

SOMMAIRE

- 2 Pastorale
- 3 Vente de garage
- 4 Retour sur la consultation populaire
- 7 Pensée du mois
- 8 Capsule bien-être
- 9 Retour sur l'atelier de pain
- 11 Retour sur l'inauguration
- 12 Breathwork, avec Léonie
- 13 Camp de jour
- 15 Retours Kenpo et FADOQ
- 16 Bonne fête des Pères
- 17 Fête au village
- 18 MDJ
- 22 Pelouses repensées
- 23 Compost
- 23 Défi pissenlit
- 24 Prendre un café
- 25 Prendre le thé
- 26 Prévention incendie
- 28 Déchets volumineux
- 29 Projet ARPAM

Aujourd'hui, hier et demain

Par Louis-Marie Lavoie

On est tous très occupés pendant le joli mois de mai, le mois de Marie, ce mois où l'on plante nos fleurs où l'on sème nos carottes et nos petits pois, ce mois où la chrétienté célèbre l'Ascension et la Pentecôte, ce mois où l'on étrenne les terrasses, et pendant lequel on fête nos mamans.

Cette année encore, le mois de mai apparaît très prometteur et généreux quant aux activités proposées aux membres de notre communauté. Il semble que le printemps ne s'installe pas que dans les arbres et les fleurs. Il s'incarne dans le cœur des poètes, dans le travail de la terre, dans le retour des oiseaux, dans toutes les naissances. L'âme de notre village, à l'instar de la nature, est encore une fois sortie de son hibernation.

Et encore une fois, Ham-Nord brillera par sa vitalité en mai et en juin. Après avoir profité de la Cabane à sucre de la FADOQ, du légendaire souper de crabe du Club Lions, de la visite guidée de la Cité écologique, et qu'on aura bien dansé pour faire digérer le poulet BBQ, arriveront bientôt au menu de nos activités, la «Vente de garage», la «Fête au village», la «Fête de la Saint-Jean» et l'implantation des Incroyables Comestibles. En plus, on pourra aller chercher notre compost, et prendre le thé à l'anglaise... ou un café avec un policier !

(Suite, page 2)



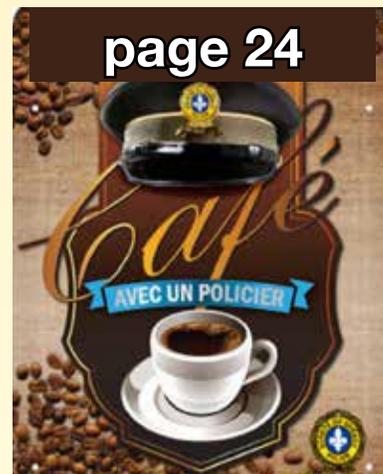
FÊTE AU VILLAGE

page 17

**VENTE
DE
GARAGE**

page 3

page 24



(Suite de la page 1)

Et la consultation ?

La vitalité de notre milieu s'est de nouveau manifestée en ce beau dimanche 7 avril dernier alors que Forum Citoyen tenait sa consultation populaire au Centre communautaire. Après des mois de préparation, les résultats de cet événement n'ont pas déçu les organisateurs, loin de là. Plus de soixante personnes se sont déplacées pour exprimer un peu leurs projections pour l'avenir de Ham-Nord. Un succès ! Une généreuse récolte d'idées que le Hameau partagera avec vous dans ces pages !

Les membres de Forum remercient chaleureusement celles et ceux grâce à qui cette rencontre quasi magique a pu avoir lieu : animatrices et animateurs des tables, responsables des organismes de notre communauté, toutes les participantes et tous les participants.

« Ma place »

C'est ainsi que se plaisait à appeler son village, sa paroisse des Saints-Anges, notre regretté historien Jean-Paul Vézina. « Ma place » ! C'est sans doute avec de tels mots dans le cœur que se sont installés les premiers arrivants dans le Canton de Ham; et comme eux, nos contemporains reconnaissants ouvriront à leur tour de nouveaux sentiers, pour paraphraser Léonie, poétesse locale, dans ce qui est devenu leur place.

Afin de célébrer ce village à faire grandir à l'aide de la récolte de bonnes idées du 7 avril, nous nous rappellerons, grâce aux mots de notre invité du mois, que son demain se construit aujourd'hui, avec respect, sur le socle du passé.

Je fais baptiser mon enfant ?

Par Gérald Lehoux

Vous venez de mettre au monde votre enfant, vous venez de donner la vie à un tout petit être qui fera son chemin avec votre aide, votre accompagnement.

Votre enfant, c'est ce qui est le plus précieux pour vous, et vous désirez lui donner les meilleurs outils pour grandir et être heureux. Votre bébé, vous allez l'accompagner à tous les moments de sa vie pour qu'il devienne un enfant, un ado, un adulte, une femme, un homme équilibré, responsable, plein de l'amour que vous lui aurez donné et ouvert aux beautés de la vie. Vous voulez également l'aider dans la recherche d'un sens à sa vie. C'est ce qu'on nomme la vie spirituelle d'une personne.

Ensemble, comme parents, vous vous êtes peut-être posé la question : « Est-ce que nous demandons le baptême pour notre enfant ? ». Hier comme aujourd'hui, Dieu a un projet d'amour pour votre enfant, pour chacun et chacune d'entre nous. Dieu prend l'initiative d'offrir son amour à chaque enfant, d'abord au moyen de l'amour de ses parents bien sûr, mais Dieu offre librement aussi son amour par un Sacrement, le baptême. Un geste d'amour pour le présent et le futur.

Vous vous êtes peut-être dit : « Comment peut-on accompagner notre enfant à travers les joies, les réussites, les échecs, les difficultés, pour qu'il s'épanouisse dans la vie quotidienne, dans des valeurs solides et durables ? Comment lui transmettre tout cela ? »

La communauté chrétienne de notre paroisse est là pour répondre aux besoins des parents qui veulent se donner des outils pour leur vie

spirituelle et celle de leurs enfants.

« Ça prend tout un village pour élever un enfant. ». Ce proverbe africain est une réalité dans nos milieux ruraux. Le baptême et les catéchèses en paroisse sont là pour aider les parents dans cette transmission.

Vous vous êtes peut-être déjà dit également : « Mon enfant choisira sa religion plus tard, nous voulons le laisser libre de choisir. » Demander le baptême de son enfant, ce n'est pas l'obliger à avoir la foi catholique, ni même à croire en Dieu. C'est un cadeau gratuit, des parents à leur enfant, pour lui donner des outils pour sa vie spirituelle future. Il restera toujours libre de les utiliser ou non, mais il les aura reçus.

Tout comme on ne peut dire que notre enfant choisira la langue qu'il voudra parler plus tard (anglais, français ou espagnol), la première étape pour pouvoir choisir sa langue parlée est d'en connaître au moins une. Il en est de même pour la vie spirituelle.

C'est valable pour les enfants, mais également pour les adultes qui voudraient cheminer dans leur vie spirituelle. Car le baptême, on peut le recevoir à tout âge !

Votre communauté chrétienne, votre paroisse, votre Église sont là pour vous accompagner dans ce discernement, et dans ce choix. Pour vous accompagner dans vos réflexions, les diacres de la paroisse, Pierre, Martin ou Gérald se feront un plaisir de vous rencontrer pour échanger avec vous sur le choix de faire partie de la grande famille des baptisés, frères et sœurs dans le Christ Jésus, dans la liberté des enfants de Dieu.

