

S O M M A I R E

- 2 Christ ressuscité
- 3 Défi-Santé
- 4 Partenariat Caisse/Clinique
- 6 Léonie part en voyage...
- 7 Jour de la Terre
- 8 FADOQ
- 9 Fondation Réal-Lavertu
- 9 Le deuil
- 10 Réforme cadastrale
- 11 Forum Citoyen H-N
- 11 Collecte du compost
- 11 Défi-Santé, date limite
- 12 Chemin Saint-Rémi
- 13 Chronique familiale
- 14 Prévention des chutes
- 15 Invitation 11-18 ans
- 16 Maison des jeunes
- 18 Chronique de Louiselle
- 19 Calendrier

Ham-Nord: en forme et en santé!

*Par Mathieu Couture,
Directeur général, secrétaire-trésorier*

Ça y est, les inscriptions du Défi Santé 5/30 sont reparties (du 1er au 31 mars 2016).

Nous sommes donc prêts à défendre notre titre NATIONAL de champions...

Comme l'an passé, nous aurons besoin de votre aide afin de bien performer dans l'édition 2016.

Une belle nouveauté cette année, c'est que la municipalité désire récompenser les gens qui prennent le temps de s'inscrire.

Il y a donc un TIRAGE de participation pour lequel plus de 1000 \$ en équipement sportif sera tiré parmi tous les résidents de Ham-Nord inscrits.

Par exemple, le 1er prix est un vélo d'une valeur de 250 \$, suivi de 4 raquettes de tennis, 3 ballons de soccer, 2 sacs de sports, 4 bâtons de hockey, 5 super freezbee, 2 ballons de football, 2 abonnements gratuits au gymnase et 2 locations gratuites de l'aréna.

Pour participer au tirage, les gens doivent fournir une preuve d'inscription. Alors, vous n'avez qu'à m'envoyer une copie de l'inscription par courriel et indiquer le nom des personnes qui sont inscrites avec vous.

Vous pouvez également venir au bureau municipal et me montrer votre formulaire d'inscription.

Chaque personne inscrite participe au concours. Donc, une famille de 5 personnes donne 5 coupons de participation au tirage.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes questions et MERCI à l'avance de passer le mot à vos amis.

Bonne chance à tous, et bonne santé surtout!



Christ est ressuscité !

Par *Gérald Lehoux*

Croire en la résurrection, celle de Jésus ou la nôtre, voilà qui n'est pas facile. Pourtant, la résurrection est au cœur du christianisme. C'est la bonne nouvelle par excellence. Après les horreurs de la Passion et la mise au tombeau, « voilà le matin de Pâques ». Jésus est passé de la mort à la vie pour vivre cette vie éternelle promise par le Père. En ressuscitant, il est différent, autre, vivant d'une vie nouvelle auprès de Dieu. En même temps, c'est bien lui, Jésus, celui avec qui les apôtres ont vécu.

Bien que la résurrection soit le pivot de la foi des croyants, elle est difficile à admettre, parce qu'elle nous fait entrer dans une nouvelle perspective. Il ne s'agit pas de revivre, de retrouver la vie d'avant la mort, mais d'entrer dans une vie nouvelle dont Jésus est le premier vivant, qui nous ouvre un « passage », ce qui signifie le mot « Pâques ». Croire en la résurrection de Jésus, c'est croire aussi à notre propre vie éternelle, sous une forme inconnue, mais en sachant que nous serons toujours nous-mêmes. Voilà notre foi, voilà notre conviction. Joyeuses Pâques!

Source : Croire.



Notre communauté a maintenant sa page Facebook :

« Communauté Sts-Anges de Ham-Nord » vous y trouverez d'utiles informations.



Alain Rayes
Député de Richmond-Arthabaska


alain.rayes@parl.gc.ca
819-751-1375 | 1-877-751-1375 (sans frais)

3, rue de la Gare, C.P. 6
Victoriaville (Qc) G6P 6S4
349, boul. Saint-Luc
Asbestos (Qc) J1T 2W4
22-A, rue Saint-Georges
Windsor (Qc) J1S 2L7




ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Sébastien Schneeberger
Député de
Drummond-Bois-Francs

Drummondville : 819 475-4343
Warwick : 819 358-6760

Défi Santé 5/30-Équilibre : Conservons notre titre !



Par Louis-Marie Lavoie

On s'en souviendra, le Hameau de juin dernier titrait sa Une avec : « Ham-Nord, champion du Québec, bat le record national » du Défi Santé 5/30 2015. Les efforts de ses citoyennes et citoyens ont permis à notre municipalité d'atteindre le plus haut taux d'inscription au national avec un taux de 26,45 % (catégorie des municipalités de moins de 5 000 habitants).

Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Conservons notre titre de Champion. Une activité stimulante à cet effet s'est déroulée le 25 février dernier au Centre communautaire du village. La MRC d'Arthabaska avait organisé une conférence de presse réunissant le préfet, les maires des 23 municipalités de Victoriaville et sa région, une soixantaine d'enfants de notre école primaire, des journalistes et un invité surprise, le sympathique Griffitou, mascotte des Tigres de Victoriaville qui a su colorer la matinée avec ses réactions amusantes.

D'entrée de jeu, notre maire François Marcotte, qui, fier de sa municipalité, déclare « Nous avons démontré que Ham-Nord est vraiment créatrice de vitalité » et que « le trophée reviendra ici ». Il est persuadé qu'Ham-Nord conservera son titre ; il a confiance en ses concitoyens. Après les brefs discours d'usage du maître de cérémonie, du préfet de la MRC, de l'entraîneur des Tigres, M. Bruce Richardson, via un enregistrement, a eu lieu une séance d'initiation au Yoga animée par Mme Thérèse Ferland de K-Danse s'adressant principalement aux enfants de l'école. Tout le monde a participé à l'expérience. Moment privilégié, que de voir une quinzaine de maires, vêtus d'un chandail avec le nom de leur municipalité écrit dans le dos, tenter de se tenir droit sur une jambe et respirer profondément...

L'introduction à cette séance de yoga n'était pas fortuite. En effet, bien que les Québécois soient incités à manger mieux et à bouger davantage, les promoteurs du Défi-Santé, Capsana, les invitent à apprendre à maintenir un bon équilibre de vie ; on oublie trop facilement que la santé mentale est également primordiale. Aussi nous encourage-t-on à prendre un instant de respirations profondes plusieurs fois chaque jour.



