

SOMMAIRE

- 2 Pâques se poursuit...
- 3 AGA de Forum Citoyen
- 4 Consultation populaire
- 6 Terre en péril
- 7 Inspiratrice invitée
- 8 Capsule bien-être
- 9 Souper BBQ dansant
- 10 Du nouveau à La Cité
- 13 Invitation à prendre le thé
- 14 Soirée des Dames
- 16 Témoignages de femmes
- 19 Atelier de pain sans gluten
- 20 SEHR : nouvelle cuisine
- 22 MDJ
- 25 Karaté Kempo
- 26 Semaine de la déficience intellectuelle
- 28 Notre pharmacie se distingue

Avril sur la Terre

Par Louis-Marie Lavoie

C'est la troisième planète de notre système solaire ; elle est habitée par des millions d'espèces, y compris par l'Homme. Avec le feu, l'air et l'eau, c'est aussi le nom donné au quatrième des éléments utilisés depuis l'Antiquité pour décrire ce qui compose notre monde.

Étant solide, c'est elle qui supporte les êtres vivants et c'est sur elle que poussent les végétaux à la base des chaînes alimentaires. C'est notre mère primordiale dont nous sommes tous issus et à laquelle nous retournerons sous forme de poussière à la fin de notre existence. Elle s'appelle la Terre, on l'aura deviné.

La Terre, un joyau dans l'infini de l'univers ; elle est belle, elle est unique. Tous les éléments de la matière, inerte ou vivante, qui la composent, sont interreliés ; on pourrait dire que c'est un gigantesque organisme, dont chacun d'entre nous fait partie.

Étant doués d'une certaine intelligence, nous, humains, devrions être conscients que nos actes, nos paroles et nos pensées ne sont pas sans conséquence. Nous savons que nous impactons sans cesse notre environnement, à grande et à petite échelle, de manière constructive ou bien dégradante. Nous sommes des êtres imputables et responsables, pour le meilleur et pour le pire.

(Suite, page 2)

DIMANCHE 7 AVRIL
à 13 h
au centre communautaire

J'y serai !

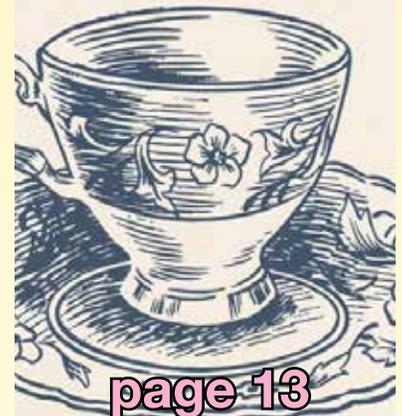
page 4



Atelier de pain

page 19

Prendre le thé



page 13

(Suite de la page 1)

On parle de plus en plus en termes de crise écologique imminente; elle concerne la nature, l'humanité tout entière. La solution à cette crise émergera sans doute d'une mobilisation de la conscience, d'un changement dans l'ordre des valeurs individuelles et communautaires et aussi politiques. Nous devons nous réveiller.

Ici maintenant

Ce 22 avril, plus d'un milliard de personnes, dans 193 pays, célébreront le Jour de la Terre. Ils feront des gestes concrets, organiseront entre autres des activités d'assainissement, des campagnes de sensibilisation, s'appliqueront d'une manière ou d'une autre à améliorer notre relation avec la nature. Joignons-nous à ce courant et créons chez soi un petit projet mettant en vedette «la vie sur notre terre» en compagnie de nos proches.

Cette édition du Hameau fera honneur à notre Terre. Elle racontera aussi la vie de notre municipalité. On y trouvera le beau bilan et des témoignages prenants au sujet de la Soirée des Dames, un dernier rappel pour l'importante consultation du 7 avril au centre communautaire, et comme d'habitude, diverses réflexions, informations et invitations. Et n'oubliez pas que notre journal peut toujours être consulté sur le site internet de la municipalité du Canton de Ham-Nord : en couleurs, c'est de toute beauté !

PÂQUES

Inspiré d'un texte de Mgr Christian Lépine, évêque de Montréal

La fête de Pâques est tout juste derrière nous. Fête chrétienne par excellence, elle est le début du temps pascal qui s'étendra sur 50 jours, jusqu'à la Pentecôte, le dimanche 9 juin prochain.

C'est un moment particulier de l'année où nous sommes invités à réaliser que notre vie est remplie de rendez-vous. Il y a l'amour et la joie, les souffrances et la peine. Il y a aussi la mort qui se profile à l'horizon et qui peut nous apparaître comme la fin de la vie.

Chaque année nous avons la grâce de fêter Pâques qui nous rappelle que la mort n'est pas le dernier mot de la vie et de l'amour, mais un passage. Un passage vers la vie éternelle.

Jésus Christ ne cesse de frapper à la porte de notre cœur. Il est vivant et Il vient à nous en nous appelant à le rencontrer et à

connaître son Amour qui est plus fort que la mort.

Jésus Christ est mort sur la croix en priant et en aimant. Jésus Christ est ressuscité et nous ouvre le chemin de la vie éternelle, manifestant ainsi la puissance de l'Amour divin.

Autant la mort n'a pu empêcher Jésus Christ de ressusciter, rien de ce qui nous arrive dans la vie, aucune peine, aucune maladie, aucune souffrance, ne peut empêcher Jésus Christ de faire de notre mort un passage vers la vie éternelle.

Confions-nous à Lui. Remettons-Lui notre vie, nos maladies et

l'heure de notre mort. Notre destination définitive, comme enfant bien aimé de Dieu, n'est pas la mort, mais la vie éternelle.

La mort n'est pas la fin pour nous, mais le début de notre aventure éternelle où nous irons rejoindre tous ceux qui nous ont aimés, pour cette grande fête qui n'aura pas de fin.

Apprenons à nous abandonner à Dieu en gardant les yeux fixés sur Jésus-Christ crucifié. Il est ressuscité. Nous serons avec Lui, car Il nous garde une place auprès de Lui, il nous l'a promis.

Joyeux temps pascal à tous !



Organismes

qui participent

à la **CONSULTATION** **POPULAIRE**

- ✂ Le Club Lions;
- ✂ La FADOQ;
- ✂ La Maison des Jeunes;
- ✂ La Régie intermunicipale d'incendie des 3 Monts;
- ✂ La fondation Réal-Lavertu;
- ✂ Le Service d'Entraide des Hauts-Reliefs;

- ✂ La Communauté des Saints-Anges;
- ✂ Le milieu agricole représenté par une agricultrice;
- ✂ La Coop de Solidarité/Maintien des services
- ✂ Forum Citoyen Ham-Nord;
- ✂ La municipalité du Canton de Ham-Nord.

Soyez-y !

Venez à la rencontre.
Apportez votre participation à
cette grande réflexion collective.
Ça vous concerne !