VENTE DE GARAGE

Tout le monde a accès aux tables

Suffit de réserver

Ce n'est vraiment pas cher :

5 \$ pour une table ; 10 \$ pour 2 tables

Tout le monde peut venir vendre

Et permettre une deuxième vie

Aux objets de son quotidien

Téléphonez pour réserver

Ou bien venez le 26 pour enfin dénicher

La petite chose rare qui vous fera plaisir.

Profitez aussi de l'opportunité

De venir chercher un petit plan

Qui, grâce à vos soins, deviendra grand arbre.

C'est un cadeau de la municipalité

Pour un Ham-Nord toujours plus vert

Réservez votre table :

819-344-5791

Distribution d'arbres

Dimanche le 26 mai 2024

au Centre communautaire

de Ham-Nord

de 10h à 15h



***Venez chercher vos arbres
gratuitement... Ensemble
réduisons les îlots de chaleur un
arbre à la fois.***

DIMANCHE 26 MAI 2024

**VENTE DE
GARAGE**

de 10h00 à 15h00
au Centre communautaire de Ham-Nord

Événement organisé par Forum Citoyen / réserver votre table au 819-344-5791

LA RICHESSE DES IDÉES : un retour sur la consultation populaire

Par Louis-Marie Lavoie et Marylène Morin



Par son initiative de consultation populaire, Forum Citoyen entendait effectuer une sérieuse mise à jour de ses mandats, c'est-à-dire faire coïncider le plus possible ses actions avec les besoins actuels de notre communauté, tels que perçus et verbalisés par nos concitoyennes et concitoyens.

Ainsi, par le biais des cinq tables de discussion, on a pu obtenir de leur part une grande quantité de vœux, de désirs, d'idées, de recommandations, voire de rêves, qui ont tous été compilés par la suite; on peut dénombrer pas moins de 5 pages écrites à simple interligne de ces commentaires !

Bientôt ces notes seront structurées et résumées, et les grandes lignes d'action seront envisagées par la nouvelle équipe de Forum. On fera appel aux volontaires, aux bénévoles pour contribuer à les réaliser. Et on en reparlera, c'est sûr. Pour le moment, le CA de Forum



désire simplement partager avec les lectrices et lecteurs du journal quelques grandes lignes des propos échangés en ce dimanche après-midi mémorable. En vrac, par sujet, succinctement. À noter que certaines idées énumérées ici relèvent davantage du champ de compétence d'autres organismes ou bien de la municipalité. N'oublions pas qu'il s'agissait d'un « brainstorming ».

La première table

Les commentaires ont évoqué ici l'autonomie alimentaire, notre capacité à se nourrir à un coût raisonnable, en favorisant l'achat local. Il

a été question de parcelles à cultiver et de production commune, de réseautage, de mise en marché.

Dans le domaine de la foresterie et de l'agriculture, on peut retenir le besoin d'informer la population sur les pratiques locales de l'agriculture et sur ce qui se cultive actuellement sur notre territoire. On a souhaité la promotion de la diversité des cultures et le développement de celle des arbres fruitiers et des arbres à noix.



L'idée d'une serre communautaire reçoit en principe l'unanimité des participants. À noter que c'est un projet qui nécessite de grands moyens. Il pourrait bénéficier de l'expertise de la Ferme Bio-Maraîchère.



La deuxième table

La séance de consultation autour des changements climatiques et des bouleversements éventuels de notre environnement a amené les participants à manifester leur volonté de se doter de plus de moyens d'information, d'éducation, de protection. Vouloir disposer d'un portrait de la situation des ressources, de l'eau potable en particulier, ou souhaiter la création d'un comité de surveillance et de protection/prévention ou encore désirer connaître les ressources à contacter en lien avec les aléas climatiques, démontre clairement l'intérêt et les préoccupations des membres de notre communauté.



La discussion a entraîné plusieurs questions, ou pistes de réflexion, concernant l'eau, l'air, la terre. Peut-on informer la population du plan d'urgence de la municipalité en cas de sécheresse, canicules, verglas/tempêtes, pluie/inondation, feux de forêt ? Peut-on aider nos producteurs locaux ? Peut-on adapter notre milieu de vie, en favorisant la plantation d'arbres pour éviter les îlots de chaleur par exemple ?

Autre sujet de préoccupation important : il s'agit de la protection d'infrastructures essentielles : garage, quincaillerie, épicerie. C'est une question d'autonomie. Il est nécessaire de favoriser la pérennisation de la coop Vivaco, dont les services avaient été originellement fournis par la création de la Coop : un acquis à conserver.

La troisième table

On a souligné l'importance de la tenue d'événements rassembleurs tels la Journée de l'Arbre, la Journée de la Femme, ou la Fête au Village (organisée par la municipalité) autour de la table dédiée au socioculturel et aux communications : on a besoin de ces occasions de se rencontrer, de partager et faire connaître nos organismes, nos entrepreneurs, nos artistes. On peut envisager d'autres, telle une foire par exemple.

Il a été question aussi de mettre en valeur notre patrimoine, de sauvegarder notre église, d'exposer nos talents en organisant des activités culturelles : concerts d'orgue, de musique baroque, faire partie de la programmation des Journées de la Culture du Québec.

La nécessité du journal le Hameau ne fait pas de doute ; c'est un bon moyen de communication et il est dommage qu'il ne soit pas lu par tout le monde. Pour publiciser les événements, il est conseillé d'utiliser aussi des affiches, des publipostages, une affiche électronique. La diffusion d'une programmation commune aux organismes pour une certaine période est suggérée.



La quatrième table

Ce chapitre de la consultation populaire, concernant la famille, a donné lieu à l'expression de nombreuses idées à mettre en application. Les objectifs à atteindre seraient de briser l'isolement, de favoriser l'intergénérationnel et de faciliter l'intégration des nouveaux arrivants à l'aide d'un comité d'accueil.

Au sujet de l'entraide et de la fraternisation : des jeux (ex. : tournoi de sciotte); banque de services de gardiennage; promeneurs de chiens; ménage ou menus travaux; activités organisées pour les journées pédagogiques, relâche et semaines de la construction; réseau d'entraide entre parents.



On a aussi souhaité d'augmenter l'achalandage de l'aréna, mettre sur pied des tournois sportifs; ou un Skate parc, des cours de gymnastique. Et aussi d'organiser des ateliers d'artisanat, un parc à chiens, un café-rencontre, des excursions en bus.

Cette table a également abordé la sécurité en proposant des moyens visant à diminuer le danger dans nos rues : outils techniques tels des dos d'âne ou des amendes, mais aussi éducation et conscientisation des adultes et des enfants comme des capsules vidéo à partager sur les réseaux sociaux.

La cinquième table

Les participants à cette table se sont intéressés à la qualité de vie à Ham-Nord et à l'embellissement de son environnement. Parmi les points positifs, on a apprécié qu'il soit relativement facile d'avoir accès à nos élus et aux employés municipaux, et qu'il faille prendre soin de cette faculté; on a aussi mentionné que notre village est plein de ressources qu'il faut faire connaître davantage.

Plusieurs recommandations de création ou d'amélioration de systèmes existants ont été exprimées : cuisine collective; livraison d'épicerie; comité de soutien à domicile; service d'accompagnement bénévole; bonification du service régional de transport; piste cyclable.

Dans le but d'embellir notre milieu, il a été beaucoup question de plantation d'arbres ou bien de la participation populaire à un «village fleuri». On se demande également si des aménagements pourraient être envisagés afin d'améliorer la perception visuelle qu'on a du village, à proximité du parc industriel.

