés sur les forces et les faiblesses de la communauté, ont identifié ce qui la caractérisait et ont proposé des projets d'avenir.

Finalement, en réponse aux besoins identifiés et à la volonté populaire, ils ont fondé en 2005 un organisme à but non lucratif : Forum Citoyen Ham-Nord. Un regroupement pérenne créé pour permettre une meilleure communication de l'information, l'organisation d'événements, la réalisation d'objectifs et de projets.

Nous sommes maintenant en 2024 ! Beaucoup d'eau a coulé sous le petit pont de la rue Principale en vingt ans ; dans nos vies individuelles et communautaires, bien des choses ont également changé. Aussi les responsables d'aujourd'hui de ce même Forum ressentent la nécessité d'une mise à jour de ses mandats. Ils projettent à cet effet de revisiter les actuels besoins de la communauté et les volontés de leurs concitoyennes et concitoyens.

C'est dans cet esprit que Forum Citoyen, créé par la volonté populaire, revient auprès des membres de sa communauté avec l'intention de mettre sur pied un nouveau colloque afin de se repositionner devant la réalité contemporaine.

En plus d'actualiser les objectifs de l'organisme, l'événement aura le mérite de créer un moment particulier où les nouveaux arrivants auront l'occasion de s'initier à ce qui se passe chez nous et d'exprimer leurs attentes. Ils auront l'occasion de s'intégrer à la communauté, de participer à l'avenir de Ham-Nord, et de se faire de nouveaux amis.

Les représentants de la municipalité et des divers organismes de Ham-Nord, les membres de la population tant villageoise qu'agricole, industrielle, commerciale ou forestière sont invités chaleureusement à participer à une nouvelle consultation populaire, l'après-midi du dimanche **7 avril prochain** au centre communautaire, de 13 h à 16 h 30.

À porter absolument à votre agenda.



Mettre à votre agenda

Dimanche 7 avril

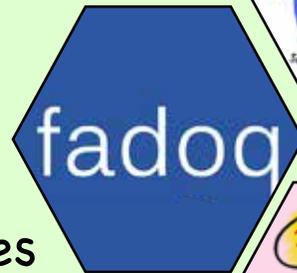
13 h à 16 h 30



CONSULTATION POPULAIRE



- * Présentations des organismes de Ham-Nord
- * Consultation populaire
- * Pause café
- * Assemblée générale annuelle de Forum Citoyen



Événement organisé par Forum Citoyen Ham-Nord

LA GRATITUDE est la plus bienfaisante et transformante des habitudes intérieures

Par Martin Larrivée d. p.

Les effets de la gratitude sont tout simplement stupéfiants. Ils sont nombreux, ils sont durables, ils sont scientifiquement prouvés par des centaines d'études, elle concerne toutes les dimensions de la personne.

Elle apporte des bienfaits sur le corps, sur le psychisme et le mental, diminue le stress, a des effets bénéfiques sur le cœur, sur le diabète, diminue le vieillissement et augmente la durée de vie !

Elle favorise les sentiments agréables, fortifie la volonté, augmente la motivation, aide à atteindre ses objectifs et donne de l'énergie et bien d'autres bienfaits.

Suite au grand succès de l'an dernier, l'équipe pastorale du secteur Aylmer vous invite à suivre un parcours de six semaines, à raison d'une heure trente par semaine, où nous apprendrons ensemble à devenir des personnes habitées par la gratitude, et ainsi à entrer dans une vie nouvelle.

Marylène Morin et Martin Larrivée seront les animateurs des rencontres qui se feront en toute simplicité et fraternité.



Pour qui ? : pour tous, de 15 à 99 ans, seuls ou en couple, pour ceux qui veulent vivre un changement positif dans leur vie, un temps de ressourcement et d'échange fraternel.

Quand ? : mercredi 31 janvier, les 7, 14, 21, 28 février et 13 mars 2024 de 19 h à 20 h 30 (pas de session à la semaine de relâche)

Où ? : à la sacristie de l'église de Ham-Nord.

Coût ? : gratuit, avec gratitude !

INSCRIPTION

par courriel :
martin_larrivee@hotmail.com

par téléphone :
819-344-2048 (laisser un message sur le répondeur, nous vous rappellerons)

par messenger :
sur la page Facebook de communauté Saints-Anges de Ham-Nord.

Bienvenue à tous!



**Club Lions
de Ham-Nord**

« Nous servons »

Fondé en 1976, le Club Lions de Ham-Nord est au service de la communauté et s'est impliqué dans plusieurs projets importants qui ont façonné le visage de la municipalité de Ham-Nord et des environs.

Nous n'avons qu'à penser au centre Communautaire, au parc de la Relève, au Chêne Blanc, à la réfection de notre église, au Mémorial Alexis Demers et à d'autres projets et événements importants au fil des ans.

Le Club supporte tous les aspects du bien-être global de l'ensemble de la communauté : la santé, la jeunesse, le patrimoine historique, les aînés, les jeunes familles, la vie sociale, culturelle, spirituelle, sportive, etc.

Le Club aide à garder notre milieu vivant et intéressant.

En 2023-2024, les principaux dons qui ont été octroyés sont les suivants :

Canton de Ham-Nord – Gazebo:	\$5,000
Bibliothèque de Ham-Nord :	5 000 \$
Fondation des Clubs Lions QC :	1 050 \$
Fondation Real Lavertu :	2 000\$
OTJ :	2 100 \$
Fondation Lions internationale :	1 050 \$
Municipalité Notre-Dame 150e :	1 000 \$

Plusieurs autres dons et aide pour l'achat de lunettes pour des personnes défavorisées.

La fondation des Clubs Lions du Québec a également fait un don supplémentaire de 5 000 \$ à la bibliothèque de Ham-Nord.

Nous les remercions chaleureusement au nom de tous.

SEPT NOUVEAUX MEMBRES À HAM-NORD !

Le Club Lion a intronisé sept nouveaux membres le 15 novembre 2023, soit les Lions Louise Aubert, Kim Marcotte, Chantal Cloutier, Nancy Brisson, Manon Cloutier, Guylaine Nolette, et André Paquette. Lion Pierre Couture est de retour dans nos rangs également.

L'intronisation est l'accueil des nouveaux membres par une cérémonie où l'histoire du Lionisme depuis sa fondation jusqu'à nos jours est présentée et où ils s'en-

gagent envers les autres membres à participer pleinement à la mission du club et à servir la communauté.

Nous passons donc à 26 membres actifs et motivés.

Le président, Lion Gilles Leblanc, tient à souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres, et se joint à tous les membres du Club Lions de Ham-Nord pour vous informer que nous vendrons des chocolats de Pâques au profit des œuvres du Club dans les prochaines semaines. Il tient également à vous inviter à notre prochain souper Crabe des Neiges qui se tiendra le samedi 20 avril 2024. Au plaisir de s'y voir !

SPECTACLE familial GRATUIT

vendredi 2 février, de 19 à 20 h



L'artiste à la craie

Dans le cadre des fêtes du 150e anniversaire de l'Archidiocèse de Sherbrooke, fondé en 1874, nous vous invitons pour un spectacle de l'artiste à la craie, M. François Bergeron. Cette présentation est offerte dans quelques églises de l'archidiocèse de Sherbrooke.

Le conte « L'arbre du village » dessiné à la craie sur un très grand tableau nous fera découvrir comment chaque petit geste de bienveillance, si petit soit-il, semé ici et là, peut devenir quelque chose de très très très grand !

Pendant qu'il exécute sa fresque, lumière et sons viennent enrichir le spectacle.