En début d'après-midi, le **7 avril** prochain,
à **13 h**, lors de la consultation populaire,
les membres des divers organismes
œuvrant à Ham-Nord viendront
présenter leur mission et parler
de leur implication dans
notre milieu.

FORUM CITOYEN HAM-NORD

Convocation à l'assemblée générale annuelle

à l'issue de la consultation populaire

Date et heure : Dimanche 7 avril à 15 h 45

Salle du Centre communautaire, 474 rue Principale, Ham-Nord



***** Bienvenue aux membres et aux non-membres *****

Un rappel : Forum Citoyen consulte !

Par Louis-Marie Lavoie

DIMANCHE 7 AVRIL

2004 !

Un groupe de citoyens, après avoir réfléchi sur la façon d'améliorer la qualité de vie à Ham-Nord, a organisé, en partenariat avec la municipalité, la tenue d'une assemblée publique, visant à consulter la population sur l'avenir de la collectivité.

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

Une conséquence de cette consultation a été la création de Forum Citoyen Ham-Nord, organisme à but non lucratif chargé d'améliorer la transmission de l'information, de mettre sur pied des événements, et de réaliser des objectifs et des projets.

2024 !

Les actuels responsables de ce même organisme 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 qui en est l'origine, pour se repositionner devant la réalité contemporaine en mettant sur pied une nouvelle consultation publique.

Plusieurs sujets seront explorés, autour de tables dédiées. Chacun pourra avancer ses commentaires, ses idées de projet, s'y impliquer. On parlera entre autres d'événements culturels, de sécurité routière, d'autonomie alimentaire, de participation et de bénévolat, d'un gros projet structurant : une serre communautaire. On pourra exprimer ses préoccupations, ses rêves. Bienvenu aux ados, aux jeunes familles, aux aînés.

L'événement aura en plus le mérite de créer un moment particulier où les nouveaux résidents de Ham-Nord auront le loisir de s'initier à ce qui se passe chez nous et d'exprimer leurs attentes. Ils auront l'occasion de rencontrer de nouveaux amis et l'occasion de s'impliquer s'ils le désirent.

La parole de chaque ham-nordoise et de chaque ham-nordois est importante.

À porter absolument à votre agenda.

Dimanche 7 avril, 13 h



Mettre à votre agenda

Dimanche 7 avril
13 h à 16 h 30



CONSULTATION POPULAIRE

au Centre communautaire de Ham-Nord



Agriculture

Bénévolat
implication

Autonomie
alimentaire

Journal
Le Hameau

* Présentations des
organismes de
Ham-Nord

* Consultation
populaire

* Pause café

* Assemblée
générale annuelle
de Forum Citoyen

Familles

Aînés

Changements
climatiques

Environnement

Culture et
société

Événement organisé par Forum Citoyen Ham-Nord

Notre Terre, une planète en péril

Par Jean-Claude Royer

Je suis un octogénaire et je me rappellerai toujours d'une phrase que disait mon grand-père il y a 70 ans de cela : « L'homme se détruira lui-même ». À l'époque j'étais un ado, et cette phrase m'avait fait peur.

Quand on voit les résultats écologiques depuis ce temps, je me rends compte qu'il avait bien raison : disparition de millions d'animaux terrestres dont certaines espèces sont complètement anéanties, disparition de millions d'animaux volant dans les airs ou nageant dans les eaux, disparition de millions d'hectares de forêt : indiscutable anéantissement d'une partie de la faune et de la flore ainsi que de leur milieu.

Le désastre de la pollution des lacs, des rivières, des fleuves et des mers est dû aux plastiques, aux produits chimiques, aux eaux usées non contrôlées et à tous les autres déversements licites et illicites, alors que l'on sait très bien que l'eau potable est de plus en plus rare dans certains pays à cause d'une surabondance de produits chimiques qui par infiltration détruisent les nappes phréatiques, et cela est exponentiel.

On sait aussi que 10 gros porte-conteneurs maritimes consomment autant que 25 000 000 de voitures ; qu'il y a des millions d'autres bateaux : pétroliers, cargos, bateaux de pêche, de plaisance, etc. ; que l'on continue à construire des usines au charbon ; qu'il y a 80 000 avions par jour qui volent entre les divers aéroports ; que l'on produit plus de GES que ce qu'on peut résorber. Les statistiques alarmantes existent ; les spécialistes nous avisent de leurs prédictions fatalistes : rien n'y fait. On se dirige vers la destruction des écosystèmes ; par ignorance et je-m'en-foutisme pour certains, par soif de pouvoir et de richesse pour d'autres.

Périodiquement, les gouvernements de ce monde se réunissent et promettent de dépenser des milliards pour corriger les effets du dérèglement climatique, mais malheureusement beaucoup ne tiennent pas leurs promesses, alors l'éradication du fléau que sont les gaz à effet de serre est loin d'être résolue.

On a envisagé même l'arrêt des feux d'artifice, l'arrêt des courses automobiles et on s'interroge même sur les pets de vaches producteurs de méthane. Il faudrait plutôt s'attaquer aux gros pollueurs : états, entreprises, industries. Je crois que l'on connaît les responsables, mais qu'on n'ose pas trop prendre des mesures contre eux ; les dictats de l'économie ont parlé.

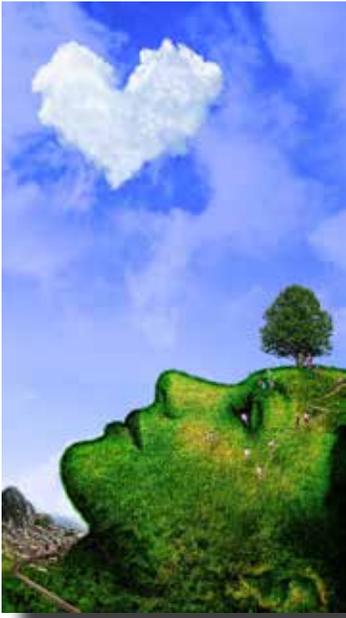
Par contre, je décerne de très grands bravos à tous ceux qui font de petits ou de grands gestes afin d'essayer de contenir ce phénomène de dégénérescence.

Il est difficile pour moi d'être optimiste quand je constate l'évolution au cours des 70 dernières années ; et je pense que ce n'est pas seulement en électrifiant 100 % des véhicules qu'on va réussir à corriger la situation... Et l'octogénaire que je suis a peut-être encore en peu peur.



Pensée du mois

Inspiratrice invitée : La Terre



Par Louis-Marie Lavoie

Il faudrait bien davantage que les pages de ce journal pour disserter au sujet de notre belle, unique et irremplaçable planète et de la vie qu'elle porte. Et il faudrait beaucoup plus qu'un auteur ou une autrice pour tenter d'en décrire les diverses facettes.

Aussi, cette fois-ci, pour notre rencontre avec des personnages investigateurs de sagesse, nous inviterons un panel

d'hommes et de femmes à nous livrer quelques perles issues de leurs réflexions concernant notre Terre.