La cinquième table et demie

Dans les interventions de toutes les tables, en particulier au sein de la dernière, il a été question de l'implication citoyenne, qu'elle soit reliée à l'organisation d'un événement ou à la gestion d'un organisme, ou bien qu'elle soit participative ou spectatrice à une activité. Il va de soi que pour réaliser une ou de nombreuses idées émises lors de cette consultation, cela prend des personnes qui sont intéressées concernées par un projet. À cette fin, il est proposé de valoriser davantage le bénévolat, de le promouvoir.



La pensée du mois...

Par Louis-Marie Lavoie

Un village, ça vient de quelque part; ça va vers son destin.

Pour les gens présents à la consultation populaire du 7 avril dernier, l'important c'était le Ham-Nord de maintenant en devenir. Comme un arbre qu'on regarde à partir des racines et qu'on veut voir grandir, se développer. Avec une petite pensée pour ceux, maintenant disparus, qui ont semé la graine, dans un autre temps.

Il semble pertinent d'emprunter la voix d'un auteur québécois bien connu, né dans un petit village qu'il a beaucoup honoré de ses paroles, pour exprimer cette reconnaissance que nous pouvons ressentir envers celles et ceux qui ont créé notre berceau, notre terre d'accomplissement, les branches à partir desquelles nous prenons notre envol.

Notre invité : Fred Pellerin

Source : Wikipédia

Fred Pellerin, né en 1976, diplômé en littérature, est un conteur, écrivain, scénariste et chanteur québécois. En 2014, il reçoit un doctorat honoris causa. Son talent et son œuvre sont appréciés ici comme en Europe. Il est particulièrement connu pour ses acrobaties verbales ainsi que ses histoires à la frontière entre réalité et imaginaire.

Ses contes, qui se situent dans son village natal de Saint-Élie-de-Caxton, un petit village de la Mauricie, mettent en scène des personnages de l'endroit tel Ésimésac Gélinas ou Belle Lurette. Il dit tenir ses récits des histoires de sa grand-mère ou des autres habitants de son village, ou s'en être inspiré. Anecdotes, potins, rumeurs passent à la moulinette de son écriture pour en ressortir sous forme de contes pour adultes.

Tirées de son « Un village en trois dés », voici quelques lignes qui concernent nos ancêtres qui ont créé notre milieu de vie. Partout au Québec, il a fallu de ces gens déterminés et valeureux pour édifier notre monde.

« Il était une fois

Une bande de courageux

Qui avaient reçu un appel de l'horizon

Et qui avaient décidé de partir,

Portés par un mélange de rêve

Et d'insouciance,

Un mélange d'instinct

Et de volonté.

Partir,

Pour aller repousser plus loin

Les limites du paysage. »





Capsule bien-être

Par Sofia Laliberté

La Numéro « Logie » des maisons

La numérologie est l'étude de la vibration des nombres. Selon cette pratique ancienne, chaque nombre a une signification bien précise qui nous permet de mieux nous comprendre et d'être guidés.

À partir des différents chiffres de notre code de vie, comme notre date de naissance et notre nom à la naissance, la numérologie permet d'identifier nos traits de personnalité et d'orienter notre avenir en nous dévoilant les secrets de notre âme et nos défis à relever.

C'est en prenant mes marches quotidiennes que je me suis mise à regarder les maisons du village et à me dire que vous aimeriez peut-être connaître la vibration de votre demeure.

Pour la calculer et en découvrir la signification

Prenez votre numéro de porte, additionnez les chiffres et vous obtenez la vibration. Il faut réduire ensuite à un seul chiffre entre 1 et 9. Par exemple, mon adresse est le 287. J'additionne $2 + 7 + 8 = 17$. Ensuite $1 + 7 = 8$. Le nombre final sera 8.

Attention ! S'il y a une lettre dans l'adresse, 2B par exemple, ou un numéro d'appartement, cela va modifier le calcul. (La valeur de B est 2). Donc, $2 + 2 = 4$.

VALEURS NUMÉRIQUES DES LETTRES

1 = A, J, S

2 = B, K, T

3 = C, L, U

4 = D, M, V

5 = E, N, W

6 = F, O, X

7 = G, P, Y

8 = H, Q, Z

9 = I, R.



Maison 1 : l'innovation, l'indépendance, l'autonomie. Créer et démarrer des projets.

Maison 2 : La communication et la collaboration. Le couple, le travail d'équipe, la paix, l'harmonie et l'équilibre.

Maison 3 : La vie sociale, la joie et la créativité. Parfois intense en émotions. Bonheur et soleil vont attirer les amis et la famille.

Maison 4 : L'ordre et l'organisation sont au rendez-vous. Netteté ! C'est impeccable ! Structure et rigueur.

Maison 5 : Le mouvement, risque de déménagement. C'est donc le nombre des changements. Ça peut vous donner envie d'être plus téméraire et instinctif. Faire la fête et voyager.

Maison 6 : Vie de famille, l'amour, la paix et la tranquillité. Trouver une maison « 6 » pourrait être difficile dans la mesure où les personnes qui y habitent ont du mal à quitter. Ils sont trop bien !

Maison 7 : Le retrait, la solitude. L'accalmie et aussi la platitude parfois. Chacun dans sa chambre comme dans sa bulle. Une maison pour les chercheurs, psychologues, penseurs, écrivains, coach.

Maison 8 : La business, le commerce, l'argent. L'abondance et la prospérité matérielle. C'est l'adresse de ma maison qui est une ancienne caisse pop !

Maison 9 : l'achèvement et la terminaison. C'est la maison de l'humaniste, du guérisseur, et de l'ouverture spirituelle. Idéal pour un centre de santé. Une maison où se font de grandes guérisons.



**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
Éducatrices et Éducateurs
Spécialisés du Québec

Retour sur un atelier gourmand...

Le savoureux pain au sarrasin blanc !

Sabine a fait des heureux le samedi 6 avril dernier au **Centre communautaire de Ham-Nord**, alors qu'elle offrait son atelier de confection de pain au sarrasin sans gluten.



sabinejesuis@gmail.com



Citations savoureuses

Par René Bergeron

Les sportifs, les entraîneurs, les commentateurs et les politiciens adoptent parfois une forme de dérapage verbal cocasse. En voici quelques exemples :

- ❁ Le Canadien avait les jambes moites hier soir.
- ❁ On va régler ça en un tour de rein.
- ❁ Le futur est meilleur aujourd'hui qu'il ne l'a été dans le passé.
- ❁ Il est temps de mettre les cédilles sous les c.
- ❁ Le 2e but a été son meilleur tir au filet.
- ❁ Il démontre des qualités qu'on pensait insoupçonnées.
- ❁ On peut dire que Marc Bergevin a toujours bien communiqué avec ses homonymes.
- ❁ Il ne faut pas remettre à plus tard ce qui appartient à César.
- ❁ Si les choses ne tournent pas bien, il faudra travailler jusqu'à la dernière goutte.
- ❁ Souvent, on va déjouer l'adversaire en l'insultant pour le faire sortir de son camp de concentration.

Trouvez-lui le cadeau idéal...



À la boutique de la Cité

Cadeaux idéaux et légumes bio

tous les mercredis

de 10 h à 16 h

689, 8e Rang, Ham-Nord

Retour sur l'inauguration de l'Espace Boutique et Ateliers, à la Cité Écologique

Par Nébesna Fortin

L'événement du 1er mai dernier fut un réel succès. Plus d'une soixantaine de visiteurs ont répondu à l'invitation.