Dans notre dernière édition du Hameau, une page était consacrée à ce Défi Santé 5/30-Équilibre. On nous invitait à nous inscrire et on nous informait que la municipalité allait procéder au tirage de plusieurs prix de participation. Ces prix sont exposés au bureau de la municipalité, là où il faut se rendre pour remplir le coupon qui donne droit au tirage. Nous répétons qu'il faut s'inscrire, dans notre intérêt personnel et dans celui de la collectivité. Conservons notre titre ! Et profitons-en pour prendre de bonnes habitudes dans notre vie afin de préserver notre santé, notre plus grand bien. On peut s'inscrire du 1 au 31 mars au site internet www.DEFISANTE.CA, ou en se présentant au bureau municipal.

Un partenariat gagnant-gagnant

Par Louis-Marie Lavoie

Une clinique médicale à Ham-Nord?

Depuis plus d'un an, on entend toutes sortes de rumeurs concernant l'éventualité de l'implantation d'une clinique médicale à Ham-Nord.

Faux espoirs? Que non! Ce projet, qui tient tant à cœur à notre conseil municipal, et à bon nombre de citoyennes et citoyens, est en voie de réalisation. Une étape importante vient d'être franchie: la localisation. En effet, par un accord de partenariat qualifié de gagnant-gagnant, notre municipalité devient propriétaire de l'immeuble que nous connaissons tous comme étant celui de la Caisse Desjardins.

Perdrons-nous notre Caisse?

Que non, encore une fois!

Lors d'une conférence de presse tenue en nos murs le 24 février dernier, les responsables de la Caisse Desjardins des Bois-Francis ont confirmé leurs efforts visant à favoriser le développement des milieux tout en conservant une gestion saine et efficace, annoncé l'acquisition de l'édifice par la Municipalité de Ham-Nord, et confirmé le maintien des services au comptoir, les services-conseils de même que le guichet automatique. La Caisse deviendra locataire d'une partie de l'espace disponible, la clinique médicale bénéficiant de l'autre partie.

À COMPTER DU 2 MAI 2016 NOUVELLES HEURES D'OUVERTURE Centre de services Ham-Nord

Services au comptoir

Lundi, mardi et vendredi : 10 h à 12 h
Mercredi : fermé
Jeudi : 10 h à 13 h et 14 h à 20 h

Services conseils

Sur rendez-vous

Guichet automatique

Accessible 24 h/24 (sauf exception)

Centre de services Ham-Nord

285, 1^{er} Avenue, Ham-Nord
819 758-9421

www.desjardins.com/caissedesboisfrancis

[facebook.com/caissedesboisfrancis](https://www.facebook.com/caissedesboisfrancis)

NOUS SOMMES DISPONIBLES QUAND VOUS LE DÉSIREZ

Sur le Web et le mobile

- AccèsD Internet
- AccèsD Affaires
- AccèsD mobile
- Paiement mobile
- Dépôt mobile
- Hop-Ép@rgne

Découvrez la liberté que procure le service AccèsD Internet ou mobile dès maintenant. Présentez-vous aux services au comptoir du centre de services pour de l'aide!

Par téléphone

95 heures d'accessibilités pour une foule de transactions!

- Tous les jours de la semaine de 6 h à 22 h
- 8 h 30 à 16 h les samedis et dimanches



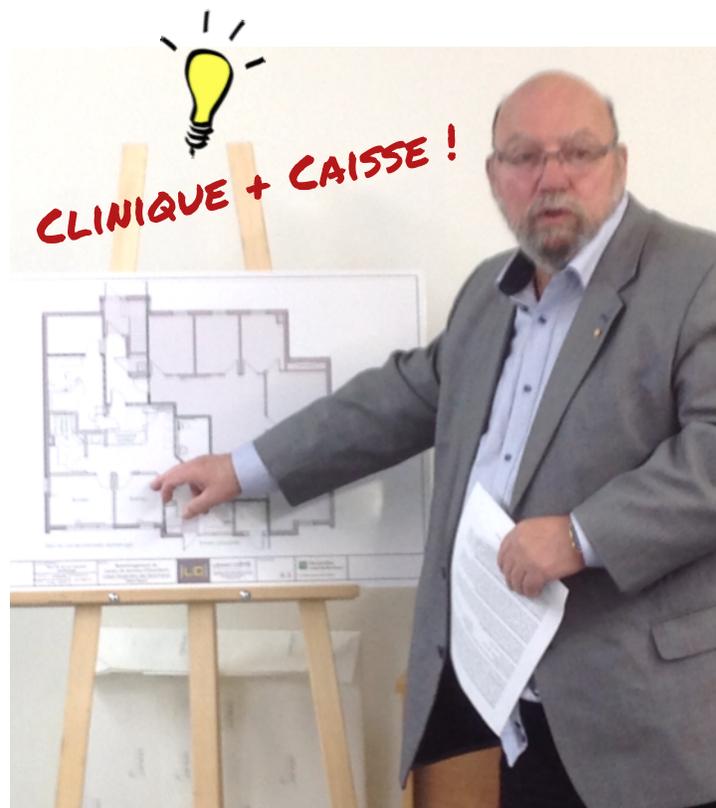
Desjardins
Caisse des Bois-Francis

Le Hameau

M. Denis Desrochers, président du conseil d'administration de la Caisse Desjardins des Bois-Francis précise : « Puisque la superficie actuelle du centre de services dépasse amplement les besoins nécessaires à l'offre de services, nous avons répondu positivement à l'offre de la municipalité à ce partenariat. Cela démontre une fois de plus notre volonté de demeurer présent dans la communauté et de donner une prestation de qualité aux membres de Ham-Nord et des environs ». Le communiqué de presse rappelle de son côté que beaucoup d'organismes et de projets émanant de plusieurs municipalités obtiennent chaque année un bon coup de pouce de Desjardins pour réaliser leurs activités.

« Les services seront tous maintenus, mais nous apporterons des ajustements au niveau des heures d'ouverture en fonction de l'achalandage », a souligné le directeur général Benoît Bélanger. La population pourra profiter du centre de services à raison de 15 heures par semaine presque tous les jours de la semaine. Il ne sera fermé que le mercredi. « Les services-conseils se feront sur les heures d'ouverture, mais pourront être offerts sur rendez-vous. Les nouvelles heures d'ouverture entreront en vigueur au mois de mai. » D'ici là, les travaux d'aménagement des nouveaux locaux du centre de services se poursuivent pour quelques semaines.

Et de conclure M. François Marcotte, maire de Ham-Nord : « Nous souhaitons vivement la création d'une clinique médicale afin d'avoir à proximité un médecin pour répondre aux besoins de notre population. Nous travaillons toujours pour que le projet devienne réalité... avec l'achat de l'immeuble de la Caisse et le partage des locaux avec celle-ci, nous sommes sur la bonne voie ». Il ajoute, qu'étant propriétaire du terrain situé au sud de l'immeuble, il est possible à la municipalité d'ajouter du stationnement, d'installer un gazebo et de maintenir les Incroyables comestibles.