« Le printemps est une célébration de la vie, tout ce qui sort de terre élève le vivant. »

Kheira Chakor

« La Terre n'appartient pas à l'homme, c'est l'homme qui appartient à la Terre. »

Sitting Bull

« La terre se couvre d'une nouvelle race d'hommes à la fois instruits et analphabètes, maîtrisant les ordinateurs et ne comprenant plus rien aux âmes, oubliant même ce qu'un tel mot a pu jadis désigner. »

Ressusciter de Christian Bobin

« Plus la terre contient de formes de vie, plus la vie sous toutes ses formes est protégée. »

Cerveau vert, de Frank Herbert

« On est partout chez soi. Partout où s'étend le ciel on est chez soi. En tout lieu de cette Terre, on est chez soi lorsqu'on porte tout en soi. »

Une vie bouleversée, de Etty Hillesum

« La terre ne nous a jamais trahi, c'est nous qui l'avons trahie »

Parole de terre : Une initiation africaine, de Pierre Rabbhi

« La Terre est malade, la Terre est lasse de porter des hommes qui s'entre-tuent, la Terre est fatiguée de nourrir des êtres qui ne peuvent passer une heure de leur existence sans émettre une pensée néfaste. »

Récits d'un Voyageur de l'Astral, de Daniel Meurois-Givaudan

« D'un point de vue mystique, la Terre n'est pas seulement notre cadre de vie. C'est aussi notre cadre d'évolution spirituelle. »

Extrait de « *L'Utopie rosicrucienne* »

« Le système solaire nous rappelle que, tout comme la Terre n'est pas au centre de l'Univers, nous ne sommes pas non plus centre de la Terre. Nous, tout comme le reste du monde naturel, sommes tous interconnectés au sein du réseau plus large de la vie. »

Extrait d'un document de *Harmony with Nature* (ONU)



Capsule bien-être

Par Sofia Laliberté

Ayurve ...quoi ?

L'ayurveda est une médecine ancestrale vieille de plus de 5000 ans. Elle nous provient de l'Inde.

Ayu signifie vie ou vivre au quotidien ;

Veda signifie connaissances ou science.

Donc l'ayurveda est la connaissance de la vie ou une science de la vie au quotidien.

L'ayurveda est un art de vivre en Inde. Il comporte plusieurs éléments, dont le yoga, l'alimentation, les enseignements spirituels et les soins du corps par le massage, mais pas que...

Il y a aussi la médecine, la psychologie, la biologie, l'astronomie et l'astrologie.

Par exemple, Shiro Abhyanga veut dire le massage du crâne ; c'est un mot en sanskrit, une langue indienne ancienne.

Les soins ayurvédiques sont pratiqués en Inde quotidiennement, soit tôt le matin ou tard le soir. Les femmes le font entre elles et les hommes le font... chez le barbier !

Le massage de la tête se fait avec de l'huile chaude qui est concoctée à l'aide d'huile de sésame vierge bio et de trois herbes indiennes. Les bienfaits sont multiples et agissent sur le corps en entier. Le but étant de rééquilibrer le corps et l'esprit.

Une pratique régulière du massage du crâne aide à calmer et à détoxifier en plus de nourrir les cheveux.



Minigym

DATES :
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 !

Souper dansant et poulet BBQ

Le comité de gestion est heureux
de vous inviter à la

7e édition de son souper BBQ !

SAMEDI 11 MAI

demi-poulet BBQ avec sauce, salade,
patate au four et dessert

préparé par nos précieux bénévoles.

Pour acheter vos billets :

Diane Garneau (819)344-2019

Sarah-Eve Dubé (819)344-2342

Liette Morin (819) 464-1707

Gérald et Claudette Lehoux (819)344-2953

Suzanne Desrochers (819)344-2514

Yves Carrier (819)358-0819

Nous avons tous très hâte de vous voir



**PETIT MARCHÉ
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE DE HAM-NORD
JEUDI, DE 15 h À 18 h
11 et 25 avril**

Votre petit marché sera encore ouvert au Centre communautaire de Ham-Nord pendant les deux jeudis d'avril. Par la suite, à partir du mois de mai, il se réinstallera en plein air, au parc du 150e, pour la période estivale.

Tous les marchands vous sont reconnaissants de votre fidélité et souhaitent continuer de vous servir tout au long de l'année.

Soyez avertis à l'avance des légumes disponibles au marché en vous inscrivant à **l'infolettre!**

Demandez le lien sur la page Facebook de la [Ferme Bio-Maraîchère](#) 



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 :

- ❁ **Chez les Sénateurs, il y a trop de guerres intestinales.**
- ❁ **Pour souligner un exploit digne de mention, Mario Lemieux déclare : « C'est quelque chose ».**
- ❁ **Il serait temps que les joueurs se retroussent les coudes.**
- ❁ **C'est la goutte d'eau qui a mis le feu aux poudres.**
- ❁ **Eric Lindros, on l'attend sur un piano d'argent.**
- ❁ **Je trouve sa rapidité d'exécution trop lente.**
- ❁ **Il devrait se tourner la langue dans sa poche avant de parler.**
- ❁ **Ta question est tellement pertinente que j'ai un peu de difficulté à y répondre.**
– Mario Tremblay
- ❁ **Ça ne donne rien de se tirer une balle dans la tête et de le regretter le lendemain.**
- ❁ **John Kordic est la preuve vivante que la drogue tue.** – Jean Perron

Du nouveau à la Cité...

Par Andrée Robert

Ça fait longtemps que nous n'avons plus pignon sur rue à la Cité Écologique. COVID oblige, entre autres, mais il n'y a pas que ça.

Pendant 10 ans on a fait la balade gourmande et des portes ouvertes chaque année. On a reçu des tas de gens pour des fins de semaine de formation. On a eu des stagiaires d'un peu partout dans le monde. Ils sont venus chez nous pour apprendre sur le terrain, soit l'agriculture biologique, soit la vie en collectivité. La durée des stages pouvait varier de 2 semaines à 6 mois.

Nébesna, responsable de toute cette belle agitation, en plus d'être parmi les promoteurs des Incroyables Comestibles à Ham-Nord et de se dévouer depuis plusieurs années au sein de Forum Citoyen, a créé le CAP Éco-Communautaire en 2013. Elle a fait de nous le premier écovillage au monde à donner en français le cours EDE, élaboré par l'organisme international Gaïa Éducation.

Donc, chez nous comme ailleurs, la pandémie a mis un frein à cette belle expansion. En 2023, la reprise s'est faite en douceur, Nébesna se préparait à donner naissance à son premier bébé.

Voilà ! Le petit trésor est arrivé, la maman a repris des couleurs et on est à nouveau fin prêts à vous recevoir. On a très hâte !

C'est certain que les heures d'ouverture au début, les mercredis de 10 h à 15 h, ne sont pas les plus accessibles pour la majorité, mais c'est un début pour nous aussi.