Dès 15 heures, certains ont choisi de faire la visite du domaine, des serres et des jardins. Le beau temps était au rendez-vous et, bien que les jardins ne soient encore qu'à leurs premiers jours, les serres offraient déjà une formidable variété de légumes : laitues, radis, bette à carde, roquette, etc. On pouvait y admirer les plants de tomates et de concombre déjà en fleurs !



Il y avait un peu de tout pour garnir les tablettes. Les objets d'art et les bijoux artisanaux côtoyaient les légumes, pains et végépâtés. On pouvait admirer ou se procurer des toiles d'artistes et des photos.

On découvrait une boutique éclectique où se retrouvaient même les fameux dessous en tissu écologique confectionnés par Respecterre !



5 à 7 au goût du terroir

Un délicieux goûter attendait les invités : tartelettes à l'ail noir, pizza au pesto de feuille de moutarde, muffins au curry, biscuits à l'aronia et petit fondant à l'érable... il y en avait pour tous les goûts. L'ambiance était à la fête, aux retrouvailles et aux échanges joyeux.



Ateliers, visites et formations

L'ouverture de la Boutique marque le début de la saison touristique. Ainsi, il sera possible de participer à des ateliers, des visites et diverses formations, sans oublier l'événement portes ouvertes à La Cité, le 25 août prochain, et le grand retour de la Ferme Bio-Maraîchère sur le circuit de la Balade Gourmande. Par ces événements, l'écovillage souhaite participer à faire découvrir notre magnifique région et ses artisans.

Merci à tous ceux qui ont collaboré au succès de cette formidable journée et au plaisir de vous recevoir les mercredis à l'Espace Boutique et Ateliers.



Boutique hétéroclite

Entre les discussions animées et les succulentes bouchées du terroir, les visiteurs ont pu admirer les œuvres des artistes de l'écovillage et faire quelques emplettes.

Atelier de Breathwork à Ham-Nord

Par Léonie Larrivée

Voici une très courte explication de ce qu'est le breathwork :

Le breathwork (travail de respiration) c'est bien des choses, bien des possibilités et de nombreux bienfaits. C'est une technique qui nous permet de ressentir rapidement ses effets.

Par une conscientisation et une modification de la respiration, l'état de notre corps et de notre perception change. Pendant la séance de breathwork, notre corps laisse tomber toutes les compensations que nous avons accumulées pour pallier la vie quotidienne et qui ne nous sont pas nécessaires et bénéfiques (physiques, mentales et émotionnelles). Nous avons la possibilité de revenir à une version simplifiée de nous-mêmes, de laisser derrière nous ce qui ne nous sert plus, et de nous actualiser pour alléger notre quotidien.

Le breathwork est un arrêt dans le temps, un voyage sensoriel qui facilite notre hygiène corporelle, mentale et émotionnelle afin d'améliorer notre santé globale. J'invite spécialement tous ceux qui n'ont pas froid aux yeux ou ceux qui souhaitent les réchauffer ! C'est une occasion parfaite et plaisante pour se dépasser et se découvrir.

Le breathwork est une technique qui peut être utilisée de façon autonome à la maison. L'atelier supervisé est bénéfique autant à ceux qui veulent être introduits à la technique de façon sécuritaire qu'à ceux qui veulent pousser leur pratique plus loin.

C'est donc dans l'esprit d'un nettoyage de printemps que je vous invite cordialement à faire fondre les bancs de neige de l'hiver et à accueillir les fleurs de l'été de vos vies par votre respiration.

Le tout se passera dans mon monde poétique habituel et sera sécurisé par mes habiletés de facilitatrice de breathwork. (Certifiée « breathwork » en tant que médecine sacrée.) Profitez de la force du groupe pour faire des pas de géant !

Pour réserver ou pour obtenir plus d'information sur la proposition, appelez Léonie Larrivée au 873-375-5216

FLORAISON

Ateliers de Breathwork

**SAMEDI
25 MAI 2025
à 10h**

Par Léonie Larrivée

35 \$
prévoyez max. 2h30 d'activité

**AU SENTIER DES CASCADES À HAM-NORD
(AU CENTRE COMMUNAUTAIRE SI MAUVAISE MÉTÉO)**

Sur réservation! Places limités!
Contactez-moi au 873-375-5216 ou sur messenger!

Thématique printanière :
**Viens respirer pour dire aurevoir à l'hiver
et te préparer pour un magnifique été!**



Événements à venir...

18 mai : « Prendre le thé à l'anglaise » à la Bibliothèque (13 h à 15 h)

26 mai : Vente de garage au centre communautaire (10 h à 15 h)

1er juin : Fête au village, sur le parvis de l'église (10 h)

1er juin : Début du désherbage des Incroyables Comestibles

2 juin et + : Semaine des gros déchets

13 juin : Plantation des Incroyables Comestibles (18 h 30)

23 juin : Fête de la Saint-Jean. Musique avec « Why not », au parc du 150e.

Gardez un oeil sur le groupe FACEBOOK [Ham-Nord, Québec](#)

Camp de jour été 2024 OTJ de Ham-Nord

Par Élise Hamel

Les activités du camp de jour débuteront le mardi 25 juin jusqu'au vendredi 16 août.

Le camp de jour sera fermé pour les 2 semaines de congé de la construction, soit du 21 juillet au 3 août 2024. Retour le lundi 5 août 2024.

Le camp de jour s'adresse aux jeunes de 5 à 12 ans (ou ayant complété la prématernelle 4 ans).

Coût pour 6 semaines

- ✿ Un enfant : 150 \$
- ✿ Deux enfants et + : 100 \$
- ✿ Service de garde : **gratuit** (de 7 h 30 à 9 h le matin et de 16 h à 17 h 30 en fin de journée)

**DATE LIMITE pour inscriptions :
mercredi 12 juin**

Courriel : elise.hamel@ham-nord.ca

Téléphone : 819 344-2424 poste : 5 (Élise Hamel)

SVP, veuillez spécifier lors de votre inscription le nom complet et l'âge de votre enfant, si vous avez besoin du service de garde ainsi que l'heure d'arrivée et de départ.



TU CHERCHES UN EMPLOI D'ÉTÉ ?

819 358-9838

TRIO ÉTUDIANT
Desjardins
POUR L'EMPLOI

- 1 APPRENTI-STAGE**
Te permet d'obtenir une bourse de \$800
- 2 EMPLOI D'ÉTÉ**
CV | Recherche d'emploi | Entrevue
- 3 MÉRITE ÉTUDIANT**
Tu pourrais gagner une bourse de \$100



Horaire de la pharmacie

MAI 2024

JOURNÉE DES PATRIOTES (FÊTE DE LA REINE)

Fermé : vendredi 17 mai, samedi 18 mai, dimanche 19 mai

Ouvert : lundi 20 mai – 10 h à 18 h – retour à l'horaire normal

JUIN 2024

FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC : SAINT-JEAN-BAPTISTE

Fermé : lundi 24 juin

Ouvert : mardi 25 juin – 10 h à 18 h – retour à l'horaire normal

CONFÉDÉRATION

Fermé : vendredi 28 juin, samedi 29 juin, dimanche 30 juin

Ouvert : lundi 1er juillet – 10 h à 18 h – retour à l'horaire normal

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

Championnat régional Kenpo Ham-Nord



Ce samedi 13 avril avait lieu le 1er tournoi du championnat régional Kenpo à Ham-Nord. Quel succès !!! Plus de 200 karatékas de 20 écoles d'arts martiaux de plusieurs styles ont participé à cette journée. Le succès de cette journée résulte de la participation des arbitres, des parents, des bénévoles ainsi que des compétiteurs. Une mention spéciale à l'organisateur du tournoi, senseï Jayson René, pour l'organisation de cette journée. Un grand merci aux senseï Lise, Jérôme, Sarah-Ève, Jean-Luc, Simon, Jean, Joanie et Patrick pour le coaching et l'arbitrage dans la journée.