M. Gilles Hudon, responsable du chantier (sur la photo, la partie droite, ombragée concerne les locaux de la clinique, et celle de gauche, ceux de la Caisse)



Dans l'ordre, le maire François Marcotte, les conseillers Rémy Beauchesne et Gilles Gauvreau, le directeur général de Ham-Nord, Mathieu Couture, le directeur général de la Caisse Desjardins des Bois-Francis, Benoît Bélanger, et le président du conseil d'administration, Denis Desrochers



Le Hameau

Léonie la trotteuse

Par Louis-Marie Lavoie

En voilà une qui n'a pas froid aux yeux. Une de nos jeunes concitoyennes revient d'un voyage qui l'a conduite dans le Nord-ouest du Québec et se prépare actuellement à entreprendre un séjour de presque un an, en immersion totale, au Danemark. Léonie Larrivée, qui fréquente la polyvalente de Victoriaville, a un bagage impressionnant d'expériences de voyages à caractère sportif à l'intérieur des frontières canadiennes. Depuis son tout jeune âge, elle a participé avec ses parents, Marylène Morin et Martin Larrivée à des descentes de rivières (telle la rivière Bonaventure en Gaspésie) en rafting ou à des randonnées de vélo (telles les îles de la Madeleine). C'est une jeune femme en grande forme, qui a été dans les cadets pendant trois ans, qui joue au rugby ; elle s'adapte bien à la nouveauté et est dotée d'une grande curiosité. Le journal le Hameau a rencontré Léonie et partage ses propos avec vous.

Waskaganish

Début mars : 16 heures d'autobus pour se rendre dans ce village autochtone, sur la rive de la Baie Rupert, où l'on parle le Cri et l'anglais : Waskaganish. C'est un village de 2200 habitants qui jouissent de belles maisons, de voitures récentes, d'un aréna, d'une école primaire, d'un magasin général, d'une clinique médicale. 26 ados accompagnés par 3 adultes ont profité pleinement de ce voyage d'une semaine organisé par Solidarité Jeunesse, réseau d'action bénévole consacré aux jeunes, présent à Victoriaville. À l'instar de ses coéquipiers, Léonie a dormi dans une école, dans un tipi ; elle a mangé du castor, de l'original, de l'outarde, de la banik. Léonie dit qu'« ils ont un grand territoire, avec des barrages ; c'est un pays très plat, avec de petites épinettes et une vue sur la baie ; à part 3 enseignants, tout le monde est Cri ».

Habitée à voyager, curieuse et sans trop d'attente, Léonie ne fut pas du tout inconfortable dans cette rencontre avec ce monde nouveau. Selon elle les autochtones ne sont pas si différents que nous, sauf qu'ils « cachent leurs émotions », et « qu'ils ont un très grand respect pour les aînés ». Beaucoup de jeunes jouent de la musique, guitare et tambours. Elle fut agréablement surprise de voir à quel point « les gens s'entraident, comment ils s'occupent des autres ». « Ils essaient de développer leur milieu, de faire quelque chose de bien pour les générations futures avec des projets à long terme ».

Léonie conserve de très beaux souvenirs de son voyage ; elle a été émerveillée par l'environnement, l'accueil des gens, et les différences culturelles. Elle serait bien « restée encore un bout de temps ». « Au retour, mon cœur était resté là-bas ; il y a un petit deuil à faire. Je souhaite à tous de vivre ça ».

Bientôt le Danemark

Un autre beau et gros projet pour Léonie. Le 5 août prochain, elle s'envolera pour le Danemark pour y vivre pendant 10 mois la vie d'une Danoise : elle séjournera dans une famille d'accueil, ira à l'école du quartier, apprendra la langue, participera aux activités de sa nouvelle communauté, relèvera des défis. Et défense de recevoir de la visite du Québec...!

Léonie s'est inscrite à un programme d'apprentissage interculturel offert par AFS Interculture Canada. Elle fait elle-même ses propres démarches (demande de visa, permis de séjour, etc.). Ça fait quelques mois qu'elle mijote cette entreprise, bien encouragée par sa mère qui a déjà vécu cette expérience. Elle dit « j'ai hâte d'être dans l'action, sans me faire trop d'idée ; je veux vivre ça dans le moment présent ; j'ai le goût de me découvrir plus, de découvrir de nouvelles personnes ».

Brunch-conférence

Léonie organise sa propre campagne de financement pour mener à bien son projet. Le dimanche 10 avril prochain, journée qui, d'ailleurs, inaugure la semaine nationale de l'action bénévole, aura lieu, dans notre centre communautaire un brunch-conférence (à 11 h), dont les bénéficiaires seront remis à l'AFS. L'argent récolté par les 11 000 participants à ce programme d'échange sera distribué en bourses à ces mêmes jeunes issus de partout sur la planète, qui s'absenteront de leur milieu familial pendant près d'un an pour vivre dans un autre pays.

Un brunch préparé par la Table dans les Nuages sera servi aux convives. Le repas sera animé par une conférence, illustrée par de nombreuses photos, donnée par Martin et Marylène. Le sujet : le long voyage en canot, qu'ils ont effectué en complète autonomie sur la rivière Georges en août 2013, de Schefferville à la baie d'Ungava. Rien de moins.

Le Hameau

Nous sommes tous conviés à découvrir le périple de nos hôtes, à déguster un excellent brunch et à participer, à notre humble manière, à l'entreprise de Léonie. À noter que cette dernière reçoit l'appui de la municipalité de Ham-Nord, de la Table dans les Nuages et du Club Lions local.

Pour réserver votre place, contactez Marylène, Martin ou Léonie au 819-344-2048.

Qu'est-ce que l'AFS Interculture ?

AFS est une organisation internationale sans but lucratif basé sur le bénévolat et offrant des occasions d'apprentissage interculturel par des programmes d'échanges internationaux dont le but est de promouvoir l'émergence d'un monde plus juste et plus pacifique. Il regroupe 50 pays. Depuis sa création en 1947, 325 000 jeunes ont participé aux programmes d'échange. Il est reconnu d'intérêt public par l'ONU.

L'expérience AFS est une immersion complète dans une autre culture qui permet de rapprocher les individus de tous les coins du monde, tout en donnant l'occasion aux jeunes d'apprendre à parler une autre langue ainsi qu'à identifier et à relever des défis.