Nos serres sont au centre de notre proposition : avec des installations qui nous permettent de faire pousser des légumes même l'hiver, on a le goût de les partager. La boutique s'accompagne d'un espace de rencontre fort agréable grâce à la touche magique de Marie-Lissa.

On prévoit y inscrire divers ateliers. Déjà, le mercredi soir 8 mai, il y aura un atelier sur la construction de serres. Pierre Miron révélera nos trucs et nos astuces, c'est à ne pas manquer si le sujet vous intéresse.

Vous aimez les pierres semi-précieuses ? Ne manquez pas la rencontre avec Carolle et Luc, des experts sur le sujet, le mercredi soir 22 mai.

En attendant, on vous invite pour un joyeux 5 à 7 le mercredi 1er mai... en toute amitié.

Inauguration de la boutique de la Cité

à la verrière, au 689, 8e Rang

Vous êtes invités à l'ouverture officielle d'un nouvel

ESPACE BOUTIQUE ET ATELIERS

à la Cité Écologique.

Une invitation

mercredi 1^{er} mai

à ne pas manquer !

On vous reçoit gracieusement
pour un 5 à 7 entre amis.

Café, tisane, dégustation et petites douceurs vous attendent.

Pour ceux qui le souhaitent, Nébesna offre gratuitement un tour complet de l'écovillage : Départ à 3 heures pour une visite complète de 2 heures. Vous serez de retour pour profiter du 5 à 7 avec vos amis !

Ouverture des portes dès 3 h



Horaire de la boutique: 10 à 16 h tous les mercredis

(Info: 552-4575)

Horaire des ateliers: variable

BOUTIQUE KHEOPS...

C'est une entreprise bien de chez nous. À l'origine nous fabriquions des produits de verre d'art. Aujourd'hui, l'entreprise est devenue distributrice d'articles cadeaux. Ils sont choisis pour leur qualité et pour leur capacité à créer une ambiance harmonieuse dans notre quotidien. Nous nous rendons souvent sur place pour rencontrer les artisans de Bali, des Indes ou du Pérou. Nous sommes heureux de vous proposer ces articles triés sur le volet à la boutique du Rang 8.

LA CABANE À GRANDMONT

Notre dernier-né... un projet d'Érablière et de développement de produits de l'érable. Steve, le propriétaire, n'en est pas à sa première compagnie; on peut dire qu'il a le sens des affaires ! Fier de sa nouvelle cabane, comme tous les acériculteurs, il savoure déjà le bon goût de la tige et du sucre d'érable.

FERME BIO-MARAÎCHÈRE

Depuis l'implantation de la Cité Écologique il y a 40 ans, nous avons toujours eu à cœur de prendre soin de notre terre et de la cultiver selon les meilleures pratiques écologiques. La ferme Bio-Maraîchère propose ses légumes biologiques aux consommateurs locaux.

Nous sommes heureux de participer au petit Marché local d'Ham-Nord les jeudis p.m.; au Centre Communautaire pendant l'hiver et au Parc du 150e pendant l'été. En plus vous trouverez nos légumes tous les mercredis, à notre nouvelle boutique au bout du 8.

...Nous aurons bientôt des petits plants en pots pour vos jardins !

Nous sommes fiers de contribuer au développement économique de notre village et de notre communauté : notre diversité accroît notre richesse !

A
T
E
L
I
E
R
S

**Construction de serres
mercredi 8 mai,
18 h à 19 h 30**

Pierre Miron sera votre hôte à l'espace boutique-atelier. Il vous emmènera aux serres afin de partager son expérience de construction de serres depuis 20 ans.

- Emplacement
- Modèle de serre
- Ventilation
- Irrigation
- Chauffage et isolation



**ATELIER SUIVANT :
Pierres semi-précieuses
mercredi 22 mai, 18 h,
à la verrière**



**FLORENCE
CHAPUT-BOUCHARD**
ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE EN PRATIQUE PRIVÉE

Service privé en éducation spécialisée

- ↳ Suivi psychosocial
- ↳ Relation d'aide
- ↳ Accompagnement
- ↳ et bien plus !

Clientèle cible:

- ⇒ ados (anxiété, difficultés relationnelles, trouble d'apprentissage)
- ⇒ adulte (santé mentale, dépendance, crise psychosociale)
- ⇒ famille (enfant à besoins particuliers)

Osez retrouver
L'ÉQUILIBRE

Cours d'introduction au yoga

- * en individuel
- * en famille
- * organismes et milieux de travail

LA PRATIQUE DU YOGA CONTRIBUE À:

- ↳ calmer l'anxiété
- ↳ bouger plus
- ↳ mieux respirer
- ↳ se reconnecter à son corps
- ↳ et bien plus !



Tutorat et soutien académique

⇒ primaire et secondaire

- ↳ Rattrapage
- ↳ Préparation aux examens
- ↳ Francisation
- ↳ Aide aux devoirs
- ↳ Cours d'été

DISPONIBLE

100% EN LIGNE

CONTACTEZ- MOI !

- ☎ 819-990-0033
- 🖱 www.florencecbtes.com
- ✉ florencecb.tes@gmail.com
- 👤 Florence CB, Éducatrice spécialisée

AEESSQ
Association des
Éducateurs et Éducatrices
Spécialisés du Québec

Chers membres FADOQ

Vous avez le goût de vous
sucrer le bec ?

Vous voulez vous amuser et
bien manger ?

Alors, réservez votre place
pour la sortie cabane à sucre !

Mardi 16 avril

Pour plus d'information
ou pour réserver votre place,
appelez Gaétan Fortier
ou Danielle Lanneville.

Faites vite... il y a seulement
40 places disponibles !

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



LA SOCIÉTÉ MUSÉE LAURIER INC.

La Société Musée Laurier se déplace dans
votre municipalité le temps d'un après-midi pour

PRENDRE LE THÉ À L'ANGLAISE



Sortez vos plus beaux habits et venez en apprendre
davantage sur cette tradition tout en dégustant
un thé noir et un goûter à l'anglaise.

Samedi le 18 mai de 13h à 15h
À la bibliothèque de Ham-Nord
Inscrivez-vous auprès d'Élise

819 344-2424p5

elise.hamel@ham-nord.ca



SOIRÉE DES DAMES, une initiative de Forum Citoyen

Par Alicia Leclerc

Ce sont 136 femmes qui ont répondu présentes à la Soirée des Dames du 8 mars dernier, organisée dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes. Comme il était beau de voir autant de femmes se mélanger lors de cette occasion riche en nouvelles rencontres ! Lors de cette soirée, nous avons pu admirer les œuvres de quatre artistes ayant pris part à l'exposition. Merci à Isabelle Therrien (Planète Iz), Annick Létourneau, Sonia Roy et Meli Flora d'avoir su agrémenter la salle à la perfection.