Voici les résultats des élèves de notre école :

Kelly-Ann : participation kata, 🏆 combat
 Éloik : 🏆 kata, 🏆 combat
 Léane : participation kata, 🏆 combat
 Ryan : participation kata
 Anne-Charlotte : participation kata, 🏆 combat
 Magalie : participation kata, 🏆 combat
 Francis : participation kata combat
 Louanne : 🏆 kata
 Cassandra : 🏆 kata et 🏆 combat
 Asaliah : 🏆 kata, 🏆 combat
 Faith : 🏆 1ere kata, participation combat
 Félix : participation kata
 Carl : 🏆 kata
 Jade : 🏆 kata, 🏆 combat

Un grand merci à senseï Lise, Jérôme, Jean-Luc, Simon, Jean, Joannie et Patrick pour le coaching dans la journée ! 🙌👏

Bravo à tous pour vos performances 🙌🔥

Une cabane bien agréable pour la FADOQ



La FADOQ a tenu son activité de cabane à sucre annuelle le mardi 16 avril à Chesterville.

Environ 35 membres ont dégusté un généreux repas traditionnel de cabane : soupe aux pois, oreilles de criss, jambon et saucisses, avec patates et salade de choux.

Comme dessert : tarte au sirop d'érable et crêpes soufflées.

Pour couronner le tout : de la tire sur la neige.



Bonne fête à tous les hommes qui savent être des personnes significantes et bienfaitantes dans nos vies...



HOMMAGE À MON ONCLE

Par Karen Veilleux

Hommage à mon oncle... Eh oui, pourquoi ne pas rendre hommage aux personnes qu'on aime pendant qu'elles sont encore parmi nous ? J'aurais plusieurs hommages à rendre, car je suis entourée de personnes inspirantes, mais commençons par celui-ci aujourd'hui.

Mon oncle est celui qui m'a accueilli dans cette vie. Médecin de famille, il pratique encore à près de 80 ans. Oui, il exerce encore aujourd'hui. Il se déplace en voiture pour aller soigner les gens à domicile. Sa voiture est même aménagée pour qu'il puisse y dormir en cas de besoin.

Bon vivant, passionné par son travail, son goût de vivre est contagieux, même aujourd'hui. Passez 10 minutes avec lui et il vous rappellera de grandes vérités, comme celle selon laquelle il y a plus de plaisir à donner qu'à recevoir, et il en est un exemple vivant. Il a permis à ma mère de m'allaiter, car en 1980 ce n'était pas à la mode. En plus, après une césarienne, il était fréquent que la femme reçoive un médicament pour empêcher la montée de lait. Il a simplement demandé au gynécologue de ne pas donner ce médicament, car il respectait le choix de ma mère.

C'est ce même homme qui a entendu mon cri du cœur cet automne, mon besoin de me reconnecter avec ma famille biologique. Défiant les préjugés, les apparences parfois trompeuses, laissant le passé derrière pour vivre le moment présent, il n'a pas hésité à venir me voir. Il m'a écouté, a partagé son vécu avec moi.

La société nous enferme dans des cases, mais lui, il suit son cœur et peut sortir de la case au besoin. Il me l'a encore prouvé, un autre bel exemple de vie. Il m'accompagne dans ce que je souhaite réparer avant qu'il ne soit trop tard. Il est présent et me rappelle qu'il faut se rassembler pour honorer la vie.

Alors moi, j'honore l'homme, le père, le grand-père et l'oncle. J'honore le médecin sans frontières, l'homme au grand cœur qui priorise la vie. J'honore son parcours de vie et le modèle inspirant qu'il incarne encore à ce jour. Du fond du cœur, merci.

Ne manquez pas

« La fête au village »

Samedi 1^{er} juin

de 10 h à 15 h

**C'est sur le parvis de l'église qu'aura lieu la fête des voisins
sous le thème : « Du champ à votre table ».**

En cas de pluie, la fête aura lieu au centre communautaire.

Vous êtes cordialement invités.



*Vous recevrez l'horaire complet par la poste et elle sera publiée sur
les pages facebook de la municipalité et de Ham-Nord Québec.*

30 FOIS MERCI !



La Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs tient à remercier chaleureusement toutes les personnes ayant contribué au succès de la Cabane des Jeunes du 23 mars dernier pour souligner son 30e anniversaire.

Merci aux 80 personnes présentes pour festoyer avec nous ! Nous espérons vous revoir en grand nombre l'année prochaine.

Merci à nos jeunes Camila, Delphine, Dereck, Éloïk, Kaleb et Karolane de votre aide précieuse.

Merci à Charles Marceau-Cotton (Carlito Photo) d'avoir immortalisé cette belle soirée.

Un énorme merci à Stéphane Martin de La Grange Pardue, notre chef d'honneur qui a su tous nous épater par son talent légendaire.

Merci au groupe musical « Les vies la joie » avec Chantal Girard, Patrick Duchaine, Patrick Vachon, Sébastien Michel ainsi que leurs invités pour leur performance haute en couleur !



Sans oublier nos précieux partenaires... Nous espérons vous compter parmi nous lors de la prochaine édition !

Commandites en cadeaux : Amélie Nolet-Larrivée, représentante Norwex ; Le Carré 150 ; Carlito Photo, Cinema Galaxy Victoriaville ; Familiprix Catherine Dallaire et Steve Roy ; La Grange Pardue ; Instruments de musique Long & Mcquade ; Kheops ; La Douce Folie gourmande ; Lecompte, Maison et Style de vie ; Marché IGA Bellevue ; Parc régional du Mont-Ham.

Merci de votre participation financière !



Merci de votre contribution en produits !



Message de Mélanie

Le printemps se pointe réellement le bout du nez et déjà cette édition 30e anniversaire de la cabane des jeunes 2024 est terminée... Quelle belle édition ! Colorée, chaleureuse, musicale et empreinte de retrouvailles !

Ce 23 mars dernier, bravant encore une fois une température digne de mars et du temps des sucres, plus de 80 personnes se sont réunies à la Maison des Jeunes pour célébrer 30 ans de services pour les jeunes de Ham-Nord et des environs, en compagnie des membres de l'équipe, du conseil d'administration et bien sûr, des ados !

De cette 6e édition, il nous reste de beaux souvenirs (et de belles photos !) de vos sourires, de vos commentaires extrêmement positifs, des bouchées servies, de la qualité des produits locaux, de la créativité du chef, de votre participation joyeuse à notre « quizz-30e et surprises » et de votre enthousiasme participatif lors de la prestation du groupe de l'heure, 100 % local, « Les vies la joie »...

Et particulièrement, nous sommes toujours émus et fiers de la reconnaissance dont vous faites preuve envers l'organisme et envers l'importance que prend la Maison des jeunes dans nos vies, dans vos vies, dans celles de nombreux jeunes, anciens et futurs... et dans celle de la communauté.