Pour en savoir davantage, s'inscrire comme participant ou famille d'accueil, visiter le site de l'AFS : www.afscanada.org

BRUNCH-CONFÉRENCE

au profit d'AFS Interculture Canada



Le brunch est préparé par la Table dans les Nuages



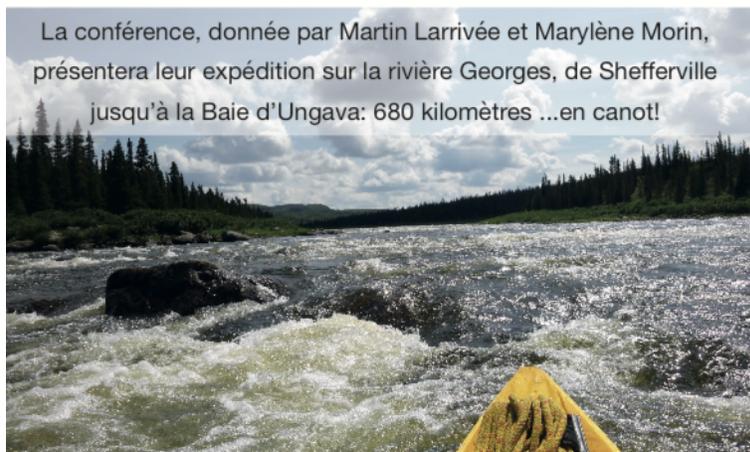
Les fonds sont amassés pour la participation à un échange scolaire d'un an au Danemark, pour Léonie Larrivée

Dimanche 10 avril à 11 heures

au Centre communautaire de Ham-Nord

Réservations: 819 344-2048 Coût: 20 \$

La conférence, donnée par Martin Larrivée et Marylène Morin, présentera leur expédition sur la rivière Georges, de Shefferville jusqu'à la Baie d'Ungava: 680 kilomètres ...en canot!



LE JOUR DE LA TERRE : 22 AVRIL

Par Louis-Marie Lavoie

Le Jour de la Terre Québec a pour mission d'accompagner les individus, organismes et entreprises dans leur volonté d'améliorer leurs actions sur l'environnement.

On sait que c'est le 22 avril 1970 que le Jour de la Terre fut célébré pour la première fois. Aujourd'hui, c'est environ 1 milliard de personnes dans près de 200 pays qui passent à l'action dans le cadre du Jour de la Terre. Quant à nous, les Québécois, nous célébrons l'événement participatif depuis 1995 en organisant de nombreuses activités partout à travers la province.

Célébrez le Jour de la Terre, naviguez sur le site www.jourdelaterre.org et passez à l'action ! Le Jour de la Terre est une journée importante pour réfléchir et agir. Faites-en une journée sans empreinte écologique et relevez le défi d'honorer la planète 365 jours par année.

Jour de la Terre^{MD}



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA FADOQ HAM-NORD **AVIS DE CONVOCAATION**

Mercredi 13 avril 2016 à 20 h

Au local de la FADOQ

Nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter de Joyeuses Pâques!

Activités de la FADOQ à venir en avril:

- Sortie à la Cabane à sucre du Mont St-Michel

Le mardi, 5 avril 2016, à 12 h.

Bienvenue à tous, membres et non-membres

Informations: Céline Grimard 344 2046 / Nicole Blais 344 2233

Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de soirée de danse le 16 avril



28 avril à 19 h 30

Je suis toujours là



Pièce de théâtre

Grand Auditorium du Cégep de Victoriaville

Un professionnel de la santé pourra répondre à vos questions après la pièce!

20 \$ / billet

(819) 604-7711

Les fonds amassés iront à la Société
Alzheimer Centre-du-Québec

AGA PÊCHE NICOLET **AVIS DE CONVOCAATION**

Judi 31 mars 2016 à 19 h

Au centre communautaire
de Notre-Dame-de-Ham,
25, rue de L'Église

Tous sont invités!





Le FOYER STS-ANGES

ASSEMBLÉE ANNUELLE FONDATION RÉAL-LAVERTU AVIS DE CONVOCAATION

Mardi 3 mai 2016 à 18 h 30

Au sous-sol du Foyer des Saints-Anges

IDÉES ET FAUSSES CROYANCES SUR LE DEUIL

Par *Hélène Lapointe animatrice pour groupe d'accompagnement 819-344-5775*

Parler du deuil est comme oser l'impossible. Nous nions le deuil et la mort parce que nous vivons dans une société qui nous vend le plaisir rapide et assuré. Parler de ses émotions, de ses états d'âme, ne correspond pas avec les valeurs sociales de performance, de contrôle, « on est fait fort », etc. Malheureusement, dans ce silence qui les entoure, les personnes se retrouvent seules, sans notion de ce qui leur arrive.

Le déni, mécanisme de défense, consiste à bloquer inconsciemment ses émotions ou à ne pas les ressentir. Selon Suzanne Pinard, il arrive fréquemment que l'entourage encourage l'endeuillé à persister dans ce déni qui est alors perçu à tort comme un signe de force, la preuve que l'endeuillé s'en sort bien alors que c'est tout le contraire qui se produit. Cette attitude ne l'incite pas à passer à l'étape suivante qui est celle où les émotions font surface. Or, l'utilisation à long terme de ce mécanisme empêche le processus de suivre son cours, ce qui peut entraîner des répercussions sur la santé tant physique que psychologique.

Plusieurs idées fausses sont véhiculées sur le deuil. On entendra qu'il est une maladie, que la tristesse y indique la faiblesse émotive, la dépendance affective et l'insécurité... Certains penseront à tort que tous les deuils sont identiques, qu'ils ont la même durée et qu'à perte égale, il y a douleur égale pour tous. Des personnes bien intentionnées auront à votre égard des conseils

généreux, mais inappropriés : « Change-toi les idées » ; « Arrête d'en parler » ; « Occupe-toi », etc.

Selon le Dr Christophe Fauré psychiatre et auteur, les personnes en deuil se trouvent inconsciemment soumises à un conditionnement qui leur dicte des comportements inappropriés à leur réalité psychologique. On ne peut le nier, il existe une pression sociale qui contraint la personne en deuil à agir comme si elle allait bien. Finalement, la personne endeuillée s'enferme encore plus dans la solitude, alors que l'objectif est d'en sortir.

Ces idées préconçues, ces représentations sur l'esprit des personnes en deuil sont diamétralement opposées au déroulement « normal » du deuil. Le deuil est unique. Il appartient à la personne qui le vit selon sa personnalité et son environnement social, selon les conditions du décès ou le degré d'attachement. Loin d'être statique, le deuil est un processus normal de guérison à la suite de la perte d'une personne significative. Il comprend le détachement de la personne décédée et la réorganisation sur tous les plans de la personne en deuil.