Neuf femmes ont ensuite pris la parole lors du micro ouvert pour nous partager leurs réflexions, leur vécu ou leurs écrits sur différents thèmes comme la prise de conscience, les passions, la quête professionnelle ou encore celle identitaire. Merci à Andrée Robert, Hélène Vézina, Léonie Larrivée, Lyse Trottier, Louiselle Caron, Marie Drolet, Marie-Reine Chaput et au duo Sarah-Maude René et Karol-Anne Giguère d'avoir eu le courage de partager avec nous une partie intime de votre quotidien.

Enfin, merci à Karen Veilleux et à Véronique Pelletier d'avoir ajouté à la soirée une touche bien festive grâce à une initiation à la danse orientale et une finale en chansons.

Merci à nos partenaires sans qui cet événement n'aurait pu être une réussite : la Municipalité de Ham-Nord, le Fonds culturel arthabaskien, la communauté Sts-Anges, les Lions et la photographe Stéphanie Boisvert.

Merci à nos nombreux commanditaires

qui ont permis de conclure la soirée avec une tonne de cadeaux de présence :

Andrée Robert (autrice); Andrée-Anne Esthétique; Anouk Lacasse (artiste-peintre); Carlito photo; Centre Odaina; Dominique Tremblay (thérapeute polarité); Érablière Guylaine et Johanne Therrien; Familiprix Catherine Dallaire et Steve Roy; Ferme Bio-Maraîchère; Ferme et Fromagerie La Maison Grise; H2O Innovation Inc; Judith Allard (Épicure); Julie Marchand (coach et chirologue Védique); KEOPS International; La Boutique Cadeaux & Artisans de Saint-Adrien; La Douce Folie Gourmande; La Grange Pardue; La Jambonnière; La Maison Rituel; Louiselle Caron (conseillère spirituelle); Marché Bonichoix; Pépinière ancestrale (Marianne Baril); Marie-Reine Chaput (autrice et intervenante en cohérence cardiaque); Martine Vézina (massothérapeute); Méli Flora; Planète Iz (artiste visuelle); Ppain; Sabine Thomas (pain sans gluten); La rosée en fleur savon (Sarah Houle); Sofia Laliberté (Monat et thérapeute); Sonia Roy (artiste-peintre et massothérapeute); Soukha Monde Savons; Sylvie Lanteigne Esthétique; Véga Boutique (bijoux); Wagon Volant Wotton.

À une prochaine édition !

Le comité organisateur :

Jennifer Aubert, Marie-Ève Darveau, Mélodie Darveau, Sofia Laliberté, Alicia Leclerc et Marylène Morin.



La femme célébrée avec grandeur

Par Marylène Morin

C'est dans un kaléidoscope de couleurs, de musique, de saveurs et d'images que s'est déroulée la Soirée des Dames, organisée par Forum Citoyen ce 8 mars en notre centre communautaire. L'événement a rempli ses objectifs bien au-delà de ses espérances en réunissant pas moins de 130 femmes partageant plaisirs, émotions et complicité.

Cela faisait déjà quelques années que s'était installé en moi ce désir de réunir en un même lieu, à l'occasion de la Journée internationale des Droits des Femmes, des femmes de tous horizons pour échanger et célébrer notre part de créativité, notre part d'humanité qui dit oui à la Vie et qui l'enchantent.

Au départ, une équipe de femmes merveilleuses, pleines de talents, d'idées et de ressources ont concocté une soirée festive où seraient conjugués un excellent repas et l'opportunité de s'exprimer. Mes collaboratrices et moi avons décidé de créer un « Espace de Paroles » écrites, dites, peintes par nos amies, voisines, collègues, sœurs, mères, filles, ces belles femmes de notre quotidien. Cette Soirée des Dames fut vraiment une suite de moments privilégiés qui ont permis de mettre la lumière sur certaines artistes avec pour effet la joie de célébrer la beauté apportée par la femme dans ce monde.



Parmi elles, l'écrivaine Ginette Bureau, qui toute sa vie s'est intéressée au pouvoir des mots, a exprimé exactement ce que nous avons vécu ce vendredi soir : « Tracer des mots c'est dessiner sa pensée ; c'est peindre la réalité avec des mots ».



Reconnaissance

L'existence et la réussite d'un pareil événement sont tributaires des initiatives, de la collaboration et de la générosité, de beaucoup de personnes. Au nom de Forum Citoyen, je tiens à exprimer une grande gratitude envers ces gens, ces organismes, ces entreprises.

Merci en particulier à ces merveilleuses femmes, pleines de talents, d'idées et de ressources qui ont répondu à mon invitation de vous concocter cette soirée : Jennifer Aubert, Marie-Ève Darveau, Sofia Laliberté, Mélodie Darveau et Alicia Leclerc. Nous avons pu réaliser la quantité et la qualité des personnes qui se sont impliquées dans cette soirée.

Hé « Oui » ! Nous avons célébré ces femmes avec bonheur en ce soir du 8 mars, celles qui viennent nous tirer le portrait, peindre, danser, dire et chanter la beauté de nos filles, de nos sœurs, de nos mères.

TÉMOIGNAGES DE FEMMES

C'était un réel bonheur de toutes se rassembler ! 130 femmes sont sorties sans leurs hommes et sans leurs enfants le 8 mars dernier. Elles entraient dans la grande salle communautaire si joliment décorée avec un sourire et l'envie de se parler, de s'amuser, d'en profiter. Nous avons dégusté un cocktail/mocktail en parcourant les kiosques de différentes exposantes de talent. Nous avons savouré un délicieux repas et eu de beaux échanges.

Puis, est venu le temps pour quelques-unes d'entre nous de partager leurs talents. J'ai été touchée par la grande diversité de ces talents : une sélection judicieuse et réjouissante ! Que nous sommes chanceuses de vivre dans un pays où nous pouvons, librement, conduire des 4 roues, chanter à tue-tête, écrire ce que nous avons envie d'exprimer, danser en bougeant les hanches, vivre sa spiritualité comme bon nous semble ! Oui, il y a encore du progrès à faire dans notre société pour des rapports hommes-femmes égaux, mais ce soir-là, il me semble que c'était évident qu'on pouvait déjà se réjouir et célébrer tant de progrès accomplis ! J'espère qu'on se retrouvera mes belles amies !



Un très grand merci aux organisatrices qui ont manifestement travaillé très fort pour organiser cette soirée mémorable. Merci à toutes les personnes impliquées aux cuisines et à toutes les bénévoles !

Marie Drolet Cloutier



Magnifique soirée des Dames ! Être entre femmes, en bonne compagnie, parler de nos projets, notre vie, nos difficultés, nos joies, que c'est enrichissant ! Ce fut une soirée multigénérationnelle, l'art était au rendez-vous et nous avons eu tout le temps pour de belles jasettes au travers d'un délicieux repas de raclette.

Un grand merci aux organisatrices, cuisinières, artistes. Un grand merci à vous toutes qui avez participé. J'ai eu la chance de vous faire danser et le souvenir qui restera gravé dans ma mémoire, ce fut vos sourires. Je pouvais y lire bonheur, détente, bien-être. Que cette belle énergie vous accompagne, guide vos pas, et vous permette de jouer votre rôle dans la société avec votre famille, vos amis (es) vers un monde de solidarité, d'entraide et de joie.