Nous vous remercions d'y croire toujours autant, partenaires divers de cet événement et de la MDJ, c'est par vos contributions et l'engagement collectif que nous faisons vivre le dynamisme de ce charmant village et ses services, petit certes, mais tellement actif et attractif...

Il est maintenant temps de fermer les boîtes de la Cabane des jeunes, de garder bien vivants vos rires et nos souvenirs et de vous dire sincèrement, merci... Merci à tous et toutes de votre participation. Entre nos murs, nous vous entendons encore dire « À la prochaine fois... ».

C'est certainement un rendez-vous pour 2025 !

Mélanie Barbeau,
coordonnatrice



★ **NOUVEAUTÉ**

OFFRE D'AIDE AUX DEVOIRS BONIFIÉE

Pour les classes de 5e et 6e année

- ★ Chesterville : Les lundis de 16 h à 17 h
- Ham-Nord : Les mardis de 16 h à 17 h

Pour les 12-17 ans

- ★ Chesterville : Les lundis de 17 h à 20 h
- ★ Ham-Nord : Du lundi au jeudi de 17 h à 18 h

Pourquoi venir faire tes devoirs et leçons à la MDJ ?

- ✓ Intervenantes sur place pour répondre à tes questions
- ✓ Endroit adapté à tes besoins
- ✓ Matériel à ta disposition



Maison des jeunes
des Hauts-Reliefs

Le Hameau

MAI 2024




LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
29 Soirée j'm'active!	30 Aide aux devoirs 5-6e Libre CA	1 Libre	2 Libre	3 Pédago Libre 17h à 21h
6 Dernière soirée d'Alexy	7 Aide aux devoirs 5-6e Invitée + mochi	8 Comité de jeunes	9 Triage de canettes	10 Libre
13 Soirée j'm'active!	14 Aide aux devoirs 5-6e Libre	15 Libre	16 Comité voyage etc	17 Pédago Activité à venir
20 MDJ fermée	21 Aide aux devoirs 5-6e Biblio	22 Soirée jeux de société	23 Mythes ou réalités?	24 Libre
27 Soirée j'm'active!	28 Libre	29 Libre	30 Libre	31 Soirée des membres

★ = Aspirants de 11 ans admis!

Notre délégation sera présente au Grand rassemblement du RMJQ les 17-18 et 19 mai à Québec!

🚗 = transport disponible!

📝 = inscription obligatoire

📖 = Aide aux devoirs 12-17 ans disponible

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

JUIN 2024




LUNDI- CHESTER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI DIMANCHE
Aide aux devoirs 5-6e	Soirée J'm'active!	Aide aux devoirs 5-6e	Comité voyage	Libre	Libre	Foire du communautaire CDCBF
3	3	4 CA	5 été	6	7	8 9
Aide aux devoirs 5-6e	Soirée J'm'active!	Aide aux devoirs 5-6e		Libre	Libre	Desjardins FERMÉS
10	10	11 CJ		13	14	15 16
Aide aux devoirs 5-6e	Soirée J'm'active!	Soirée récompense Aide aux devoirs 5-6e	AGA	Libre	Libre	Desjardins FERMÉS
17	17	18	19	20	21	22 23
Desjardins FERMÉS	Desjardins FERMÉS	Début de l'horaire d'été				Desjardins FERMÉS
24	24	25	Reste à l'affût!		28	29 30

POINT DE SERVICE CHESTERVILLE
480 RUE DE L'ACCUEIL, CHESTERVILLE
LUNDI : 15H (AIDE DEVOIRS) / 17H-21H
AIDE DEVOIRS 12-17 ANS 17H-20H

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

✉ COORDO@MDJHR.CA
f MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
f ANIMATEURS MDJ HAUTS RELIEFS

HEURES D'OUVERTURE AUX JEUNES
LUNDI : 17H-21H
MARDI : 15H (AIDE AUX DEVOIRS) / 17H-21H
MERC. : 17H-21H
JEUDI : 17H-21H
VEND. : 17H-21H

LÉGENDE
★ ASPIRANTS DE 11 ANS ADMIS
🚗 TRANSPORT DISPONIBLE
📝 INSCRIPTION OBLIGATOIRE
📖 AIDE AUX DEVOIRS 12-17 ANS 17H-18H

Repensons notre pelouse



Depuis son apparition en Europe au 17^e siècle dans les jardins royaux, la pelouse entoure nos maisons et elle recouvre la majorité des terrains. Ce vestige du colonialisme est esthétiquement joli, mais il comporte de nombreux inconvénients. Parmi ceux-ci, on retrouve la faible diversité écologique, nuisant aux insectes pollinisateurs car il y a moins de variétés florales à butiner. L'inconvénient le plus significatif, c'est la pollution occasionnée par son entretien (tonte, arrosage, engrais, herbicides) : pour chaque heure de tondeuse, les gaz à effet de serre engendrés équivalent à ceux d'une voiture qui a parcouru 482 km. Pourtant, vous êtes loin d'avoir tondu 482 kilomètres de pelouse!

Il est possible de repenser l'entretien de notre pelouse tel qu'augmenter la hauteur de coupe, cesser les arrosages avec de l'eau potable, laisser d'autres espèces végétales, comme le plantain ou le trèfle ou le pissenlit s'y introduire. Le thym rampant peut remplacer la pelouse et ne nécessite pas de tonte.

Et pourquoi pas cesser de tondre certaines parties de son terrain? Ou transformer l'espace de pelouse en un aménagement paysager de fleurs variées, de plantes indigènes, de plantes comestibles, d'arbres fruitiers et de légumes? Cette approche est plus exigeante sur le coup, mais elle procure plusieurs bénéfices tels que : dire « Bye Bye tondeuse ! »; récolter des fines herbes, des fruits et des légumes frais et comestibles pour vous alimenter; subir moins les effets de la chaleur, car les végétaux vont aider à créer un climat plus frais.

Tous les intervenants, comme les municipalités, les entreprises, les organismes et les citoyens, peuvent contribuer à rendre nos espaces verts durables.

Ensemble, protégeons le vivant!

Pour suggestions, commentaires, questions ou devenir membre



: aetingwick@gmail.com



: [environnementtingwick](https://www.facebook.com/environnementtingwick) →



LE COMPOST ARRIVE

Afin de nous encourager à poursuivre les efforts effectués pour le compostage, la municipalité recevra une quantité de compost à redistribuer à ses citoyens.

Il sera disponible à compter du 4 mai, au garage municipal, situé dans la cour arrière des Mécanos de Ham-Nord, à l'espace de stockage #1.

Tout comme les années précédentes, nous demandons SVP que chaque résident apporte sa propre pelle ainsi que ses récipients requis pour le compost.

Nous demandons également votre PRÉCIEUSE COLLABORATION afin d'être raisonnables dans vos quantités, afin de nous assurer que tous auront une part équitable.

Il est donc demandé SVP d'utiliser des chaudières, des pots à fleurs ou encore une petite brouette pour la collecte du compost.

Merci beaucoup et bon jardinage à tous !



Le retour du « Défi pissenlits »

Le Défi Pissenlits est une action de sensibilisation à grande échelle portant sur l'apport vital des insectes pollinisateurs pour la planète. Par certaines de nos pratiques, nous impactons sur leur santé, voire sur leur vie.

En œuvrant à conscientiser et partager des connaissances sur la santé des insectes pollinisateurs, l'organisme Miel&Co a initié le Défi en 2019; il souhaite encourager la population canadienne à poser des gestes simples tout au long de l'année pour favoriser leur survie.