Il existe des ressources pour vous aider dans votre deuil : le CLSC, les sessions de groupe d'accompagnement, la lecture. Lire sur le deuil peut vous aider à comprendre ce qui vous arrive et vous donner du pouvoir sur ce que vous vivez. Voici quelques suggestions : *De l'autre côté des larmes*, de Suzanne Pinard ; *Vivre le deuil au jour le jour*, de Christophe Fauré.

LA RÉFORME CADASTRALE À HAM-NORD

Par Louise Aubert, notaire

Bien que je vous aie déjà entretenu sur la réforme cadastrale dans une parution de l'an dernier, j'aimerais revenir sur le sujet de manière plus concrète et informative, étant donné que les travaux de rénovation cadastrale sont amorcés sur notre territoire. Ces travaux s'échelonnent sur une période de deux (2) ans.

Dernièrement, vous avez été invité par la firme d'arpenteurs-géomètres mandatée à fournir certains documents. Les documents visés par leur demande sont des copies de :

- votre certificat de localisation;
- procès-verbal de bornage;
- plan d'arpentage ou de piquetage;
- contrat de vente non enregistré (plus rare).

Ces documents demandés sont ceux dont la firme n'a pas accès, car ils ne sont pas publics. Donc, inutile de leur faire parvenir vos contrats d'achat, car ces actes sont déjà accessibles pour eux au registre foncier (bureau d'enregistrement).

Dans quelque temps, vous serez invité à participer à une rencontre pour consulter et commenter le nouveau plan de

cadastre sur lequel sera représentée votre propriété. Il est très important de participer à cette rencontre. Cette rencontre vous permettra de visualiser votre propriété et de faire des représentations, s'il y a lieu. Cette rencontre vous permettra également de demander une seconde analyse ou d'entamer un processus de correction, si nécessaire.

Par la suite, le nouveau plan de cadastre sera officialisé. Sachez qu'en tout temps après l'officialisation, si vous constatez une erreur, vous pourrez demander au Ministère de vérifier les données cadastrales de votre propriété en remplissant le formulaire « Demande de modification des données cadastrales » sur leur site.

N'hésitez pas à consulter le site internet www.mern.gouv.qc.ca/cadastre OU composez le 1-888-733-3720.

La firme d'arpenteurs-géomètres mandatée est :

Jacques Blanchard, arpenteur-géomètre inc.

775, rue Paul-Desruisseaux, Sherbrooke (Québec) J1J 4L9

819-564-6926/819-564-0329 : télécopieur

Collaborons à la réforme cadastrale sur notre beau territoire.



EMPLOIS ET STAGES POUR ÉTUDIANTS

Le Carrefour jeunesse-emploi des comtés de Richmond & Drummond-Bois-Francis ainsi que ses partenaires, les Caisses Desjardins et les municipalités, sont heureux de vous annoncer le retour du **Trio étudiant Desjardins pour l'emploi** pour l'été 2016.

VOLET APPRENTI-STAGE

Apprenti-Stage permet aux **organismes sans but lucratif** de recevoir un étudiant du secondaire (14-16 ans) pour lui permettre d'acquies un premier contact avec le marché du travail par le biais d'une expérience de stage bénévole **de 80 heures entre le 25 juin et le 30 août 2016.**

Tous les **organismes** peuvent s'inscrire en remplissant le formulaire disponible sur le site www.cjerichmond.qc.ca entre le **4 et le 24 avril 2016.**

Les **étudiants** souhaitant faire un stage peuvent s'inscrire **en téléphonant** au 819 358-9838.

LA TROUSSE TRAVAIL-ÉTÉ est un outil pour faciliter la recherche d'un emploi étudiant. Il permet à tout étudiant de recevoir gratuitement de l'aide pour rédiger son curriculum vitae, avoir du support dans sa recherche d'emploi et se préparer à une entrevue.



Guyline St-Hilaire
819-358-9838
warwick@cjerichmond.qc.ca





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE FORUM CITOYEN HAM-NORD AVIS DE CONVOCATION

Jeudi 21 avril 2016 à 19 h

Sous-sol du Centre communautaire 474 rue Principale Ham-Nord

Tous sont invités, membres et non-membres



Mise à jour municipale : LE COMPOST

Par Mathieu Couture, D. G. municipalité

Le début de la cueillette du compost sera de retour le 15 avril 2016. Petit changement à noter :

La collecte du compost se fera maintenant le VENDREDI.

Tel qu'inscrit à votre calendrier de collecte 2016, le ramassage de votre bac de COMPOST se fera à compter du vendredi 15 avril prochain, soit dans la même semaine que la cueillette de la récupération.

Date limite d'inscription: 31 mars

Si vous lisez cet article avant le 31 mars 2016, il est encore temps de s'inscrire. Si vous n'êtes pas encore inscrits, aidez-nous à conserver notre TITRE DE CHAMPION QUÉBÉCOIS ! Vous avez effectivement jusqu'au 31 mars 23 h 59 pour vous inscrire...

Les résultats d'inscriptions seront connus et dévoilés le 6 mai prochain lors de la marche des maires de la MRC d'Arthabaska.

D'ici là, la municipalité procédera à ses tirages de participation (25 prix à distribuer). Les gagnants seront contactés afin de venir cueillir leur prix.

La liste des gagnants sera également disponible dans la prochaine édition du Hameau.

Encore MERCI de votre merveilleuse participation!



Le Chemin de Saint-Rémi : des difficultés qui nous font avancer !

Par Louise et Stéphane, co-créateurs du Chemin



Nous vous revenons rapidement après ce voyage exigeant.

Bien que le message transmis à chaque rencontre du Chemin n'ait pas été facile, nous en revenons encore plus forts!

Comme vous le savez maintenant, l'accréditation Village d'accueil de la CITQ (Corporation de l'industrie touristique du Québec) est abolie et cela nous demande à tous, de faire preuve de créativité, d'audace et de foi.

Bien que nous pourrions contester et débattre les motifs et l'abolition de cette accréditation, nous devons concentrer toute notre énergie à mettre en place un Chemin que plusieurs (marcheurs, hébergeurs et villages) attendent. Cette nouvelle réalité nous amène à revoir le modèle d'hébergement et à déterminer qui de vous est prêt à s'engager et s'investir dans le Chemin, comme nous le faisons depuis le début de cette aventure.