Karen V.





J'ai appris dans ma tradition religieuse que mettre quelque chose de statique en mouvement part bien souvent, sinon tout le temps, du « Oui » d'une femme. Cela implique que si les femmes refusent le mouvement, il n'y a pas grand-chose qui évolue. Je pense ici à de grandes dames de Ham-Nord qui ont mis, temps, énergies, créativité pour bâtir ce village. Je ne peux pas toutes les nommer, mais je me permets de rappeler à notre mémoire collective celles qui m'ont marqué depuis mon arrivée dans ce beau village, celles qui m'ont beaucoup inspiré soit dans des collaborations soit des conversations de chaises berçantes sur la galerie.



Je mentionnerai ici Françoise Tardif, Claire Drouin, Céline Grimard, Lise Bellerose, Georgette Aubert, Lisette Lapointe, Marie-Jeanne Larose; il y a aussi toutes



celles que vous portez dans votre cœur. Soyons inspirées par ces femmes pionnières et disons « Oui » à la vie; remplissons ce village d'enfants souriants et de jeunes épanouis. Oh ! que j'espère qu'une écrivaine de Ham-Nord se lance le défi de nous raconter ces femmes qui ont rêvé le monde dans lequel nous avons la chance de vivre.

Entre les lignes de l'histoire écrite par les hommes, il y a eu tant de femmes. Elles sont à l'histoire ce que le silence est à la musique : sa possibilité d'existence.

Marylène Morin

Malgré le trac toujours présent, surtout face aux membres de ma communauté, ce fut un plaisir pour moi de présenter mon texte. Je me suis sentie accueillie. Les organisatrices ont préparé cette soirée avec beaucoup de soin et d'amour. Cela a donné le ton à l'ambiance de la soirée.

Marie-Reine C.





Je ne suis tellement pas une femme de mots, contrairement à celles rencontrées à cet événement. De belles personnes de talent et de cœur. Tous mes sens ont été sollicités. Ça a été une très belle soirée. Merci de m'avoir invitée.



Diane L.

J'ai grandi dans un village. J'ai grandi aux yeux des femmes de ma communauté. J'ai grandi avec, dans mes yeux, les femmes de ma communauté. Certaines m'ont inspirée, certaines m'ont rappelée à l'ordre, certaines m'ont souri, certaines m'ont enseigné à participer au monde.

Je suis une femme maintenant, moi aussi. J'ai eu la chance de venir le dire, le proclamer, devant celles qui m'ont vue toute petite et nouvelle au monde.

Pour une femme qui a traversé bien des paysages, qui a aimé à l'ombre de tant de variétés d'arbres, et pourtant toujours sous le même soleil ; il est bon de revenir à la maison, à l'origine de mes racines, pour partager le chemin parcouru. Si, les jours précédant ma prestation (lecture de ma poésie au micro), j'étais pleine de questionnements, pendant la soirée des femmes, je n'ai trouvé qu'une seule réponse :

Les femmes de ma communauté sont généreuses. Elles se célèbrent et se soutiennent. Elles sont magnifiques, chacune pour ses raisons, chacune à sa façon. Chacune offrant une parcelle de beauté généreusement partagée à notre communauté.

Je souhaite, pour les jeunes pousses de femmes, qu'on se souvienne toujours qu'à chaque fois qu'une fleur éclot, notre jardin s'embellit et nos vies aussi. Soyons pour toujours le soleil et l'eau.

Léonie Larrivée



ATELIER de PAIN au SARRASIN sans gluten

Par Sabine Thomas, facilitatrice culinaire

Lors de la soirée des Dames, le délicieux repas comprenait une découverte pour plusieurs d'entre nous : Le savoureux pain au sarrasin blanc ! Il a eu un tel succès que j'ai reçu plusieurs demandes pour savoir où se le procurer ou comment le réaliser soi-même... Et c'est tellement simple !

Tout le monde connaît la traditionnelle farine de sarrasin avec ses picots d'écorce noirs qui donnent un goût prononcé à nos galettes, mais connaissez-vous les grains de sarrasin blanc ? Parce qu'ils sont décortiqués, ils ont un goût beaucoup plus doux.

Je vous propose de venir apprendre à faire ce pain succulent et tellement bon pour la santé lors d'un atelier que je donnerai à Ham-Nord à la cuisine du Centre communautaire, le samedi 6 avril en après-midi. Appelez-moi pour en savoir plus ou pour réserver votre place. 819 552-0098

Contrairement à la croyance populaire, le sarrasin n'est pas une céréale. C'est une plante très rustique, habituellement cultivée sans engrais ni herbicide dû à sa résistance exceptionnelle. Le sarrasin est donc la plupart du temps cultivé naturellement de façon biologique, en plus de ne pas avoir subi de modifications génétiques.



Le saviez-vous ?

Le pain de sarrasin est

- sans gluten
- protéiné
- très nutritif
- un coupe-faim naturel.

On peut en faire très facilement des pains variés, des paninis, des crêpes, des wraps et beaucoup d'autres délicieuses recettes :

- sans farine
- sans fécule
- sans gomme
- sans œufs
- sans produits laitiers.

Toutes ces délicieuses recettes sont
SIMPLES, FACILES, RAPIDES ET
SANS PÉTRISSAGE !

Venez apprendre à le faire

Quand ?

Samedi 6 avril, en après-midi

Où ?

**À la cuisine du Centre communautaire,
à Ham-Nord**

Contribution :

45 \$ ou 210 points jeu + 10 \$

Cahier de recettes fourni !

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE
places limitées**

Sabine Thomas 819 552-0098

sabinejesuis@gmail.com

*Au plaisir de boulanger
ensemble, joyeusement !*

Le S.E.H.R. inaugure sa nouvelle cuisine au Centre Horizon de Ham-Nord

(source : communiqué de presse)



Karine Villeneuve, cuisinière; Nathalie Baker, cuisinière; Geneviève Boutin, trésorière; Chantal Baker, cuisinière.



Notre député provincial Sébastien Schneeberger est entouré de Gaétan Fortier, conseiller municipal et François Marcotte, maire, à sa droite; et de Rémi Beauchesne et Benoît Couture, conseillers municipaux, à sa gauche.

Le Service d'entraide des Hauts-Reliefs couvre le territoire de Chesterville, Notre-Dame-de-Ham, Ham-Nord et Saints-Martyrs-Canadiens. Créé en 2015, cet organisme sans but lucratif travaille sans relâche pour bâtir des projets structurants et intermunicipaux qui mettent de l'avant des valeurs de collaboration et de partage. Il effectue la distribution de denrées alimentaires et fait de la transformation alimentaire pour soutenir sa mission et bonifier les paniers alimentaires.