À l'échelle individuelle, l'implication débute par une prise d'action simple, mais efficace : retarder la tonte du gazon au printemps, permettant ainsi aux pollinisateurs de faire le plein de pollen et de nectar issus des pissenlits et autres fleurs. De cette façon, les pollinisateurs ont suffisamment d'énergie pour commencer la saison de pollinisation des plantes, qui assure le tiers de notre alimentation !

Il me suffit d'attendre la fin du beau tapis vert et jaune pour tondre la pelouse; comme ça, je fais ma part !

Prendre un café avec un policier...

Communiqué de presse de la SQ

Les policiers des postes de la MRC Arthabaska et de la MRC de l'Érable invitent les citoyens à venir échanger avec eux dans le cadre de l'activité Café avec un policier :

-14 mai 2024 entre 9 h et 11 h à la Fromagerie Victoria au 1140 avenue St-Édouard à Plessisville

-15 mai 2024 entre 9 h et 11 h à la Brûlerie Reno au 73 boulevard des Bois-Francis Sud à Victoriaville

-15 mai 2024 entre 14 h et 16 h à la Fromagerie Victoria de la Grande Place des Bois-Francis à Victoriaville

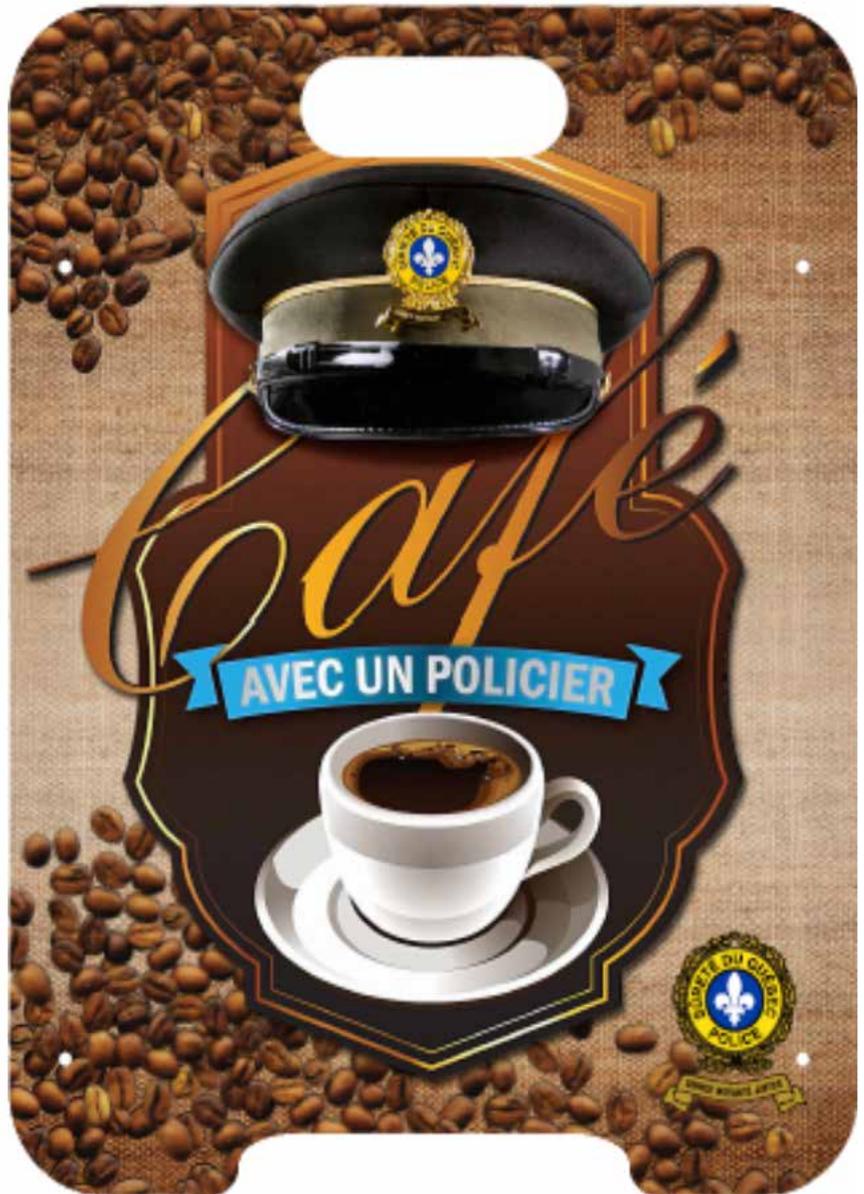
-18 mai 2024 entre 14 h et 16 h à la Fromagerie Victoria au 101 rue de l'Aqueduc à Victoriaville

Les policiers et les citoyens de la municipalité se réuniront lors d'une rencontre informelle dans un espace neutre et favorable au dialogue, où ils auront l'occasion de discuter autour d'un café. Cette activité a pour but d'offrir aux citoyens et aux policiers une occasion d'échanger sur divers sujets touchant les membres de la communauté.

Il s'agit d'une opportunité de renforcer les relations entre citoyens et policiers, lesquels se rencontrent souvent dans des situations d'urgence qui suscitent beaucoup d'émotions. Dans le cadre de l'événement Café avec un policier, les citoyens pourront connaître davantage les policiers de leur municipalité et leur faire part de leurs préoccupations.

Tous les membres de la communauté sont invités à participer à cet événement. Pour plus d'informations, les citoyens peuvent communiquer avec le sergent Nicolas Houle au 819-752-4545.

Nous espérons vous y rencontrer !





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



Régie intermunicipale d'incendie des Trois Monts



Chronique PRÉVENTION

Par Toni Marcotte, Directeur de la Régie intermunicipale des 3 Monts

Feux de broussailles

Le printemps s'en vient à grands pas. Ce qui veut dire aussi la saison des feux de broussailles.

Chaque année, on nous appelle pour aller éteindre des feux de broussailles ou de forêt qui sont d'origine accidentelle ou volontaire. Chaque petit feu allumé volontairement était petit, à la base, et sous contrôle de son responsable.

Il ne s'agit que d'un moment de distraction ou que le vent se lève pour en perdre le contrôle. Même si vous pensez que votre feu est éteint, le vent pourrait transporter des braises ou même parfois ce sont les racines qui propagent l'incendie. C'est pourquoi une grande quantité d'eau est nécessaire afin de bien éteindre et refroidir notre feu.

« Beau temps » rime avec « Beau petit feu de camp »

Là aussi, on reçoit plusieurs appels par année pour la vérification d'un feu à ciel ouvert ou pour la fumée qui incommode un voisin. J'en profite donc pour expliquer ce qui définit un feu à ciel ouvert, où et quand on peut en allumer.

FEU À CIEL OUVERT

Est considéré comme un feu à ciel ouvert, tout feu ailleurs que dans un foyer conforme. Pour être conforme, le foyer doit être muni d'une porte et d'une cheminée qui possède un pare-étincelles.



→ **OÙ** peut-on allumer un feu à ciel ouvert (sans permis) ?

→ Dans un périmètre rural (à la campagne) ;

→ À une distance de 3 mètres de la ligne de propriété, à 5 mètres de tous matériaux combustibles, à 10 mètres de tout bâtiment et à 45 mètres des bâtiments agricoles ;

→ L'espace doit être délimité sur une surface incombustible et ayant un muret de rétention de 250 mm de hauteur. Il ne doit pas être supérieur à un mètre de diamètre et le feu à un mètre de hauteur ;

→ Aucun feu à ciel ouvert ne peut être allumé dans le périmètre urbain (village).



- Quand peut-on allumer un feu à ciel ouvert (sans permis) ?
- Lorsque l'équipement nécessaire pour empêcher la propagation du feu est disponible sur les lieux où sera allumé le feu, et ce, pour toute la durée du feu ;
- Lorsqu'une personne d'au moins 18 ans est présente sur les lieux, et ce jusqu'à ce que le feu soit complètement éteint ;
- Lorsque la fumée n'incommodé pas les voisins ;
- Lorsque l'on n'y brûle pas de déchets solides ou autres rebuts visés aux règlements sur les déchets ; (utilisez seulement comme matière combustible du bois séché non verni, non peint, ni traité et exempt de toute matière toxique) ;
- Ne pas allumer ou maintenir un feu allumé si la vitesse du vent dépasse 20 km/h ;
- Ne pas utiliser de produits accélérant ;
- Le responsable a l'obligation de vérifier le niveau de danger d'incendie indiqué par la Sopfeu. Celui-ci doit être bas ou modéré ;
- Aucun feu à ciel ouvert ne peut être allumé entre le 1er avril et le 1er juin sans permis.
- Village ou périmètre urbain
- Dans le village, un foyer conforme est requis
- Un foyer extérieur ne peut être installé que dans la cour arrière ou latérale.
- La distance entre un foyer extérieur et toute ligne de propriété doit être d'au moins 2 mètres.
- La distance entre un foyer extérieur et tout matériau combustible doit être d'au moins 3 mètres.
- La distance entre un foyer extérieur et tout bâtiment doit être d'au moins 5 mètres.

AUTRES FEUX ET PERMIS

Pour tout autre feu, un permis est requis, demandez à votre responsable municipale, **ce permis est obligatoire et gratuit.**

Rappelons aussi qu'il est interdit de faire ou de laisser brûler des matières polluantes, par exemple : plastique, huile, pneus, matériaux de construction, etc. Dans le cas où le service incendie serait appelé à intervenir sur les lieux d'un feu ou des polluants seraient impliqués, le service serait dans l'obligation de transmettre le dossier au ministère de l'Environnement.

ATTENTION, infraction à l'article 70 du règlement de prévention incendie :

Le fait pour une personne d'allumer un feu sans permis ou de ne pas respecter les conditions d'utilisation stipulées ci-haut constitue une infraction. Cette personne est passible des sanctions prévues au présent règlement et peut être tenue responsable du paiement des déboursés encourus par la Régie pour le travail du service de sécurité incendie. Ceci est un résumé du Règlement municipal, je vous invite à le consulter dans son entièreté pour plus de précision.

Bon feu de camp !



DÉCHETS VOLUMINEUX (GROSSES VIDANGES) SEMAINE DU 3 JUIN 2024

Veillez noter que plusieurs électroménagers et appareils électroniques sont maintenant refusés, car le métal peut être recyclé et à cause de leur fort potentiel de pollution.

Pour s'en départir et s'assurer qu'ils seront recyclés, il faut se rendre à l'écocentre de Victoriaville.

Pour toute information : www.gestrio.ca

MATIÈRES ACCEPTÉES :

Tous les articles qui meublent votre résidence, mais qui, à cause de leur taille, de leur volume ou de leur poids, ne peuvent pas être acceptés dans les collectes régulières de matières résiduelles.

Exemple :

- ➔ Fauteuils et matelas, tapis et couvre-planchers (roulés)
 - ➔ Piscines hors terre, accessoires de jardin
 - ➔ Branches d'arbre de moins de 3 pieds
 - ➔ Meubles, tables, fauteuils
- Poids maximum : 100 kg ou 220 lb.

MATIÈRES REFUSÉES :

- ➔ Résidus de construction : Bains, lavabos, toilettes, portes, fenêtres et autres matériaux de construction, de rénovation et de démolition
- ➔ Matériel électronique et informatique (écrans, ordinateurs, tablettes, téléphones intelligents, etc.)
- ➔ Électroménagers
- ➔ Appareils frigorifiques : Climatiseurs, réfrigérateurs, congélateurs, thermopompes ou tout appareil contenant du fréon
- ➔ Résidus industriels, batteries d'automobiles
- ➔ Résidus domestiques dangereux (RDD)
- ➔ Peinture, pneus

ATTENTION :

La collecte des déchets volumineux est prévue dans la semaine du **3 juin**, ce qui permettra au transporteur de déterminer le moment de la semaine le plus approprié pour effectuer la collecte.

Notez que le camion ne passera qu'une seule fois durant la semaine.

Nous vous demandons de déposer les déchets volumineux en bordure de la rue, au plus tard le **DIMANCHE SOIR 2 JUIN**, soit juste avant la collecte.

COLLECTE DES DÉCHETS VOLUMINEUX

PROCÉDURE À SUIVRE

- Déposer les articles en bordure de rue, de façon ordonnée, le dimanche soir avant la semaine de collecte.
- Un camion passera faire la collecte durant la semaine.

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

Québec 

ARPAM

Approche et références pour les producteurs
agricoles et leur milieu

PROJET ARPAM : UN SERVICE DÉDIÉ AUX PRODUCTEURS AGRICOLES ET LEUR MILIEU

Le CIUSSS de la Mauricie-et-du Centre-du-Québec met en place le projet ARPAM pour faciliter l'accès aux services offerts par ce dernier aux producteurs et productrices agricoles, le tout en partenariat avec l'organisme *Au cœur des familles agricoles* (ACFA). L'initiative s'inscrit en trois volets.

Ce projet permet un accès plus facile pour les agriculteurs aux différents services du CIUSSS MCQ : santé mentale adulte et dépendance, enfance, jeunesse et famille, soutien à l'autonomie des personnes âgées, déficience intellectuelle, TSA, déficience physique et maladies chroniques.



Sensibilisation à la réalité des producteurs agricoles auprès des 20 000 employés du CIUSSS MCQ et des partenaires

Créer un pont entre les producteurs agricoles et les services du CIUSSS MCQ par le biais d'ACFA et/ou de l'équipe de l'ARPAM

Assurer, par l'équipe de l'ARPAM, un suivi adapté auprès des agriculteurs en services sociaux généraux.

Pour y avoir accès ou pour toute information, vous pouvez contacter le 811 ou encore les travailleuses sociales du projet ARPAM au 819 228-2731, poste 3401.

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

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



f in t i

LE CHÊNE BLANC

logements à louer

3 1/2 - 4 1/2

Couple ou personne seule

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

INFORMATION:

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

3 1/2 présentement admissible à une subvention

MASSOTHÉRAPEUTE
SUÉDOIS

Sonia Roy

(514) 660-9136



NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE Puits 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: 8327-6603-50



4 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: 17 juin 2024

DATE DE TOMBÉE: 6 juin 2024

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Faites-nous parvenir vos textes et annonces:

hameau@arlitera.com

Hameau en couleurs: www.ham-nord.ca



FORUM CITOYEN

Ham-Nord

Forum Citoyen est un OSBL qui a pour mission de favoriser le développement de projets structurants à Ham-Nord. Nous travaillons pour vous et avec vous!

Pour 15 \$ devenez membre à vie!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Bienvenue!

474, rue Principale, Ham-Nord,
819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

Nouvelle composition du Forum:

Marie-Josée Brault; Benoit Charbonneau; Claire Dion; Sofia Laliberté; Émilie Lapointe; Charles Marceau-Cotton; Marylène Morin
(Les rôles sont encore à déterminer)



**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