Le temps est venu de prendre la responsabilité, tout un chacun, du chemin que vous voulez suivre... Le temps est venu de choisir si vous désirez créer votre petite entreprise (auberge, gîte ou autre hébergement) pour accueillir les marcheurs qui s'en viennent.

Donc, voici la marche à suivre pour les prochaines étapes :

HÉBERGEURS :

Toute personne intéressée à héberger des marcheurs du Chemin doit contacter personnellement la CITQ pour déterminer avec eux quel type d'accréditation s'applique à votre cas. Ce sera du cas par cas, selon votre maison et ce que vous désirez offrir comme service (repas ou non).

Mme Rachelle Bisailon ou Audrey Roy, seront en mesure de vous conseiller, 1 866 499-0550, poste 244. Ils vous informeront de la marche à suivre et des documents nécessaires pour l'accréditation. CE SONT LES EXPERTS, alors posez-leur toutes vos questions...

– Si vous êtes en zone agricole, la municipalité devrait faire une demande concertée auprès de la CPTAQ, cela activera les choses plus rapidement.

– Valider si vous avez besoin de l'attestation du MAPAQ (petite formation pour servir les repas)

Sachez que cela vous demandera efforts, temps et investissement pour être accrédité. Sachez que nous ne serions plus là si cela ne marchait pas!

Nous vous confirmons que cette nouvelle, bien qu'elle fut une douche froide pour nous tous, a eu l'effet escompté, nous RÉVEILLER! Pourquoi ? Seul le « Gars des vues » le sait ! La chose que nous savons tous, c'est que nous devons être prêts et solides pour les marcheurs qui s'en viennent ! Et, selon les chiffres que nous avons pour les visites sur le site internet, les demandes d'information et les préinscriptions, nous aurons beaucoup de visiteurs.

DÈS QUE VOUS AVEZ PRIS VOTRE DÉCISION ET DÉSIREZ DEVENIR HÉBERGEUR POUR LE CHEMIN DE SAINT-RÉMI, contactez Louise directement pour METTRE À JOUR votre inscription comme hébergeurs.

Le temps avance et nous aimerions toujours ouvrir le Chemin au printemps (mai ou juin) en tout ou en partie, alors LET'S GO tout le monde, on y va!

ENSEMBLE, nous sommes plus forts et nous irons PLUS LOIN! Merci d'être avec nous...

Raconte-moi une histoire

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial



On le sait, les livres et les histoires apportent plusieurs bienfaits aux enfants. Intégrée à la routine, l'heure du conte permet une rencontre privilégiée entre l'enfant et l'adulte. Comme tout rituel, ce moment procure un sentiment de sécurité chez l'enfant. En plus de favoriser l'acquisition du langage et la capacité d'écoute, les histoires transportent l'enfant dans un imaginaire rempli de possibilités. En lisant ou racontant des histoires, on transmet le goût de la lecture et du savoir.

Il était une fois

Quand j'étais petite, mon père me racontait des histoires. Rarement dans les livres, car ceux qu'on avait à la maison étaient plus de type encyclopédie, genre la collection « J'aimerais connaître » de Grolier. Mon père se plaisait donc à inventer et improviser. Ses histoires commençaient souvent par « Il était une fois une petite fille qui ne voulait pas dormir ». Parfois, il me racontait des classiques comme *Le petit chaperon rouge* ou *Les trois petits cochons*. D'autres fois, c'était des fables de La Fontaine, tel que *Le lièvre et la tortue* ou *La cigale et la fourmi*. Il changeait même sa voix et son accent. Il y avait aussi cette histoire de la petite fille qui criait au loup. Vous connaissez l'histoire du petit berger qui criait au loup pour rien jusqu'à ce que ce soit vrai ? Et bien, dans la version de mon père, il n'y avait pas de mouton et le loup mangea la petite fille (qui ne voulait pas dormir !). Inspiré par ce qu'il avait retenu d'une fable ancienne (*Le berger mauvais plaisant*, Ésope), il avait adapté son histoire au message qu'il voulait passer. Sans trop s'en rendre compte, mon père avait utilisé son histoire pour intervenir.

Des histoires pour grandir

Si d'un conte ou d'une fable se dégage une morale, l'allégorie elle, est justement écrite dans le but de comprendre un concept. Court récit métaphorique, où les idées sont représentées par des images, l'allégorie est une autre manière de dire les choses. Souvent, on personnifie un animal ou un objet. Thérapeutique, elle s'avère être un bon outil d'intervention auprès des enfants. Elle aide à reconnaître et exprimer une émotion. En s'adressant à l'inconscient,

l'allégorie permet à l'enfant d'affronter différentes situations de la vie ; deuil, déménagement, séparation, naissance, etc. En fait, elle sert à trouver une solution à une problématique vécue. Voici quelques bons auteurs d'allégories à découvrir : Jacques Salomé, Michel Dufour, Solène Bourque.

Que ce soit des histoires pour divertir, pour endormir, ou celles qui font grandir, toutes devraient être synonymes de plaisir. (Et de beau souvenir pour la petite fille qui ne voulait pas dormir !)



Vous pouvez prévenir les chutes!

Par Geneviève Frigon, thérapeute en réadaptation physique

Saviez-vous qu'un aîné sur trois est victime d'une chute chaque année? Soit par les blessures qu'elles provoquent ou par la peur qu'elles engendrent, les chutes ont souvent un impact sur l'autonomie et la qualité de vie. Avec l'âge, les réflexes, la souplesse et la force générale diminuent graduellement, ce qui fait en sorte que les chances de tomber augmentent au fil des ans. Bien que certaines chutes soient inévitables, il est possible, par de bonnes habitudes et une plus grande prudence, d'éviter certaines situations à risque.

Premièrement, la vitesse peut vous jouer de mauvais tours! Se dépêcher, aller au plus vite, faire deux choses à la fois ou vouloir sauver du temps pourrait provoquer une chute. Des exemples de gestes qui vous mettent en danger?

- Utiliser une chaise pour grimper plutôt que prendre un escabeau solide.
- Fouiller dans sa sacoche en marchant plutôt que s'arrêter pour éviter de trébucher.
- Se lever rapidement du lit ou du fauteuil plutôt que prendre son temps pour éviter les étourdissements.
- Enfiler des souliers non sécuritaires (mules, gougounes, pantoufles phentex) qui sont plus rapides à mettre plutôt que prendre le temps de mettre et attacher de bonnes chaussures.
- Circuler les mains pleines plutôt que de faire plusieurs « voyages » plus petits.



Deuxièmement, certaines activités doivent parfois être faites avec plus de précautions lorsqu'on prend de l'âge. Des exemples?