Le besoin d'avoir une cuisine adéquate pour mener à bien ses mandats s'est bientôt fait ressentir. Les énergies investies à la recherche de financement et à la



réalisation concrète de ce projet ont porté fruit. En effet, le Service d'entraide a célébré le 29 février dernier l'inauguration officielle de ses nouveaux locaux situés dans l'ancien collège Horizon à Ham-Nord.

Après avoir présenté le projet dans le cadre de différents programmes, l'organisme bénéficie maintenant d'une nouvelle cuisine comprenant un plateau de travail, une plonge, une chambre de congélation et de réfrigération ainsi qu'une salle à manger.



Valérine Nault secrétaire, Élise Hamel présidente, et Geneviève Boutin trésorière. Tous membres du conseil d'administration du S.E.H.R.

Lors de l'inauguration, les nouveaux locaux ont été ouverts aux donateurs et bailleurs de fonds qui ont eu l'occasion de découvrir les installations modernisées. Des bouchées mettant en valeur les produits issus des projets de transformation de l'organisme ont pu être dégustées par les convives. En présence de toute l'équipe, la présidente, madame Élise Hamel, a procédé à la coupe d'un ruban pour officialiser l'évènement.

Le conseil d'administration de l'organisme désire exprimer sa gratitude envers les commanditaires et les subventionneurs, les partenaires et les bénévoles qui

ont contribué au succès de l'entreprise. Parmi les bailleurs de fonds figurent La Fondation Auger, La caisse Desjardins des Bois-Francs, le Fonds Agri-Esprit, le ministère des Affaires municipales et de l'habitation, le Député Sébastien Schneeberger, et Alain Rayes.

Le Service d'entraide des Hauts-Reliefs tient à remercier également ses partenaires essentiels, notamment la Sécurité alimentaire de Victoriaville, Artha-récolte et les conseils municipaux des quatre municipalités. Un remerciement plus particulier a été adressé à la Municipalité de Ham-Nord qui offre à l'organisme un local adéquat qui lui permet de réaliser ses projets à sa façon.

On doit noter qu'implanter le Service d'entraide des Hauts-Reliefs dans ses propres locaux lui permet une stabilité et un ancrage qui favorisent son développement et la réalisation de sa mission.



Présentation d'un nouvel animateur à la MDJ!

Felipe Ladino

Mission à la MDJ : Ma mission serait d'outiller les jeunes et leur offrir un milieu différent de l'école.

Mission antérieure : J'étudie présentement en éducation spécialisée et j'aimerais aller à l'université pour enseigner l'éducation physique.



Loisirs et intérêts : J'aime les sports et bouger !

Message aux jeunes : Venez découvrir le bel environnement qu'est la MDJ, avec plusieurs activités à ne pas manquer !

AVRIL 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 Lundi de Pâques MDJ Fermée	2 Aide aux devoirs 5-6e Libre	3 Chasse aux coques	4 Libre	5 Libre
8 MDJ Fermée	9 Aide aux devoirs 5-6e Quiz + cuisine	10 Libre	11 Comité de jeunes	12 Libre
15 Soirée j'm'active!	16 Aide aux devoirs 5-6e Libre	17 Triage de canettes	18 soirée bas funky!	19 Pédago Activité à venir
22 Soirée j'm'active!	23 Aide aux devoirs 5-6e Biblio	24 Libre	25 Ménage du printemps	26 Libre

= Aspirants de 11 ans admis!

= transport disponible!

= inscription obligatoire

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

NOUVEAUTÉ : À partir de la première semaine d'avril, un nouveau service d'aide aux devoirs programmée pour les 12-17 ans s'ajoutera du lundi au jeudi, de 17h à 18h.

Endroit adapté à tes besoins Intervenantes sur place pour répondre à tes questions



**En route pour la Grande Consultation Jeunesse
du 9 et 10 avril !**

**« Les jeunes ne sont pas sans génie,
t'es pas game de les écouter! »**



**Cette année, les discussions seront orientées
autour de trois sujets : le coût de la vie, le
système de santé et services sociaux et la
diversité et l'inclusion.**

30 ans : une planification stratégique

Pour célébrer ses 30 ans, la MDJ s'offre une planification stratégique, en mode participatif !

PHASE 1 :

Répondre aux besoins des jeunes dans les Hauts-Reliefs.

Tu as entre 9 et 22 ans ?

La MDJ veut ton opinion pour planifier l'avenir.
Réponds à ce questionnaire **avant le 29 avril** pour nous aider à imaginer la Maison des jeunes idéale.



Vous êtes parent, ancien jeune, ancien membre du CA, partenaire, voisin...

La Maison des jeunes veut vos perspectives pour planifier l'avenir.
Répondez à ce questionnaire **avant le 29 avril** pour nous aider à orienter les priorités pour les prochaines années



La MDJ tient à remercier chaleureusement La Grange Pardue pour l'opportunité de tenir la cantine et du don offert lors du partenariat établi dans le cadre du tournoi de hockey en février dernier.

Merci à celles et ceux qui nous ont encouragé !





J'EMBARQUE

J'EMBARQUE
J'EMBARQUE
J'EMBARQUE

Dès le 15 janvier 2024



NOUVEAU SERVICE

TRANSPORT COLLECTIF

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



22
MUNICIPALITÉS
1 TERRITOIRE

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



ant Cégep / Collège



45^e édition de la coupe de Karaté Kenpo Centre du Québec

Par Sarah-Ève Dubé

Félicitations à tous !

Trois hourras pour les valeureux participants qui se sont tous distingués par leur courage et leur persévérance.

Ce fut une belle occasion de dépassement pour les petits et les grands médaillés de cet important événement annuel.

Bravo à Senseï Jayson !

Félicitations à Senseï Jayson, encore grand champion au classement général !

L'équipe de Karaté Kenpo Ham-Nord vous invite :

Ce samedi 13 avril, à la compétition de karaté qui aura lieu au centre communautaire de Ham-Nord 474 rue Principale. Pour plus d'informations merci de contacter Jayson René au (819)552-1235 Ou par courriel; infokenpohn@gmail.com

Éloïk : participation kata, 🏅 combat

Léane : 🏅 kata , 🏅 combat

Louanne : 🏅 kata , 🏅 combat

Félix : participation kata et combat

Asaliah : 🏅 kata , 🏅 combat

Magalie : 4e kata et 🏅 combat

Faith : 4e kata et 🏅 combat

Jannick : 🏅 kata , 🏅 combat

Francis : 4e kata et 🏅 combat

Gloria : 🏅 kata

Senseï Jérôme : 🏅 combat

Senseï Simon : participation kata, arbitre.

Senseï Jean-Luc : 🏅 kata et arbitre

Senseï Jayson : 🏅 combat et 🏆 grand champion overall



Semaine Québécoise de la Déficience Intellectuelle

« J'ai ma place ! »

Selon un communiqué de presse

La déficience intellectuelle est un état et non une maladie. Les personnes ne souffrent donc pas de la déficience intellectuelle; elles n'en sont pas « atteintes ». Elles présentent, ou elles ont, une déficience intellectuelle.