Vous êtes donc attendus, petits et grands en l'église Sainte-Luce-de-Disraeli. Ce spectacle est offert gratuitement le vendredi 2 février, de 19 à 20 h.

Pour faire le point en ce début d'année

Par Louis-Marie Lavoie

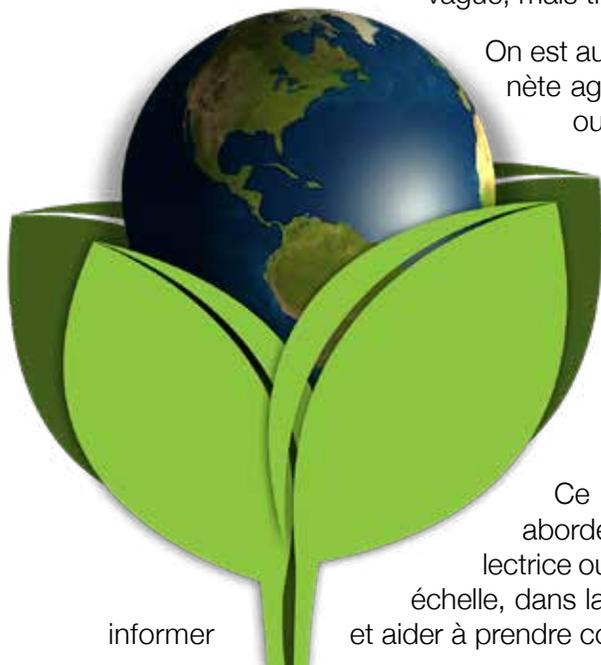
On ne sait pas ce dont demain sera fait. Mais il semble que l'année 2024 risque d'être plutôt mouvementée, voire dangereuse. La vie paisible et prévisible qu'on a connue il n'y a pas si longtemps fait partie du passé, semble-t-il, pour la plupart d'entre nous.

Au pays, existent entre autres une pénurie de travailleuses et travailleurs dans divers secteurs, des engorgements insensés dans les hôpitaux, une inflation éhontée des coûts du logement, des transports et de l'alimentation. On assiste sans broncher à l'augmentation de l'écart entre nantis et démunis.

Dans le monde, à l'heure où l'information est quasi instantanée, quand elle est disponible et non trafiquée, on constate une augmentation de la violence et des clivages des plus marqués entre les courants de pensée; on peut même ressentir à travers les discours et les conflits armés actuels la menace de guerres civiles et un vague, mais trop présent spectre d'embrasement planétaire.

On est aussi témoins ou victimes des soubresauts et des hoquets de notre planète agressée de toute part par les effets de l'inconscience, de l'indifférence ou de la vénalité de nombre de ses habitants.

On pourrait croire qu'on est actuellement en crise, c'est sans doute le cas. Et des crises, ça se règle. Le danger c'est de considérer ces états de fait comme étant une nouvelle réalité qu'il faut admettre. Peut-être qu'on ne doit pas se soumettre ni abdiquer. Si pour certains, il y a un monde à détruire, pour d'autres, il y a sûrement un monde à construire.



Le Hameau radote ?

Ce n'est ni la première fois ni sans doute la dernière, que votre journal aborde ces sujets et qu'il recherche puis propose des pistes permettant à la lectrice ou au lecteur de se sentir concerné, de se sentir utile et participatif, à son échelle, dans la création d'un monde plus sain, équitable, paisible. Que voulez-vous, informer et aider à prendre conscience fait partie des mandats du Hameau.

On a évoqué que la paix nourrit, qu'elle doit être cultivée, qu'on peut espérer voir la lumière au bout du tunnel, qu'on peut développer des attitudes de bienveillance, de générosité; on a surtout compris que le changement doit débiter en soi, et on soupçonne que cela demande quelques efforts.

Ce travail d'évolution, car cela en est un, est pratiqué depuis la nuit des temps et on pourra s'inspirer des idées, des techniques préconisées par des mentors que nous vous présentons depuis bientôt deux ans. Dans ce numéro, c'est Épictète, philosophe issu de l'antiquité, notre invité du mois, qui nous initiera à sa méthode, comme il l'a fait au premier siècle de notre ère.

Votre journal se fait toujours un plaisir de donner la parole à une célébrité qui, dans le passé, plus ou moins lointain, a participé à l'avancement des connaissances, de l'éducation, de la spiritualité, bref, tout ce qui peut aider à faire grandir. On ne sait jamais, peut-être que les vibrations de la vision particulière du monde de la part d'un de nos invités résonneront au cœur de quelqu'un...

Plus près de nous

Serions-nous privilégiés ? Plusieurs de ces praticiennes (ce sont toutes des femmes) des arts de ce qui pourrait être décrit comme des médecines douces habitent ou dispensent leurs services à Ham-Nord. Plusieurs ont fait l'objet d'annonces ou d'articles dans les pages de notre journal. Ces personnes dédiées sont souvent porteuses de concepts et de techniques qui favorisent l'évolution de la personne, se soucient de « soigner » l'être de façon holistique, c'est-à-dire dans sa globalité.

La présente édition du Hameau verra le début d'une série de chroniques visant à stimuler le mieux-être, émanant de l'une d'elles, Sofia Laliberté. Au fil des parutions, par le contenu de ses capsules, vous pourrez découvrir des manières souvent très simples de vous faire du bien. Parfois, dans nos pages, vient s'ajouter la contribution d'une praticienne qui nous rappelle les mérites de son art et vous convie à en profiter ; c'est le cas dans cette édition avec Martine Vézina.

Pour conclure

Il faut avancer avec confiance. Cependant il vaut mieux garder à l'esprit que nous habitons dans un monde plein de contradictions, où des individus comptent pour plus de pouvoir et de richesses, ou bien encore se radicalisent au point qu'à leurs yeux n'existe que leur propre façon étroite de penser, pendant que d'autres ne demandent qu'à vivre en paix, dans la gratitude, le partage, la tolérance.

Et il y a plein de nuances de gris dans notre monde en noir et blanc. Pussions-nous y apporter un peu de notre couleur.



Ce fut Noël avant Noël !

Par Louis-Marie Lavoie

Le mois de décembre a été généreux en rassemblements, rencontres, foires, et fêtes de toutes sortes.

Voici en images la Fête de Noël des enfants organisé par la municipalité au parc de la Relève (9 décembre) et le super Marché de Noël qui a eu lieu au centre communautaire (14 décembre).



Carlito Photo



Carlito Photo

Fête de Noël

Par Élise Hamel

Par un doux matin de décembre a eu lieu la fête de Noël à l'aréna. Plus de quatre-vingts enfants sont venus à la rencontre de père Noël. Celui-ci a remis un cadeau à chacun. Quel bonheur de voir la joie scintiller dans leurs yeux !

Une fois le cadeau déballé, certains ont choisi de jouer dans la neige, d'autres, de déguster une galette en écoutant un conte de Noël et tous ont fini par faire un tour de traîneau.

Quelle belle réussite ! Ceci grâce aux familles participantes et à une équipe de bénévoles fantastique.

Merci et bravo à : Normand Girard, Annie Mercier, Élise Hamel, Élisabeth Padois, Kim Marcotte et Marie-Josée Braut.

Cette belle activité a été réalisée grâce à la collaboration du Club Lions de Ham-Nord et de notre député, Monsieur Schneeberger.



Carlito Photo

SERVICES OFFERTS



- Séances photos (portraits, familles, événements)
- Matériel imprimé de mes photos de nature

CONTACT

- 819-352-3340
- carlitophoto22@gmail.com
- Facebook / Instagram



WWW.CARLITOPHOTO.COM



J'EMBARQUE

Dès le 15 janvier 2024



NOUVEAU SERVICE

TRANSPORT COLLECTIF

ADAPTÉ À VOS BESOINS
emploi • éducation • santé
loisirs • emplettes
etc...



- Points d'embarquement
- Déjeûner / Collège
- Église
- Épicerie
- Bureau municipal
- Loisirs/communautaire
- Endroits variés

22
MUNICIPALITÉS
1 TERRITOIRE

Pour découvrir toutes les nouveautés :
municar.ca
819 758-6868



NOUVEAU SERVICE DE TRANSPORT COLLECTIF disponible dès le 15 janvier 2024

Ce n'est pas un autobus ! Ce n'est pas un taxi !



C'est un Transiflex !

Boulot, loisirs, école ou rendez-vous médicaux dans une autre municipalité de la MRC :

Vous pourrez désormais vous déplacer facilement !

Pour choisir votre point d'embarquement et réserver votre transport, appelez au 819 758-6868

Pour tous les détails : <https://regionvic.to/municar>



Qui est Sofia Laliberté ?

Sofia Laliberté s'est installée sur la première avenue, ici à Ham-Nord, en 2021, cherchant un endroit paisible pour élever ses trois garçons. Le sens de la communauté et de l'entraide sont importants à ses yeux. C'est pourquoi elle est déjà très présente dans notre municipalité et fait partie du conseil d'administration de Forum Citoyen depuis quelques mois.

Elle a un bagage bien fourni et est prête à le partager : elle a étudié en théâtre, obtenu un diplôme d'infirmière, un autre en esthétique et elle est maître Reiki. Elle a également reçu plusieurs formations, en yoga pour enfants, et en médecines alternatives : soins énergétiques Atlantes, numérologie vibratoire de l'âme, massages indiens (ayurvédiques), kiné quantique et la plus récente, toujours en cours, le kiné-coaching transformationnel.

Le Hameau est fier et reconnaissant de la collaboration de Sofia Laliberté qui ne peut que bonifier la qualité du journal grâce à sa nouvelle chronique, la « Capsule bien-être », que vous retrouverez à la page suivante.

On ne pourra douter de ses compétences et de ses connaissances. Comme dit Sofia : « Ma passion pour l'humain et mon désir d'aider me poussent aujourd'hui à partager mon savoir ».



Capsule bien-être

Par Sofia Laliberté

Projet : Abolir les résolutions de janvier ! Place aux solutions durables toute l'année ! Pour prendre ton pouvoir et foncer dans 2024, quels sont les gestes que tu poses au quotidien pour prendre soin de toi ? Je partage avec plaisir des trucs simples, gratuits, accessibles à tous.

Faites un «scan»

Cela consiste en un balayage mental du corps. Fermez les yeux, imaginez de l'eau qui monte de vos pieds jusqu'à la tête, pensez à respirer. Posez-vous la question : « Comment je me sens dans mon corps physiquement et émotionnellement ? » Respirez encore. À faire le matin et le soir et au besoin pendant la journée. Vous serez surpris de voir que parfois nous n'écoutons pas nos besoins primaires comme manger où aller à la toilette. Le but du scan est d'être plus à l'écoute de nos besoins. S'écouter c'est s'aimer.

Posez un geste pour vous faire du bien

N'attendez après personne pour combler vos attentes et vos besoins. Voici des suggestions :

- Préparez votre repas préféré
- Prenez un bain aux sels.

- Prenez 5 minutes pour vous coiffer et vous maquiller.
- Sortez prendre une marche (même 5 min.)
- Organisez-vous une soirée entre amis.

Lisez chaque matin une phrase de motivation

Voici une liste de quelques affirmations :

- Je choisis de vivre dans la joie
- J'accomplis ce qui me rend heureux
- Je peux me reposer en toute sécurité
- Je vis une journée calme et sereine
- Aujourd'hui, j'ai confiance en moi

Je vous propose une tisane facile

Pour supporter votre système digestif, surchargé dû aux écarts alimentaires des fêtes : Mettez dans l'eau bouillante quelques tranches de gingembre frais et biologique, du jus de citron (2,5 ml) et du miel au goût. Buvez ce breuvage chaud ou laissez-le refroidir et buvez-le durant la journée. Personnellement, je bois cette tisane chaude et je remplace le citron par de la cannelle moulue pour activer le feu digestif.

Je vous laisse sur une question à méditer

Que souhaiteriez-vous vivre en 2024 ? ... On se reparle en février.

Références :

Joe Dispenza : *Rompre avec soi-même.*

Anne Loiseau : *Le grand livre de la détox émotionnelle.*

Note de cours de kiné quantique par Anne Loiseau, Institut Alokine.



AVIS PUBLIC

CALENDRIER DES SÉANCES DU CONSEIL 2024

AVIS vous est, par les présentes, donné par le soussigné, que le calendrier ci-après a été adopté relativement à la tenue des séances ordinaires du conseil municipal pour 2024, lesquelles se tiendront le lundi et débiteront à 20 heures au bureau municipal (285, 1re Avenue) :

15 janvier	8 avril	8 juillet	7 octobre
5 février	6 mai	12 août	4 novembre
18 mars	3 juin	9 septembre	2 décembre

DONNÉ À HAM-NORD, ce 5e jour de décembre 2023.
Mathieu Couture, Directeur général et greffier-trésorier

CARNAVAL

DE
HAM-NORD
2-3-4 février



VENDREDI SOIR :
patinothèque

SAMEDI PM :
**minigym et spectacle
pour enfants**

SAMEDI SOIR :
**randonnée au
flambeau**

**DIMANCHE : conférence
des 3 Mousquetons**

JEUNES PROCHES AIDANTS, 12 à 35 ans, ceci est pour vous :

L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable offre désormais du soutien aux jeunes de **12 à 35 ans** qui prennent soin d'une personne proche dans les MRC d'Arthabaska et de L'Érable.

Le nouveau service Jeune proche aidance entend, d'abord, aider les jeunes proches aidant-es à se reconnaître. Il entend également les accompagner dans leur réalité atypique en leur offrant du soutien psychosocial et des activités adaptées à leurs besoins.

Association des
**PROCHES
AIDANTS**
Arthabaska / Érable



**JEUNE
PROCHE
AIDANCE**

Un nouveau service offert pour les
jeunes de 12 à 35 ans qui prennent soin
d'une personne proche.

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS
jeunesse@prochesaidants.com
(819) 795-3577

#jesuisprocheaidante
#jesuisprocheaidant

Pour les élèves, les étudiants et les étudiantes, des activités seront notamment offertes lors des journées pédagogiques et un mercredi par mois après l'école. Quant aux jeunes proches aidant-es en emploi, l'Association ouvrira dans les prochains jours une communauté de partage sur Facebook afin qu'elles puissent échanger sur leurs expériences et mettre en commun des trucs et astuces. Suivez-nous sur Facebook ou Instagram.

Minigym

DATES : 13-27 janvier
10-24 février
9-23 mars
6-20 avril

Entre 9 h 30 et 11 h 30

Venez jouer au Minigym !

Âge : 0 à 7 ans

Où : 484, rue Curé-Charles-Lemire, entrée du service de garde

P.S. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte !

C'est avec joie que la municipalité de Ham-Nord annonce de nouvelles dates pour le Minigym en 2024. Nous invitons vos enfants à venir bouger avec nous !

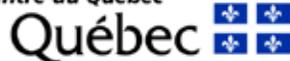
Nous installerons des stations de motricité dans le gymnase du Centre Horizon afin d'offrir du jeu libre pour le plus grand plaisir de vos enfants.

De plus, nous bonifierons le matériel et notre offre de service grâce à une aide financière de Loisir Sport Centre-du-Québec (LSCQ), de la Table intersectorielle régionale des saines habitudes de vie du Centre-du-Québec (TIR-SHV) et du soutien à la réalisation du CIUSSS MCQ.

Merci à nos partenaires :



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec



Loisir Sport
Centre-du-Québec



Le Hameau



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs



JANVIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8 Pédago	9 Biscuits Pain d'épices	10 Libre	11 Libre	12 Défilé de mode à Princeville
15 Soirée j'm'active!	16 Relève le défi	17 Libre + CA	18 Comité de jeunes	19 Libre
22 Soirée j'm'active!	23 Comité voyage hiver	24 Libre	25 MDJ fermée Souper de Noël du CA / CJ / Équipe	26 Pédago Activité surprise
29 Soirée j'm'active!	30 Libre	31 Résolutions 2024	1 Libre	2 Libre

= Aspirants de 11 ans admis!

Bonne année 2024!

= transport disponible!

= inscription obligatoire

Pour toute question
819-344-5530
coordo@mdjhr.ca

NEW YEAR

FÉVRIER 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
5 au 9 janv. = Semaine de prévention du suicide 12 au 16 janv. = Semaine de la persévérance scolaire + semaine de la santé sexuelle et affective					
1 Libre	2 Carnaval d'hiver	3 Libre	4 Libre	5 Libre	6 Libre
7 MDJ Fermée	8 Aide aux devoirs + Comité 30e (MDJ fermée)	9 T'es important.e pour nous!	10 Préparation de la cantine	11 Cantine lors du tournoi de hockey	12 Cantine lors du tournoi de hockey
13 Soirée j'm'active!	14 Aide aux devoirs Visualise tes ambitions!	15 Langages de l'amour	16 Comité de jeunes	17 Libre	18 Libre
19 Soirée j'm'active!	20 Aide aux devoirs + Bibliothèque	21 Triage de canettes + CA	22 Libre	23 Pédago Atelier créatif	24 Libre
25 Soirée j'm'active!	26 Aide aux devoirs + Libre	27 Libre	28 Libre	29 JEUX DE SOCIÉTÉ	30 Libre

= Aspirants de 11 ans admis!

= transport disponible!

= inscription obligatoire

Pour toute question
819-344-5530
coordo@mdjhr.ca

2023 : Anniversaire et « Rénovados » !

Par Mélanie Barbeau, coordonnatrice MDJ Hauts-Reliefs



Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

2023 fut toute une année pour la Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs ! Fondée en 1993, l'Association des groupes de jeunes des Hauts-Reliefs (MDJ Hauts-Reliefs) a souligné son 30e anniversaire en novembre dernier débutant ainsi les célébrations s'échelonnant sur plusieurs mois. Citoyennes et citoyens de tout âge de même que nos partenaires seront invités à deux événements majeurs en 2024 : la soirée festive du 30e anniversaire, prévue en mars 2024, et la réalisation d'une démarche stratégique pour l'organisme, de janvier à juin 2024.

À l'aube de son 30e anniversaire, la Maison des Jeunes et ses membres se sont également engagés cette année dans un projet majeur d'investissements que nous avons appelé : « Rénovados ».

Grâce à l'appui de nombreux partenaires, la Maison des jeunes est devenue propriétaire du bâtiment habitant son siège social de la Caron à Ham-Nord en 2000. Jadis entreprise de couture, le bâtiment a connu de nombreuses rénovations de toutes sortes au fil du temps, passant de l'installation de bureaux, cuisine, revêtement extérieur, fenêtres jusqu'à l'aménagement du sous-sol avec ses lo-

caux consacrés aux arts afin de répondre aux besoins des adolescent.es du milieu en leur permettant d'utiliser un local à leur image, et ce, durant quelques générations. En 2021-2022, une importante infiltration d'eau a eu lieu par le solage du bâtiment, révélant ainsi une problématique majeure menaçant la pérennité immobilière et les investissements de l'organisme. C'est ainsi que le projet « Rénovados » fut élaboré et déposé en 2022-2023 au Secrétariat à la Jeunesse (SAJ), du Gouvernement du Québec, par le biais de son programme d'aide financière aux infrastructures jeunesse (PAFIJ).

En mars 2023, l'acceptation d'un financement représentant 80 % du coût total évalué pour la réalisation de ces travaux, comme apport du PAFIJ à « Rénovados », fut confirmée par le Secrétariat à la Jeunesse du Québec. Notre Maison des Jeunes, grâce à un exercice d'économie et de priorisation budgétaire mené par le Conseil d'administration au cours des dernières années, fut en mesure d'investir les 20 % supplémentaires qui étaient nécessaires à la réalisation de ces travaux. Ce fut le début d'une grande aventure impliquant l'ensemble des membres de l'organisme, ados et adultes, ainsi que quelques bénévoles supplémentaires. On consacra de nombreuses heures à planifier, réaliser, analyser, soumettre, adapter, surveiller des travaux et suivre un budget. Ce déploiement collectif a permis à l'organisme d'atteindre ses objectifs dans le

projet « Rénovados » en décembre dernier.

La Maison des jeunes des Hauts-Reliefs tient à remercier chaleureusement le Gouvernement du Québec, par l'entremise du Secrétariat à la Jeunesse et de son programme d'investissements aux infrastructures jeunesse, pour la subvention de 139312 \$ accordée au projet « Rénovados ». Grâce à cet important appui financier et à celui investi par la Maison des Jeunes, c'est plus de 174000 \$ qui furent engagés en 2023.

RÉNOVADOS réalise :

- ☺ réfection du solage du bâtiment ;
- ☺ installation de drains ;
- ☺ réalisation des travaux d'excavation et de réfection des pentes du terrain ;
- ☺ réaménagement paysager ;
- ☺ installation de balcon/terrasse aux entrées du bâtiment ;
- ☺ réparation des murs et planchers intérieurs ;
- ☺ réparation d'une partie du sous-sol et de ses installations ;
- ☺ construction et aménagement d'un coin de rassemblement extérieur destiné aux ados.

Avec la participation financière de





Aussi, un remerciement bien particulier à **M. Paul Aubry** pour l'expertise, le soutien moral, les connaissances, les idées ainsi que la compréhension de la mission, des valeurs et des objectifs de ce projet d'envergure et de ceux de la Maison des Jeunes. De la phase préparatoire à celles d'exécution. Une belle grosse année en sa compagnie !

La Maison des jeunes tient également à remercier les adolescentes et adolescents du comité « Rénovados » : Coralie, Kelly, Karolanne et les autres, pour vos idées colorées et réalistes permettant à la MDJ de se doter d'aménagements à l'image des ados qui la fréquentent. Merci aux membres du conseil d'administration, Amélie, Chantal et Karine ainsi qu'à Mickaël, bénévole et membre adulte du comité « Rénovados », pour son soutien, sa confiance et son engagement tout au long de ce projet... qui n'était pas petit ! Nous pouvons être fiers de ce legs aux générations futures !

En terminant, nous désirons remercier quelques partenaires et entrepreneurs importants dans ce projet. Merci à la Municipalité du Canton de Ham-Nord pour son appui au dépôt de ce projet et pour l'expertise et le soutien de ses employés tout au long de celui-ci. Merci à David et à Philippe de *Perreault Construction* d'avoir relevé de façon professionnelle tous ces défis et pour leur compréhension hors pair des réalités de notre organisme. Merci à Christian Verdon, Francis Moisan, Sébastien Picard, Guillaume Thibodeau, M. G. Pression et Richard Picard de *Gazébo Pic Bois* pour votre apport professionnel et enthousiaste.

À nos voisins de la rue Caron, un immense merci pour votre compréhension et votre ouverture envers ce projet et nos idées. On en a mené du train et on s'en excuse !

À vous tous qui, en passant, nous avez encouragés, nous avez témoigné votre fierté de voir un si bel investissement pour la Maison des Jeunes et pour la communauté, merci. Vos bons mots nous ont fait chaud au cœur et ont certainement fait une différence dans les moments de défis !

En ce jour de janvier 2024, ces grands travaux sont maintenant derrière nous. La Maison des Jeunes poursuit sa mission, ses activités et ses services auprès des adolescentes et adolescents de cette communauté et des communautés environnantes. Nous sommes fiers d'avoir investi pour la génération actuelle et pour les générations futures afin d'assurer la pérennité de notre bâtiment et de ses possibilités.

Au plaisir de vous faire visiter...

Maintenant, place au 30e anniversaire !





Bonjour à tous !

Nos activités de la FADOQ vont bon train et nous sommes toujours très heureux de vous accueillir.

La Saint-Valentin s'en vient à grands pas...

Pour la célébrer, le CA du club vous recevra avec un repas... mijoté avec amour !

Notre souper de la Saint-Valentin aura lieu le samedi 17 février à 18 h au centre communautaire. Il sera suivi d'une belle soirée.

Le coût est le 35 \$ par personne. Venez en grand nombre vous régaler et danser !

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter à tous une très belle année 2024

Message de Nancy, du TAGA resto-bar

Chère clientèle,

Déjà près de 8 ans que je suis aux commandes du Taga Resto-Bar. Il est temps pour moi de me retirer. 2024 sera une année de changement de cap, pour mieux développer La Douce Folie Gourmande.

Cette décision fut difficile à prendre et encore plus à annoncer. Mon énergie et mon cœur y sont depuis ce fameux 30 juin 2016. Mais soyez sans crainte : mes services culinaires seront toujours disponibles, mais sous un autre angle. Une version 2.0 de notre division traiteur La Douce Folie Gourmande. Vous pouvez nous suivre sur notre page Facebook ou sur notre site web.

À moins de trouver une personne aussi passionnée que moi pour reprendre le flambeau, le Taga, comme vous le connaissez, fermera le 4 février prochain. Cette date a été choisie, car c'est la date d'échéance des permis d'alcool et que j'ai décidé de ne pas les renouveler. Nous continuerons de vous servir en take out ou sur place (mais sans alcool) jusqu'au 25 février. Je me donne la flexibilité d'ajuster l'horaire.

L'entreprise est clé en main et peut être reprise telle quelle ou différemment. Il y a beaucoup d'opportunités possibles. Parlez-en autour de vous. Plusieurs options de reprises sont disponibles.

Ce furent 7 merveilleuses années remplies de défis, changements et que dire des amitiés qui ont été créées. Je suis très heureuse de tout ce que j'ai accompli avec ma merveilleuse équipe tout au long de ce parcours. J'ai déjà hâte de voir la suite, car à chaque fin c'est le début d'une nouvelle aventure !!!

MERCI MERCI MERCI à vous tous, chers clients, chers amis, pour votre fidélité durant toutes ces années !

Merci du fond du cœur ! Je vous suis extrêmement reconnaissante.

Nancy 

Qi gong, exercice doux de santé et de longévité

Par Martine Vézina

Provenant de la médecine chinoise, le Qi gong est une suite de mouvements exécutés en lenteur, avec conscience, respiration profonde, et visualisation de l'énergie.

Qi gong saisonnier

Le Qi Gong saisonnier a pour objectif de permettre à l'énergie de circuler le plus librement possible dans tout le corps en améliorant un système précis selon la saison.

Par exemple l'hiver on supportera l'énergie des reins, au printemps l'énergie du foie, en été l'énergie du cœur, en automne l'énergie des poumons. Entre les saisons, en «intersaison», on aide la rate, le pancréas et l'estomac pour une meilleure digestion.

Le Qi Gong cible le rétablissement d'une bonne circulation énergétique; il harmonise les systèmes et s'assure que le corps fonctionne de manière optimale. Les séances peuvent avoir d'importants effets sur la qualité de vie des gens; rapidement, ils remarquent une amélioration de leur mémoire, de leur capacité d'attention, de leur niveau d'énergie et de l'écoute qu'ils ont envers eux-mêmes.

La liste des bienfaits est longue, en voici quelques-uns :

- Améliorer les fonctions respiratoires;
- Fournir des avantages cardiovasculaires;
- Fortifier le système immunitaire;
- Réduire l'anxiété, la dépression et la douleur chronique;
- Améliore l'équilibre, la coordination et la concentration;
- Contribuer au ralentissement du processus de vieillissement;
- Gérer le stress. À cette fin, le Qi gong est un outil incomparable.



Martine Vézina cumule 35 années d'expérience dans cette discipline. Elle vous propose des cours de groupe et des cours privés.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, téléphonez au 819 774-3340 ou communiquez par courriel : massage.bienveillance@gmail.com

Pensée du mois

Notre invité : Épictète

Par Louis-Marie Lavoie

Épictète est un philosophe grécophone né en l'an 50 en Phrygie, l'actuelle Turquie, et mort en Grèce en 130. On connaît peu de choses de sa vie. On dit qu'il aurait boité suite à une jambe cassée et qu'il qu'aurait été un esclave vendu à Rome. Son maître lui aurait permis d'assister à des conférences d'une grande figure stoïcienne de l'époque, ce qui fut déterminant pour lui.

Selon l'histoire, peu après la mort de Néron en 68, Épictète est affranchi dans des conditions indéterminées. Il vit très simplement dans une mesure toujours ouverte, meublée d'une table et d'une paillasse. Il se consacre alors à pratiquer et enseigner à son tour la philosophie stoïcienne dont la sagesse consiste à accepter la place qui nous est donnée dans l'univers, à vivre en harmonie avec la nature en prenant soin de son corps et de son âme par la pratique de la vertu et le rejet des passions.

En l'an 89, il doit quitter Rome à la suite de l'édit d'expulsion des philosophes sur ordre de l'empereur Domitien. Épictète se retire à », ville de passage de la noblesse en voyage vers l'Italie ou la Grèce, en vivant dans la pauvreté, sans famille. Là, il ouvre une école où pendant plusieurs années il enseigne sous la forme de discussions et de remises en question. Son enseignement aura du succès.

La thèse d'Épictète sur laquelle il fait reposer sa vision du monde :

Parmi les choses qui existent, certaines dépendent de nous, d'autres pas.

Ce qui ne dépend pas de nous ou « L'homme dans le monde ».

Ne dépendent pas de nous : le corps, l'argent, la réputation, les charges publiques, tout ce en quoi ce n'est pas nous qui agissons. Tout ce qui est hors de notre vie spirituelle : notre beauté, notre santé, notre place dans la société (richesse/statut) et notre destinée.

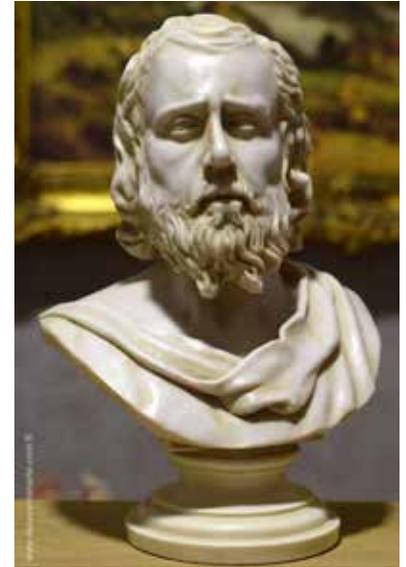
Ce qui dépend de nous, ou « L'Âme ».

Dépend de nous ce qui dérive de notre jugement : la pensée, l'impulsion, le désir, l'aversion – bref, tout ce en quoi c'est nous qui agissons. Ce qui dépend de nous,

c'est notre vie spirituelle : nos pensées, nos jugements, nos désirs et notre volonté.

Épictète n'a laissé aucune œuvre écrite. L'héritage de sa pensée a été conservé dans quelques manuscrits, compilation de ses enseignements que l'on doit à son disciple Arrien. Cette somme est avant tout centrée sur la conduite de la vie et de l'esprit en toutes circonstances. Elle se présente comme un ouvrage éminemment pratique où la philosophie est avant tout une manière de vivre. Le plus connu, le Manuel, suggère à son lecteur de quoi progresser sur le chemin de la sagesse. Il offre entre autres cette fameuse maxime :

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont... Lors donc que nous sommes contrariés, troublés ou tristes, n'en accusons point d'autres que nous-mêmes, c'est-à-dire notre propre vision des choses. »



Travailler sur soi, selon Épictète

(source : Wikipédia)

Selon Épictète, l'homme qui veut acquérir la perfection doit s'exercer aux trois disciplines suivantes :

La principale, qui est aussi la plus urgente, est la discipline du désir. Elle concerne les passions, car ce sont elles qui amènent les troubles, les agitations, les infortunes, les calamités, les chagrins, les lamentations, la malignité. Les passions rendent envieux, jaloux et empêchent même de prêter l'oreille à la raison. Cette discipline du désir permet de ne s'occuper que de ce qui dépend de nous et d'accueillir avec joie tout ce qui est donné en partage par la nature universelle.

La deuxième concerne le devoir et a pour but d'agir au service de la communauté humaine. C'est la discipline de l'action, ne pas se laisser entraîner par une volonté désordonnée, mais agir conformément à l'instinct profond de communauté humaine et de justice. C'est

Le Hameau

développer la vertu de justice ou l'amour des hommes.

La troisième a pour objet d'assurer la fermeté d'esprit vis-à-vis du réel. C'est la discipline des représentations ou de l'assentiment qui permet de ne pas donner son approbation ni à ce qui est faux ni à ce qui est obscur. Aimer la vérité, ne pas se précipiter dans ses jugements.

Ces trois disciplines ou règles se réfèrent aux trois rapports fondamentaux qui définissent la situation de l'homme : le premier, le rapport avec le cosmos, en lien avec la physique; le second : le rapport de l'Homme avec les autres hommes; le troisième est le rapport de l'homme avec lui-même, dans la mesure où la partie essentielle de l'homme se situe dans sa faculté de penser et de juger.

Épictète recommande de commencer par le thème qui se rapporte aux désirs, qui est le plus nécessaire, parce qu'il nous purifie de nos passions, puis de continuer par la discipline se rapportant aux actions, pour terminer par la discipline de l'assentiment, réservée à ceux qui sont déjà en progrès, car plus exigeante.

Qu'est-ce que le «stoïcisme» ?

(source : Wikipédia)

Le stoïcisme est une philosophie fondée à la fin du IV^e siècle avant J.C par Zénon de Kition, philosophe grec. Elle a pour but ultime la recherche de la sagesse morale et considère que la seule source du bonheur est la vertu, et non le plaisir. Le stoïcisme repose sur l'idée selon laquelle il vaut mieux aborder les sentiments et le monde avec rationalité plutôt que d'être à la merci de son destin et de ses émotions.

Le stoïcisme ne consiste pas à éviter les émotions, mais à les maîtriser pour atteindre la tranquillité de l'âme. Le bonheur est l'absence de troubles dans l'âme; comme la paix intérieure. Il ne dépend que de nous.

**RETOUR DU
PETIT MARCHÉ
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE DE HAM-NORD
TOUS LES 2 JEUDIS, DE 15 h À 18 h
1er, 15 et 29 février**



L'action bénévole, présente partout

Imaginez nos communautés sans bénévoles


Carrefour
d'entraide bénévole
des Bois-Francs
Je bénévolle

Implique-toi !



POUR VOUS : Aide financière municipale



Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

Des programmes d'aide financière sont offerts aux citoyens par la municipalité de Ham-Nord.

BORNES DE RECHARGE

Subvention pour l'installation de bornes de recharge pour les véhicules électriques

100 \$ par adresse résidentielle

C'est avec grand plaisir que la municipalité annonce la mise en place d'un «Programme de subvention pour l'installation de bornes de recharge pour les véhicules électriques» offrant une aide financière de 100 \$ par adresse résidentielle.

Pour vous prévaloir de cette aide financière :

Rendez-vous au bureau municipal où vous pourrez obtenir et remplir le formulaire dédié au programme. Vous devrez fournir les renseignements suivants :

- Prénom et Nom
- Adresse
- Téléphone
- Courriel
- Marque et modèle du véhicule électrique
- Marque et modèle de la borne de recharge
- Nom du maître électricien ayant fait l'installation
- Signature du demandeur

Les documents suivants devront également être joints à la demande :

- Facture d'achat de la borne de recharge
- Preuve d'installation de la borne par un maître électricien indiquant l'adresse du demandeur.



NOUVEAUX BÉBÉS

La municipalité de Ham-Nord offre un montant de 100 \$ à tous les bébés nés durant l'année.

100 \$ pour chaque nouveau-né

C'est avec grand plaisir que la municipalité offre un montant de 100 \$ à tous les nouveaux bébés nés dans l'année. Vous n'avez qu'à apporter le « Certificat de naissance » ou la « Déclaration de naissance » de votre bébé.

Félicitations !



COUCHES LAVABLES

La municipalité offre 100 \$ par enfant pour l'achat de couches lavables.

100 \$ pour les couches lavables

Cette aide sera accordée sur présentation de votre facture d'achat d'un ensemble complet de couches lavables dans les 12 mois suivant l'achat. Merci pour votre choix écologique !



HYGIÈNE FÉMININE

La municipalité de Ham-Nord offre un montant de 75 \$ par personne pour l'achat des produits d'hygiène féminine durables.

75 \$ pour les produits suivants :

- Serviettes hygiéniques lavables
- Protège-dessous lavables
- Coupe menstruelle
- Culotte absorbante

Une seule aide financière par citoyenne.

Le montant de l'aide financière ne doit pas dépasser le coût de l'achat. Vous avez 12 mois suivant la date indiquée sur la preuve d'achat pour effectuer votre demande au bureau municipal. Vous aurez besoin de vos preuves d'achat.

Merci de prendre soin de vous... et de la planète !





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 :

- ❁ **Le Canadien est très loin de l'auberge.**
- ❁ **Dominique Anglade se rallie au PLQ pour ses ambitions ministérielles. - François Legault**
- ❁ **Jacques Martin a demandé un temps d'arrêt parce que son équipe était somnambule.**
- ❁ **Définitivement, ce soir, ça va être une journée très difficile.**
- ❁ **Il se démène comme un poisson dans l'eau bénite.**
- ❁ **C'est un joueur qui n'a pas peur aux yeux.**
- ❁ **Il est en train de creuser les poignées de sa tombe.**
- ❁ **Denis Coderre a accepté que le pape François le rencontre. - Louis T**
- ❁ **Il serait temps que le Canadien se retrouse les couilles.**
- ❁ **Pour bien jouer, les Sénateurs doivent marquer des buts offensivement.**

Extrait du blogue de Familiprix



« **La serviette hygiénique lavable** est très douce et moins chaude que la serviette habituelle.

Son prix est très abordable et elles viennent par deux, il est donc facile, avec seulement une paire de faire un essai pour voir si on aime ça.

Après leur utilisation, il suffit de les laver soit à la main ou à la laveuse. »

« **La coupe menstruelle** est plus chère à l'achat, mais ses nombreux avantages en valent la peine :

Écologique : la durée de vie est de plusieurs mois

Économique : le coût à l'achat est rapidement minimisé par le fait que c'est durable

Confortable : même en courant, je ne la sens jamais, et je cours beaucoup

Longue durée : lors des journées de flux normal, je peux facilement la mettre le matin avant d'aller au travail et la retirer en soirée

Discrète : pas de risque d'avoir une corde disgracieuse lorsque l'on est à la piscine

Pas de fuite : lorsque la coupe est bien placée, les fuites sont rares

Hygiénique : pas de produit chimique irritant.

Bref, je suis maintenant une adepte de la coupe menstruelle ! Je ne reviendrai jamais aux serviettes ou aux tampons. Les règles ne sont plus un tracas depuis que j'ai une coupe menstruelle, même en voyage ! »

ENSEMBLE, PRENONS SOIN de notre planète !



La municipalité de Ham-Nord

donne une subvention de

75 \$ par personne

pour l'achat des protections féminines écologiques suivantes :

Coupes menstruelles et serviettes hygiéniques lavables

Avec une preuve d'achat.



Catherine Dallaire et Steve Roy, pharmaciens propriétaires affiliés à



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

 **819 344-2249**



Heures d'ouverture:

LUNDI 10h-18h

MARDI 10h-18h

MERCREDI 10h-18h

JEUDI 10h-18h

VENDREDI 10h-18h

SAMEDI 10h-14h

NOUVEAU!

Les résidus domestiques dangereux (RDD)
doivent être déposés à l'écocentre.

Les RDD sont souvent identifiés par l'un de ces symboles. Si vous avez un doute sur la dangerosité de l'un de vos produits, informez-vous et déposez votre matière au bon point de dépôt.



ÉCOCENTRE

350, Rue de la Bulstrode,
Victoriaville

RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX ACCEPTÉS

- Chlore et produits d'entretien de spas et piscines,
- Engrais et pesticides,
- Produits nettoyants (acide muriatique, dégraissant, ammoniac, eau de javel, détartreur, etc.),
- Débouche tuyaux,
- Adhésifs et colles,
- Enduits,
- Peintures industrielles,
- Solvants (térébenthine, acétone, diluant à peinture, éthanol, hydrate de méthyle, méthanol, toluène, etc.),
- Essence, diesel, mazout,
- etc.

Autant que possible, il faut apporter le RDD à l'écocentre dans son contenant original. Si le RDD n'est pas dans son contenant original, il doit être dans un contenant en bon état et le produit doit être identifié clairement.



Je **TRI**colore



Province de Québec

Municipalité du Canton de Ham-Nord

Procès-verbal de la séance ordinaire du Conseil municipal tenue le lundi 4 décembre 2023, à la salle du Conseil, située au 285, 1^{re} Avenue à Ham-Nord, à 20h.

Sont présents : le maire, François Marcotte

et les conseillers :

Gaétan Fortier Steve Leblanc

Dominic Lapointe Benoît Couture

Rémi Beauchesne

Est absent : le conseiller Gilles Gauvreau

Tous membres du conseil et formant quorum sous la présidence du maire.

2023-12-204 Adoption de 3 engagements jeunesse – Reconnaissance à titre de Municipalité amie des enfants (MAE)

CONSIDÉRANT les démarches entreprises par la municipalité du Canton de Ham-Nord de renouveler l'accréditation Municipalité amie des enfants (MAE) pour la période 2024-2026;

CONSIDÉRANT la volonté de la municipalité de poser des actions qui favorisent le bien-être des jeunes citoyens de son territoire;

CONSIDÉRANT l'engagement de la municipalité à réaliser ces projets au cours de la période 2024-2026 dans le cadre de la démarche collective coordonnée par la MRC d'Arthabaska;

EN CONSÉQUENCE, IL EST PROPOSÉ PAR : STEVE LEBLANC
et résolu à l'unanimité des conseillers présents:

D'APPROUVER ET DE TRANSMETTRE les 3 engagements jeunesse à la MRC d'Arthabaska qui assurera le suivi afin de renouveler l'accréditation Municipalité amie des enfants (MAE) ;

DE S'ENGAGER à poser les actions relatives aux exigences du renouvellement de la reconnaissance MAE;

QUE la municipalité s'engage à réaliser les 3 engagements suivants au cours de la période 2024-2026 :

1. Poursuivre et améliorer l'offre de soutien aux familles et être à l'écoute de leurs besoins;
2. Poursuivre et bonifier la collaboration et le partenariat avec l'école primaire Notre-Dame-du Perpétuel-Secours et la Maison des jeunes des Hauts-Reliefs;
3. Poursuivre et augmenter les activités jeunesse, à faible coût ou gratuitement.

COPIE CERTIFIÉE CONFORME
à Ham-Nord, province de Québec,
le 5^e jour de décembre 2023

Mathieu Couture, Directeur général
et greffier-trésorier





PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS (PTI) 2024-2025-2026 MUNICIPALITÉ DU CANTON DE HAM-NORD

TITRE DU PROJET	2024	2025	2026	Mode de financement prévu
Approvisionnement en eau potable	78 500 \$	75 000 \$		2024 - TECQ 2019-2024 - Priorités #1 à #3 (100%) 2025 et 2026 - TECQ 2024-2028 - Priorités #1 à #3 (100%)
Mise à niveau eau potable et eau usée	78 500 \$	200 000 \$	200 000 \$	2024 - TECQ 2019-2023 - Priorités #1 à #3 (100%) 2025 et 2026 - TECQ 2024-2028 - Priorités #1 à #3 (100%)
Surface du Centre Sportif	82 000 \$			Subv. Ministère de l'éducation (66%) - En attente d'une approbation Fonds des Régions et ruralité - Volet 1 (24%) Budget courant (10%)
Améliorations des édifices municipaux		80 000 \$		Subvention du MAMH (PRACIM) (75%) Surplus cumulés affectés - Fonds pour bâtiments (25%)
Réfection en Voirie		75 000 \$	75 000 \$	TECQ 2024-2028 - Priorités #4 (100%)
Équipement de sécurité civile	25 000 \$			Programme d'aide pour préparation aux sinistres (10,000\$) Surplus cumulés affectés (15,000\$)
Panneau d'affichage électronique	30 000 \$			Subv. PRIMA (100%) - En attente d'une approbation
Déménagement de la bibliothèque	60 000 \$			Fonds des Régions et ruralité - Volet 4 - 50,000\$ Don du Club Lions de Ham-Nord - 10,000\$
Projets dédiés à améliorer la qualité de vie des résidents (Projets à déterminer)		30 000 \$	30 000 \$	Fonds des Régions et ruralité - Volet 1 (70%) Budget courant (30%)
Voirie - resurfaçage haut de la Rue Principale		450 000 \$		Programme RIRL (85%) Règlement d'emprunt (15%)
Remplacement Aqueduc (haut de la principale)		250 000 \$		Subv. PRIMEAU - En attente d'une approbation (entre 65% et 80%) Règlement d'emprunt
TOTAL	<u>354 000 \$</u>	<u>1 160 000 \$</u>	<u>305 000 \$</u>	



BUDGET 2024

REVENUS		DÉPENSES/INVESTISSEMENTS	
<u>Fonctionnement</u>		<u>Fonctionnement</u>	
Taxation	1 545 380 \$	Administration générale	332 959 \$
Transferts conditionnels (Subventions)	563 647 \$	Sécurité publique	223 080 \$
Autres revenus	113 495 \$	Réseau routier	
	<hr/>	Voirie municipale	205 416 \$
	2 222 522 \$	Enlèvement de la neige	218 741 \$
		Éclairage public/ Transp. Adapté	12 465 \$
		436 622 \$	
		Hygiène du milieu	
		Eau potable	45 906 \$
		Eaux usées	81 506 \$
		Matières résiduelles	184 711 \$
		Cours d'eau	11 520 \$
		323 643 \$	
		Aménagement, urbanisme et développement	221 780 \$
		Loisirs, culture et vie communautaire	194 223 \$
		Frais de financement	
		Frais de financement (Intérêts)	92 822 \$
		Remboursement en capital	389 193 \$
		482 015 \$	
			<hr/>
			2 214 322 \$
<u>Investissements</u>		<u>Investissements</u>	
Transferts conditionnels (Subventions)	330 800 \$	Travaux TECQ 2019-2023 - Eau usée	78 500 \$
Excédent de fonctionnement affecté	15 000 \$	Travaux TECQ 2019-2023 - Eau potable	78 500 \$
	<hr/>	Bâtiments municipaux et infrastructures récréatives	82 000 \$
	345 800 \$	Déménagement de la bibliothèque	60 000 \$
		Autres (Sécurité civile, panneau électronique)	55 000 \$
			<hr/>
			354 000 \$
TOTAL DES REVENUS	<u>2 568 322 \$</u>	TOTAL DES DÉPENSES/INVESTISSEMENTS	<u>2 568 322 \$</u>

Explicatif du Budget 2024

L'année 2023 ayant été marquée par une très forte inflation (tout comme 2022), cette inflation se reflète par conséquent sur une très grande partie des dépenses de fonctionnement 2024 de la municipalité, celles-ci ayant effectivement subi une importante variation à la hausse. Concrètement, les dépenses suivantes (qui totalisent une somme de plus de 100,000\$) viennent s'ajouter au budget 2024 :

	Hausse de la dépense
Quote-part annuelle de la MRC d'Arthabaska	10 259 \$
Masse salariale	46 300 \$
Sûreté du Québec	3 827 \$
Sécurité Incendie	17 755 \$
Contrat de déneigement	5 169 \$
Collecte ordures/récup et hausse du carburant	8 611 \$
Assurances	9 200 \$

Toujours dans un souci d'accompagner ces citoyens(ennes) dans cette période de grands bouleversements, les élus ont confectionné le budget en tentant de minimiser au maximum les effets de ces variations sur le compte de taxes des résidents. Considérant la forte fluctuation à la hausse des dépenses, la municipalité vous présente donc un budget 2024 avec une augmentation moyenne du compte de taxes de 2.87% comparativement à 2023.

Une gestion rigoureuse des finances jumelée à l'ajout de nouveaux revenus liés à la forte croissance de la municipalité (augmentation de la valeur foncière de 4.5 millions en 2023 due à de nouvelles constructions) permettent d'amoindrir au maximum l'augmentation du compte de taxes de 2024.

Également afin de "boucler" le budget 2024, une hausse de 0.06\$/100 sera appliquée sur la « Taxe foncière générale », passant à 0.97\$/100\$ (0.91\$/100\$ en 2023). En contrepartie, la fin de la Taxe Spéciale #4 (Conduites 2e et 3e Avenue) vient donc alléger le compte de taxe d'environ 70\$ pour les résidences du périmètre urbain et de 0.05\$/100\$ pour l'ensemble des propriétaires de la municipalité.

Plus concrètement, le compte de taxes 2024 variera entre (0.90%) et 3.15% pour les propriétaires en milieu urbain et de 3.30% à 4.35% au niveau du milieu rural.

En ce qui a trait aux investissements prévus en 2024, ceux-ci se composent principalement de la poursuite des mises à jour requises en eau potable et en eau usées (investissements financés à 100% dans le cadre du programme de subvention TECQ (programme de la Taxe sur l'Essence et de la Contribution du Québec)), ainsi qu'au maintien et à l'amélioration des différentes infrastructures municipales.

En conclusion, malgré la forte augmentation des dépenses municipales, les élus sont heureux de pouvoir présenter un tel budget à leur population, budget confectionné avec rigueur et avec une forte volonté de maintenir et améliorer la qualité de vie de notre communauté.

En espérant que les éléments ci-hauts mentionnés vous aideront à mieux comprendre la variation de votre compte de taxes de 2024.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toutes questions sur le présent budget. Il nous fera énormément plaisir de répondre à vos interrogations!

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

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



f in t i

LE CHÊNE BLANC

logements à louer

3 1/2 - 4 1/2

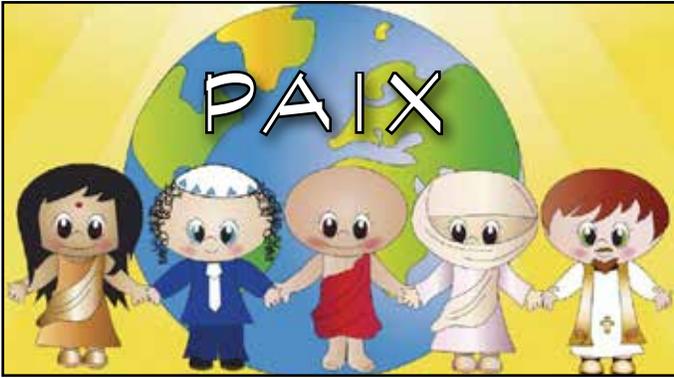
Couple ou personne seule

Chauffé, éclairé, eau chaude, buanderie, salle à diner, salon communautaire, stationnement extérieur avec prise de courant.

INFORMATION:

(819) 464-0032 ou 382-2471

3 1/2 présentement admissible à une subvention



NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE Puits 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



Pat

pareur d'onglons
819 350 0225
Patric Létourneau



Alain RAYES
Député de Richmond—Arthabaska
alainrayes.ca
alain.rayes@parl.gc.ca

1-877-751-1375 (sans frais) | 819-751-1375
3, rue de la Gare, Victoriaville (QC) G6P 6S4



Sébastien SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS

819 475-4343
sebastien.schneeberger.drum@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



VIVACO
GROUPE COOPÉRATIF

**MERCI D'ENCOURAGER LOCAL,
C'EST PROFITABLE POUR TOUS.**

BMR 827, route 161
819 344-2521

BONICHOIX 445, rue principale
819 344-2422



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

RE/MAX
— ÉLITE —

DAVID LEVASSEUR

CELLULAIRE : 819-990-2306
BUREAU : 819-758-7441

DAVID.LEVASSEUR@REMAX-QUEBEC.COM



Caroline Juneau

B.Sc. infirmière

Expertise en soins podologiques et soins de plaies

Clinique médicale de Princeville

840 boul. Baril Ouest
Princeville QC G6L3W6

819 364-2150

Clinique de soins à Ham-Nord

454 rue Principale
Ham-Nord QC G0P1A0

819 460-4208

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: 26 février 2024

DATE DE TOMBÉE: 15 février 2024

Responsables:
Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes et annonces:

hameau@arlitera.com

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

Présidente: Nébesna Fortin;
Vice-présidente: Émilie Lapointe;
Secrétaire: Marylène Morin;
Trésorier: Benoit Charbonneau;
Administrateurs: Louis-Marie Lavoie
et Sofia Laliberté.



Municipalité
amie des aînés;
amie des
enfants!



Avant
de
cliquer,
une
pause
s'impose

Aiguiser vos cyber réflexes

Apprenez comment prévenir, reconnaître
et signaler une fraude.

desjardins.com/securite

 Desjardins