- À la baignoire, l'utilisation de barres d'appui pourrait ajouter une sécurité supplémentaire.
- Prendre l'habitude de s'asseoir pour s'habiller et se chausser
- Si la démarche devient plus chancelante, l'utilisation d'accessoires de marche (bâtons de marche, canne, marchette) pourrait être appropriée.
- Les tâches en hauteur pourraient être déléguées (le remplacement des ampoules au plafond, le nettoyage des gouttières, des armoires et des vitres, etc.)

N'attendez pas de tomber pour apprendre une leçon de prudence! Pour préserver votre qualité de vie longtemps, restez solides sur vos deux pieds!

Service de prévention des chutes (Groupes d'exercices et ateliers de sensibilisation)

Service gratuit - Téléphone : 819-751-8555



Notre Société coopérative agricole
819 344-2521

Le Hameau

Conférence avec l'auteure!

vendredi 08 avril 2016 de 13h00 à 15h30 à la bibliothèque de Ham-Nord

Invitation spéciale aux 11 à 18 ans de la région!

À l'occasion de la pédagogie du 08 avril prochain, nous avons le plaisir de t'inviter gratuitement à une conférence d'auteure avec Mme France-Anne Blanchet. Viens rencontrer cette auteure jeunesse de la région, en savoir plus sur le métier, sur ses romans, poser tes questions et même vivre un atelier d'écriture avec elle!



Conférence avec l'auteure!

Inscris toi à la MDJ avant le 1er avril pour courir la chance de participer au tirage spécial!

Pour information et inscription, téléphones à la Maison des Jeunes : 819-344-5530



France-Anne Blanchet est auteure de littérature jeunesse depuis plusieurs années. Ses séries «Hannicar» et «Sidouri» ont connues un vif succès auprès des 08 à 12 ans. Dernièrement et s'adressant aux 12 ans et plus, L'Ombre du Gardien et Recherché ont su faire vivre suspense, intrigues et action aux adolescents! Pour en savoir plus sur l'auteure et sur sa biographie, consultes son site web:

franceanne.hannicar.com



Le Hameau

Des nouvelles de la Maison des jeunes de Ham-Nord

Par Gabrielle Thibodeau, animatrice-responsable et Mélanie Barbeau, coordonatrice

Calendrier

Les lundis sportifs se poursuivent 29 mars :

Soirée de présentation du projet *Réfléchis quand tu publies*, développé par des ados de différentes maisons de jeunes du Centre-du-Québec. Ils ont travaillé très fort et le résultat est exceptionnel, on a hâte de vous montrer ça !

1^{er} avril :

Soirée poisson d'avril ! Surprises, jeux et plaisanteries vous attendent hihi !

5 avril :

Souper de remerciement pour les jeunes qui se sont impliqués lors de la Cabane des Jeunes. Vous avez donné beaucoup de votre temps pour que cette soirée soit une réussite et nous voulons vous dire MERCI ! On vous attend dès 17 h !

7 avril :

Comme c'est la Journée mondiale de la santé, nous avons pensé faire une soirée spéciale en lien avec notre participation au Défi 5/30. Discussions et collation (santé, bien sûr) au menu !

8 avril :

À l'occasion de la journée pédagogique du 8 avril prochain, nous avons le plaisir de t'inviter gratuitement à une conférence d'auteure avec madame France-Anne Blanchet. Viens rencontrer cette auteure jeunesse de la région, en apprendre plus sur le métier, sur ses romans, viens poser tes questions et même, vivre un atelier d'écriture avec elle ! Tu peux arriver à la mdj dès 12 h 30, ou te rendre à la bibliothèque à 13 h

13 avril :

Réunion du comité de jeunes.

20 avril :

À 18 h 30, viens te joindre à la discussion : on planifie notre voyage d'été annuel !

22 avril :

C'est le Jour de la Terre ! Faisons un beau geste pour notre planète ! Viens découvrir lequel... à la mdj.

23 avril :

Réservez votre samedi pour le colloque régional des jeunes du Centre-du-Québec ! Plus de détails à venir.

Le 8 avril, journée pédagogique, nous irons à la bibliothèque de Ham-Nord pour une conférence et un atelier d'écriture avec l'auteure jeunesse France-Anne Blanchet. Bienvenue à tous. L'activité débute à 13 h et est gratuite!

JE DEVIENS MEMBRE!

2 \$ pour l'année

WOW, « C'EST OÙ » ?

La Maison des jeunes de Ham-Nord est au 210, rue Caron, tél.: 819 344-5530

Nous sommes aussi sur
FACEBOOK



À QUELLE HEURE ?

* 18 h à 21 h lundi
* 16 h à 17 h mardi
aide devoirs
* 17 h à 21 h mardi
18 h à 21 h mercredi
18 h à 21 h jeudi
18 h à 23 h vendredi

MDJ fermée pour le congé de Pâques, les 25 et 28 mars.

Des nouvelles de la Maison des jeunes de Ham-Nord

Par Gabrielle Thibodeau, animatrice-responsable et Mélanie Barbeau, coordonatrice



Merci à tous!

Au nom de l'ensemble des membres petits et grands de la Maison des Jeunes, je tiens à vous remercier tout un chacun pour votre participation à la deuxième édition de l'activité-bénéfice « La Cabane des Jeunes » du 19 mars dernier.

À l'occasion d'écrire ces lignes, le souper est toujours devant nous, mais je peux déjà vous communiquer qu'à ce jour, cette deuxième édition est déjà une très grande et belle réussite! Avec la vente de billets qui va de bon train, l'implication des jeunes et de nos collaborateurs principaux en plus de la participation d'une trentaine d'entreprises de la région en dons et commandites à cette levée de fond, nous pouvons déjà annoncer avoir rencontré nos objectifs, et ce, grâce à vous tous et toutes!

Un immense merci à La Table dans les Nuages, La Moulière, La Jambonnière, l'Érablière des Chutes et la Brulerie des Cantons pour votre générosité et votre soutien dans ce souper tellement inspirant grâce à vos produits.

À M. Stéphane Martin et Mme Andrée Robert pour votre implication particulière.

Aux municipalités de Ham-Nord et de Notre-Dame-de-Ham pour la confiance que vous témoignez envers notre organisation.

À ARLittéra, la COOP de Ham-Nord, la Caisse Populaire Desjardins des Bois-Francs, la Cité Écologique, Khéops Internationnal et aux députés M. Sébastien Schneeberger et M. Alain Rayes pour votre participation financière.