La déficience intellectuelle présente autant de visages que de personnes qui vivent avec. Environ 2 % de la population québécoise vit avec une déficience intellectuelle. Ce sont des enfants, des adolescents, des femmes et des hommes de tous âges. Ils vont à la garderie, à l'école, étudient, travaillent. Ils ont des loisirs, une vie familiale, amoureuse et sociale.

Le Regroupement des organismes de personnes handicapées du Centre-du-Québec (ROPHCQ) et ses membres ont profité de la Semaine québécoise de la Déficience intellectuelle (SQDI), qui s'est déroulée du 17 au 23 mars, pour lancer une campagne de sensibilisation s'adressant à l'ensemble de la population de même qu'aux élus et aux gens d'affaires. Leur but : faire connaître les réalités que vivent les personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs proches, et ce, sous le thème « J'ai ma place ! »

Cette campagne a pris différentes formes : émission d'affiches mettant en lumière les capacités et les implications des personnes vivant avec une déficience intellectuelle et le support qu'elles reçoivent des membres de nos communautés; invitation faite à l'ensemble de la population à publier sur le net durant la semaine des histoires inspirantes, des ressources et des messages de soutien; production d'une courte capsule vidéo éducative qui permet d'en apprendre un peu plus sur les personnes vivant avec une déficience intellectuelle et qui peut être visionnée sur YouTube; organisations d'activités de sensibilisation permettant un éclairage humain et bienveillant sur la différence et la belle diversité de cette richesse.

De plus, les 78 municipalités et les 2 territoires des Premières Nations du Centre-du-Québec ont été invités à proclamer par résolution la semaine du 17 au 23 mars 2024, Semaine québécoise de la déficience intellectuelle 2024.



EXTRAIT DE PROCÈS-VERBAL

Province de Québec

Municipalité du Canton de Ham-Nord

Procès-verbal de la séance ordinaire du Conseil municipal tenue le lundi 18 mars 2024, 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

Benoît Couture Rémi Beauchesne

Sont absents : les conseillers Dominic Lapointe et Gilles Gauvreau

Les membres présents forment le quorum.

2024-03-51 36^e Édition de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle

CONSIDÉRANT QU'au Québec, de nombreux citoyens et citoyennes vivent avec une déficience intellectuelle les rendant susceptibles de rencontrer des obstacles dans la réalisation de leurs activités de tous les jours ;

CONSIDÉRANT QUE notre municipalité a à cœur l'inclusion et la participation des personnes vivant avec une déficience intellectuelle dans toutes les sphères de notre communauté ;

CONSIDÉRANT QUE la 36^e édition de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle vise à appeler l'ensemble de la population à faire preuve de solidarité envers les personnes vivant avec une déficience intellectuelle et leur famille ;

CONSIDÉRANT QUE les municipalités du Québec ainsi que les citoyennes et citoyens qui les composent peuvent poser des gestes en ce sens et favoriser l'établissement d'une société plus inclusive ;

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

QUE la Municipalité du Canton de Ham-Nord proclame la semaine du 17 au 23 mars 2024, *Semaine québécoise de la déficience intellectuelle* et invite la population à s'y impliquer, autant durant cette semaine que durant toute l'année.

COPIE CERTIFIÉE CONFORME

à Ham-Nord, province de Québec,
le 19^e jour de mars 2024



Mathieu Couture, Directeur général
et greffier-trésorier



À votre Familiprix de Ham-Nord...

Circulaire PAPIER Familiprix en voie de DISPARITION

À compter du 1er avril

À compter du 1er avril prochain, Familiprix abolira la publication de leur circulaire papier.

Dès maintenant, pour continuer de consulter les rabais hebdomadaires, la clientèle est invitée à visiter, via internet, le site familiprix.com/circulaire ou tout simplement à numériser le code QR avec le cellulaire. Le code QR sera toujours disponible dans votre succursale d'Ham-Nord.

Une démarche de Familiprix qui s'inscrit dans le virage vert !



Une belle reconnaissance

Le mois de février 2024 a révélé une belle surprise à l'équipe de la Pharmacie Ham-Nord. Il s'agit d'un certificat de reconnaissance de la part de la bannière Familiprix concernant l'expérience client.

La succursale de Ham-Nord se distingue

La succursale d'Ham-Nord s'est distinguée en remportant la **MENTION DU MOIS DE FÉVRIER**, récompensant le plus haut pourcentage de satisfaction quant à la disponibilité des produits.

Pour décerner le gagnant, Familiprix s'est basé sur les succursales ayant le plus haut taux de satisfaction concernant la disponibilité des produits, mais aussi le meilleur taux de sondages complétés pendant le mois. Ham-Nord a brillé avec une note de satisfaction de 100 %.

Il s'agit d'une belle collaboration entre l'excellent travail de nos employés dévoués, et l'implication de la clientèle à remplir le sondage à la suite de leurs achats.

Un grand merci à tous pour cette performance exceptionnelle !

LA MENTION EXPÉRIENCE CLIENT

du mois de février pour le meilleur taux de satisfaction quant à la disponibilité des produits est décernée à:



Familiprix 2845
Ham-Nord
Catherine Dallaire et Steve Roy





Inscrivez-vous dès maintenant pour votre **solde prépayé** valide lors de nos marchés publics et à notre kiosque libre-service
Mi-juin à fin octobre 2024



www.entreluneetsol.com

819-990-1333

- ♥ samedis de 10h à 13h devant l'église de St-Adrien-de-Ham
- ♥ mardis de 15h à 19h au Carré St-Louis à Montréal
- ♥ kiosque libre-service 3640 3^e rang Ste-Hélène-de-Chester

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

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 w i

LE CHÊNE BLANC

logements à louer

3 1/2 - 4 1/2

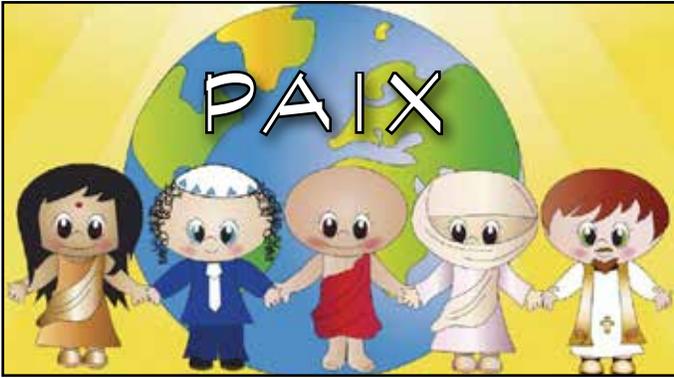
Couple ou personne seule

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

INFORMATION:

(819) 464-0032 ou (873) 887-7686

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: 8327-6603-50

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: 13 mai 2024

DATE DE TOMBÉE: 2 mai 2024

*Responsables:
Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert*

Faites-nous parvenir vos textes et annonces:

hameau@arlittera.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**