Et bien sûr, MERCI à toutes les entreprises, petites et grandes qui ont contribué à cette collecte de fonds et qui ont ainsi témoigné de leur sentiment d'appartenance et de leur reconnaissance pour le travail accompli au quotidien avec les adolescents des Hauts-Reliefs par la Maison des Jeunes :

Le Dr J. Faucher, Garage Tashereau, Excavation Garneau, Pelletier et Picard Inc. Richard Goggin Pharmacien, Johan Roy Inc. Boutique le Cabal, Fromagerie Victoria, Boutique Vertical, Microbrasserie Multi-Brasses, Gérald Musique, Superclub Vidéotron, la Grande Place des Bois-Francs, Boutique Respecterre, le Mont Gleason, la Ferme Bio-Maraichère, Fabrication Smart Energy, Forest Distribution, Mme Jocelyne Favreau, Alimentation du Lac, Mme Louise Aubert Notaire, Memprotec, Némoto Inc., H2O Innovation, Aménagement coopératif forestier de Wolf, Excavation Marquis Tardif et bien sûr à vous tous, messieurs, mesdames qui êtes venus à la Cabane! Wop, wop!

Plus d'informations dans la prochaine édition!



Le Hameau

Être en Santé, c'est être immensément riche ! Et si c'était ça le bonheur ?



Par Louise Caron, Naturopathe diplômée.

Ce mois-ci, je vous propose de faire une Cure détox qui est à mon avis un incontournable pour l'amour de Soi-même. La Cure permet de se retrouver, de réfléchir sur la manière dont on vit et dont on traite son corps. La Cure permet aussi de prendre de bonnes habitudes de vie tant au niveau de l'alimentation, l'activité physique que la gestion du stress et des émotions. C'est s'offrir un moment de réflexion... À quel endroit emmenons nous notre véhicule et dans quel état ?

Quand on perd la santé, elle peut parfois être très difficile à retrouver... des mois... voir même des années... Pourquoi ne pas chouchouter notre corps et notre santé ?

Pourquoi faire une Cure détox :

- Retrouver l'énergie vitale
- Embellir et rajeunir la peau
- Optimiser la digestion
- Améliorer l'humeur et le sommeil
- Nettoyer les principaux organes... foie, vésicule biliaire, reins, intestins.
- Régénérer les cellules ☺

Quels sont les signes qui indiquent le besoin d'une cure :

- Problème de dos et douleurs musculaires
- Ballonnement au niveau du ventre, rots sans fin, constipation ou diarrhée
- Inflammation chronique dans le corps
- Maux de tête, Fatigue, Odeur corporelle, Acné
- Difficulté à perdre du poids

Saviez-vous qu'il existe des cures douces qui ne vous feront pas courir au petit coin ?

Il me fait grandement plaisir de vous rappeler chaque printemps l'importance d'une cure parce que tout le monde a droit au Bonheur !



à guichet fermé - à guichet fermé - à guichet fermé



Les LIONS tiendront leur souper annuel de crabe des neiges le 16 avril prochain

... on dit qu'un lion se rend en Gaspésie, la veille du souper, et pêche lui-même le crabe... !



ASSOCIÉES DANS LA MÊME TRADITION D'EXCELLENCE ET DE QUALITÉ DE SERVICES



Aubert & Morency
NOTAIRES

Spécialistes en droit immobilier traditionnel, droit des affaires, droit corporatif et droit agricole, les régimes de protection, mandats d'inaptitude, testaments et successions.

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE

@ laubert@notarius.net / catherinemorency@notarius.net

■ **DISRAELI**

846 avenue Champlain
T 418.449.2955 | F 418.449.1681

■ **THETFORD MINES**

1197 rue Notre-Dame Est - Suite 400
T 418.755.0812 | F 418.755.0382

■ **WEEDON**

225 2^e avenue
T 819.877.3233

DATES À RETENIR

AVRIL 2016

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

AVRIL

- 5 avril: Cabane à sucre de la FADOQ
- 8 avril: Rencontre 11-18 ans à la bibliothèque de H-N
- 10 avril: Brunch-conférence de Marylène et Martin
- 13 avril: AGA de la FADOQ
- 15 avril: Début de la cueillette du compost
- 16 avril: Souper de crabe des LIONS
- 21 avril: AGA de Forum Citoyen Ham-Nord
- 21 avril: Date de tombée pour Le Hameau
- 22 avril: JOUR DE LA TERRE
- 28 avril : Pièce « Je suis toujours là » présentée à Victo MAI
- 2 mai: Parution du journal Le Hameau
- 3 mai: AGA de la Fondation Réal-Lavertu
- 22 mai: JOURNÉE DE L'ARBRE À HAM-NORD
- 31 mai: AGA de Pêche Nicolet

MAI 2016

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
 MEILLEUR SCELLEMENT 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



Résidence le Chêne Blanc

Logements chauffés, éclairés, eau chaude

- Salon communautaire
- Salle à diner - Buanderie - Stationnement extérieur avec prise de courant

4 1/2 à louer, couple ou personne seule

3 1/2 admissible « subvention au logement »

Info.: 819 464-0032 ou 382-2471



Forum Citoyen Ham-Nord



Pour nous livrer vos commentaires, nous soumettre vos textes ou pour faire paraître une annonce:

hameau@arlitera.com

Prochaine parution: le 2 mai 2016

Date de tombée: le 21 avril 2016

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Design et réalisation
Andrée Robert



www.arlitera.com

FORUM CITOYEN HAM-NORD

Forum Citoyen est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser le développement de projets structurants dans la municipalité de Ham-Nord. Nous travaillons pour vous et avec vous! N'hésitez pas à nous contacter: 819 344-2828 forumcitoyen@ham-nord.ca

474, rue Principale, Ham-Nord (Québec) G0P 1A0

Présidente: Françoise Tardif

Vice-présidente: Karen Veilleux

Secrétaire: Louis-Marie Lavoie

Trésorier: Benoit Charbonneau

Administrateurs:

Nébesna Fortin, Émilie Lapointe, Catherine Lachance, Claude Lapointe

Impliquez-vous! Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou sur les différents comités? Vous êtes bienvenue! Devenir membre ne vous engage à rien, mais vous apporte la fierté d'appuyer un organisme communautaire dynamique!

Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

Nom: _____

Adresse: _____

Tél.: _____

Courriel: _____

Je deviens membre à vie: cotisation 15 \$

(Chèque au nom de Forum Citoyen Ham-Nord, posté au 474, rue Principale, Ham-Nord, G0P 1A0)



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

Desjardins offre de nombreux avantages exclusifs à ses membres. Découvrez-les!
desjardins.com/avantages

 758-9421 | 1 866 758-9421

 facebook.com/caissedesboisfrancs

 desjardins.com/caissedesboisfrancs

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir