

## SOMMAIRE

- 2 Semaine du bénévolat
- 4 Rêve d'Église
- 6 Incroyables Comestibles
- 7 Camp de jour
- 8 Cours EDE
- 11 Forum Citoyen Ham-Nord
- 12 La langueur
- 14 MDJ
- 17 Offre d'emploi pour étudiants
- 18 Carpe Diem
- 20 Déchets volumineux
- 21 Compost



## Nous ne sommes pas seuls

*Par Louis-Marie Lavoie*

On pourrait dire que la dernière semaine du mois d'avril a été riche de sens et d'implications. Elle mérite qu'on y jette un petit coup d'œil rétrospectif. Les sujets cruciaux qui ont été à l'ordre du jour, soulignés par des événements spéciaux et médiatisés s'adressent davantage au présent et à l'avenir qu'au passé.

Curieusement, comme par hasard, on retrouvait fêtées, commémorées, honorées dans la même période « La semaine de l'Action bénévole » (18 au 24 avril) et « La journée de la Terre » (22 avril).

### L'Action bénévole

Cette année, le thème « La valeur de chacun, la force du nombre » a permis de nous rappeler la magie qui opère lorsque nous travaillons tous ensemble vers un but commun ; cette campagne de sensibilisation permet la valorisation des impressionnants actes de bonté accomplis par des millions de personnes bénévoles.

Nous ne saurions trop insister sur l'importance de l'implication de ces personnes généreuses. Et aussi sur les bienfaits qu'ils peuvent retirer de leurs actions. Le Hameau en a chanté les mérites à plusieurs reprises dans le passé. On retrouvera de nouveau un article à ce sujet dans les pages de la présente édition.

### Le Jour de la Terre

Le titre d'une déclaration signée par des élus et des intellectuels français « Jour de la Terre : passons des discours à l'action », quant à lui, rappelle de son côté que l'état (la France) n'en fait pas assez pour l'environnement et qu'il faut créer des politiques efficaces et investir les moyens nécessaires. Il en est de même chez nous ; il faut constamment maintenir une pression sur les décideurs à cet effet.

(Suite à la page 2)

(Suite de la page 1)

Au Canada, la campagne du Jour de la Terre a mis en vedette des animaux qui nettoient eux-mêmes leurs milieux de vie pollués. Jouant sur l'absurde et l'ironie, on espère ainsi sensibiliser les citoyennes et citoyens à l'urgence d'agir et les inciter à poser des actions concrètes pour prendre soin de notre environnement, au quotidien. Très rigolo et efficace : à visiter sur YouTube.

Célébrée pour la première fois en 1970, la Journée de la Terre, événement environnemental majeur et mondial, est l'occasion de se rappeler que notre planète et ses écosystèmes assurent notre subsistance et qu'il est de notre responsabilité de les préserver pour les générations à venir. Et que c'est un devoir de la respecter.

Actuellement, la pandémie de covid-19 nous impose de mettre à l'arrêt, ou de ralentir, nombre de nos activités économiques pour nous protéger. Il en résulte une baisse très sensible (et bienvenue) de la pollution et des émissions de gaz à effet de serre : un peu de répit pour notre planète. Mais qu'en sera-t-il au sortir de la crise ?

## **Faire notre part, encore ? Bien sûr !**

Encore une fois, nous devons comprendre que nous avons tous un rôle à jouer. La Journée de la Terre a le mérite de nous rappeler que nous dépendons de notre planète, mais aussi que cette dernière dépend de nous, de la façon dont on agit, de la manière avec laquelle on la traite. La Terre n'est pas une poubelle !

Nombre de Ham-Nordoises et de Ham-Nordoix ont des préoccupations d'ordre environnemental, c'est certain. Malheureusement, et c'est regrettable à dire, on retrouve encore des gobelets de café en carton, des cannettes de bière, des sacs de chips écrapoutis, de vieux kleenex, et même des masques usagés un peu partout, sur le bord de la route et sur les terrains. Un petit effort, peut-être ?

L'instauration de ces journées particulières nous rappelle de travailler ensemble vers un but commun. Mettre l'accent sur la nécessité de prendre soin de notre environnement pourrait nous interpeller, nous pousser à la réflexion, et surtout, à l'action.

## **Bénévolat, c'est chic !**

*Par Gérald Lehoux*

La « semaine de l'action bénévole » se tenait du 18 au 24 avril dernier. Je suis peut-être un peu en retard, mais le bénévolat ne se limite pas à une semaine de l'année.

Il est donc important de se rappeler que tout au long de l'année des personnes, des organismes, l'Église, toute la société a besoin de personnes qui donnent un peu de leur temps selon leur goût (le bénévolat doit aussi être source de plaisir), leur disponibilité pour rendre le monde dans lequel on vit plus agréable.

Malgré la COVID qui limitait les rapprochements, des personnes bénévoles ont continué à donner de leur temps, le plus souvent dans l'ombre sans doute, mais elles étaient là. Mentionnons seulement le Service d'entraide des Hauts-Reliefs et plusieurs organismes que vous trouverez dans l'édition d'octobre 2020.

En Église, à l'occasion du Jeudi Saint, nous avons l'habitude de laver les pieds des jeunes qui font leur première communion, leur rappelant les paroles de Jésus qui se met à laver les pieds de ses Apôtres en signe de service. « C'est un exemple que je vous ai donné afin que vous fassiez, vous aussi comme je l'ai fait pour vous » Jn 13, 15.

Cette année, en raison des mesures sanitaires, ce sont les jeunes qui ont lavé les pieds d'un de leur parent, leur rappelant que l'on n'est jamais trop jeune pour commencer à servir.

Le bénévolat est plus qu'important au sein de nos communautés, il est le fondement de nos milieux. Si tu as le goût de donner un peu de ton temps, quelqu'un a sûrement besoin de toi.

Je vous fais part d'un article dont on ne connaît pas l'auteur, mais paru dans la revue Chanteclerc.

## Je suis bénévole !

Courir, courir, manquer de temps, cela m'arrive régulièrement.

Toujours plus vite, manger sur le pouce, pas d'importance, j'arrive à la rescousse.

Je vous entends dire : Mais il est fou, elle est folle. Non, je suis simplement bénévole.

J'ai pour salaire l'air du temps, de même que des sourires charmants

Je rencontre des gens intéressants, j'ai mille contacts enrichissants.

Cela me vaut plus que de l'argent, mais on dit que je travaille bénévolement.

Dans la région, on se serre les coudes, et entre nous la chaîne se soude.

Ensemble, nous nous donnons la main pour préparer les meilleurs pèlerins.

Courir, courir, c'est toujours vrai, mais tant d'autres gens courent sans autres attraits.

Ma vie comblée, pleine de richesses, vaut bien que je fasse quelques prouesses.

Je me sens grandi(e) et épanoui(e), je suis bénévole et j'en suis ravi(e) !

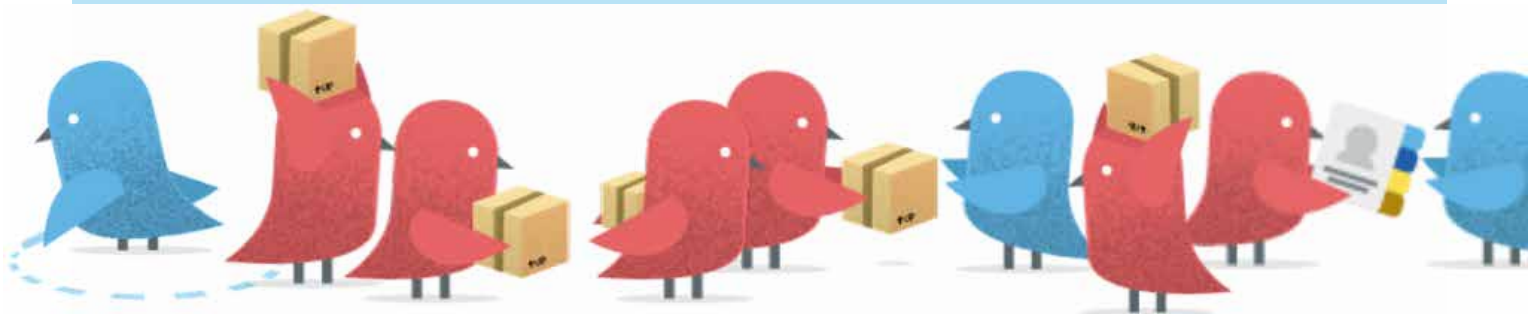


**Bénévolat, c'est chic!**

TROUVE TON STYLE SUR [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca)

**SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE** 47<sup>e</sup> édition  
**18 au 24 avril 2021**

  
fcaq     
fcbq.org 1800 715-7515



# RÊVES D'ÉGLISE

Par Gérald Lehoux, Pierre Picard, Marylène Morin et Martin Larrivée.

## «Je suis venu apporter un feu sur la terre, et comme je voudrais qu'il soit déjà allumé! " Lc 12,49-53

En ces temps de transition où beaucoup de diocèses sont en réflexion sur notre façon de faire Église, de transmettre la foi aux plus jeunes, de vivre notre mission d'évangélisation, un groupe de Ham-Nord s'est penché sur la situation de notre Église locale, a tenté d'en faire le portrait et de rêver l'Église de demain. Nous partageons avec vous le fruit de cette réflexion.

### L'Église « célébrante »

L'Église « célébrante » est en bonne santé, pour ce qui en reste.

Elle a sa vie propre et il y a des prêtres et des diacres pour l'animer dans la communauté de Ham-Nord. Les célébrations eucharistiques sont de la nourriture solide pour des chrétiens affirmés et convertis au Christ.

Par contre, cette Église célébrante ne résonne pas en dehors d'elle-même.

Malgré l'invitation faite aux jeunes familles qui participent aux catéchèses, ils sont des passants dans la vie « célébrante » et bien peu de gens s'y reconnaissent ou ont le temps d'y venir semaine après semaine.

La vie d'aujourd'hui consomme le temps des jeunes familles par la pression sociale qui demande à ce que les enfants soient occupés et encadrés à toute heure de la semaine et de la fin de semaine.

L'Église « célébrante » attire peu de nouvelles personnes et la moyenne d'âge de cette Église est élevée.

Peut-être a-t-elle à se questionner sur sa façon de faire Église? Elle pourrait disparaître bientôt, dans quelques années, au fur et à mesure que les personnes qui la composent aujourd'hui nous quitteront.

Certaines personnes dans cette Église « célébrante » ont certainement mission de la mener à bon port et de l'accompagner jusqu'à la fin de sa vie active, s'il y a lieu.

Une fois ce constat fait, il faut se poser la question de l'Église « célébrante » de demain, du rêve d'une Église « célébrante » différente.

L'image de petites communautés chrétiennes primitives nous vient en tête.

Des célébrations dans les maisons, dans les familles, où 2 ou 3 seront réunis au nom du Christ, le dimanche.

Nous croyons que c'est le futur de l'Église dans 5 à 10 ans pour les chrétiens « célébrants ».

### L'Église « pratiquante »

Selon nous, il existe une autre Église dans nos communautés. Une Église « pratiquante », c'est-à-dire celle de ceux qui pratiquent la charité chrétienne dans leur vie. Ils ont des principes de liens spirituels et moraux qui les poussent à aimer et à agir de manière à ne jamais rien attendre en retour.

Cette Église pratiquante va parfois recourir à l'Église célébrante lorsque des parents désirent faire baptiser leurs jeunes enfants par exemple, ou pour célébrer les funérailles de leurs proches décédés. Nous croyons que cette Église est agissante et que l'Esprit saint la traverse et l'inspire à agir pour le bien de tous.

Les jeunes adultes de cette Église ont de belles valeurs chrétiennes, essaient de les transmettre à leurs enfants et autour d'eux. Ils vont aussi parfois se tourner vers l'Église célébrante afin d'éduquer leurs enfants dans la foi chrétienne.

Ils inscrivent leurs enfants aux catéchèses pour que leur soient transmises les valeurs chrétiennes qu'ils ont eux-mêmes reçues étant jeunes.

Les occasions de rencontrer le Christ vivant pour cette Église « pratiquante » se font de plus en plus rares depuis plusieurs dizaines d'années maintenant.



La réputation de l'Église catholique a été entachée, à tort ou à raison, au cours de cette période et la discussion sur le sujet religieux est souvent terminée avant même d'avoir été entamée.

Il y a un malaise à parler du fait religieux ou de Dieu aujourd'hui et on ne peut le nier.

C'est ici que nous croyons que des ponts doivent être construits pour favoriser cette rencontre personnelle et intime avec le Christ Jésus.

L'Église «pratique» a assurément besoin du soutien des gens qui sont dans la prière journalière, qui ont une foi affirmée et qui essaient de vivre de la parole de Dieu.

## La communauté humaine

Enfin, il y a la communauté humaine entière dans laquelle ces Églises locales évoluent. Cette communauté humaine a besoin de gens qui vont penser et renforcer la vie en commun et le bien commun de tous. Elle a besoin de repaires et de cohésion.

Elle doit être accompagnée par les Églises «pratique» et «célébrante» locales afin de s'abreuver à la Source et vivre dans un monde plus juste.

Certains membres de la communauté humaine partagent certaines valeurs animant la charité chrétienne, mais d'autres peuvent ne pas les partager.

Les valeurs humanistes de l'occident dérivant en grande partie des valeurs chrétiennes, il subsiste une communauté de pensée commune qui anime tous les gens de bonne volonté.

En toute humilité et dans les limites humaines des charismes de chacun, cette communauté humaine a besoin d'une masse critique qui viendra les supporter dans leurs décisions et leurs actions pour faire advenir un monde meilleur.

La communauté humaine a besoin qu'on s'intéresse à elle, et que les Églises locales soient disponibles, personne par personne, par contact direct, et dans une attention ajustée à ses besoins et ses détresses.

## Rêve d'Église

Ce rêve d'Église est partagé avec beaucoup d'humilité et nous croyons qu'il peut s'harmoniser avec le rêve et les aspirations de la communauté humaine de Ham-Nord en entier.

Nous avons le devoir de le porter dans nos prières pour qu'il puisse porter du fruit en abondance et supporter le bien commun de tous et de chacun d'entre nous.

**Nous vous invitons à nous faire part de vos réflexions sur les rêves que vous portez pour votre Église et votre communauté.**

Nous aurons l'occasion d'y revenir bientôt.



## INCROYABLES COMESTIBLES

### HAM-NORD, 2021



Par Louis-Marie Lavoie

Malgré la nécessité de distanciation physique entre les personnes, et à cause de l'importance l'autonomie au niveau des denrées alimentaires de qualité, la municipalité de Ham-Nord, La Cité Écologique et Forum Citoyen ont pris ensemble la décision d'aller de l'avant et de permettre la réalisation des Incroyables Comestibles encore cette année au Parc du 150e.

Les activités reliées au jardinage devront tenir compte des règles de sécurité et d'hygiène. C'est à chacun de les respecter.

### COMMENT ALLONS-NOUS COMMUNIQUER ?

1— La page Facebook «Ham-Nord-Québec» servira de plate-forme pour transmettre des informations et des messages.

2— La communication sera également assurée par des messages inscrits sur des tableaux installés sous la pergola dans le Parc du 150e.

3— Comme tout le monde n'a pas accès à Facebook ni à Internet, on vous demande de répandre la nouvelle parmi vos proches.

4— Pour obtenir plus d'information, communiquez avec Louis-Marie au 819-344-5791 ou sur FB en privé

Toutes les personnes intéressées sont invitées à participer à leur mesure. Vous pouvez prévoir les graines ou les plantules que vous voudriez faire pousser, aider au désherbage des bacs, suggérer des idées, proposer votre disponibilité pour les arrosages et autres travaux.

### INFOS IMPORTANTES

\* Le nettoyage des bacs et des plates-bandes doit être fait AVANT le 15 juin.

\* Le jardinier doit apporter ses propres outils.

\* Tout le monde doit respecter les impératifs de distanciation, le port du masque s'il y a proximité avec les autres jardiniers, et le lavage des mains en tout temps.

### LE COMPOST

Notez que du compost sera disponible pour tous, à l'endroit habituel.



**Camp de jour OTJ de Ham-Nord – du 25 juin au 20 août**

## Camp de jour été 2021

Par *Élise Hamel, responsable des loisirs*

Les activités du camp de jour débuteront le vendredi 25 juin jusqu'au vendredi 20 août, dans le respect des directives de la santé publique, en assurant la sécurité de vos enfants.

Veuillez prendre note que le camp de jour sera fermé pour les 2 semaines de la construction soit du 18 au 31 juillet.  
Retour le lundi 2 août.

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

### **PRIX POUR 6 SEMAINES DE 5 JOURS + 1 JOUR :**

Pour 1 enfant : 150 \$

Deuxième enfant et plus : 100 \$

Service de garde, le matin de 7 h 30 à 9 h, et le soir de 16 h à 17 h 30 : GRATUIT

### **DATE LIMITE POUR LES INSCRIPTIONS : LE MARDI 8 JUIN 2021**

Par courriel : [elise.hamel@ham-nord.ca](mailto:elise.hamel@ham-nord.ca)

Par 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, l'heure d'arrivée et de départ.

Étant donné les circonstances de la COVID-19 ET les règles sanitaires qui nous sont imposées, le camp de jour aura malheureusement une capacité d'accueil limitée. Nous prioriserons donc les parents et les enfants qui en ont le plus besoin.



## POUR RÊVEURS RÉALISTES : une solide formation en création de communautés durables!

Par Nébesna Fortin



Cet article est publié en réponse aux questions que plusieurs personnes du village me posent concernant les activités estivales de notre écovillage. En raison de la pandémie qui sévit, comme l'été dernier nous demeurerons fermés au public. Cependant, le cours EDE se poursuivra...

### LE COURS « EDE »

Vous savez peut-être déjà que la Cité Écologique offre depuis 2015, une formation en développement de communauté durable : le cours EDE, mis sur pieds et certifié par Gaia Éducation, un organisme reconnu internationalement.



Au bénéfice des intéressés, voici donc une mise à jour, ainsi que de plus amples informations à ce sujet.

L'été dernier, comme cette année encore, la formule a dû être modifiée afin de s'ajuster aux circonstances entourant la COVID. Les participants peuvent dorénavant suivre le cours en ligne, mais par la suite, pour pouvoir bénéficier d'un stage sur le terrain, ils doivent observer la quarantaine (durée de 15 jours, ou tel que préconisé par Santé Canada) avant de vivre deux mois de stage à la Cité.

Le cours en Éducation au Développement d'Écovillages s'adresse principalement à celles et ceux qui ont le désir de développer dans leur milieu une communauté durable (communauté écologique, intentionnelle, écohabitat, ville en transition, éco-quartier, éco-entreprise, écovillage, etc.), ou encore, qui veulent revitaliser leur communauté actuelle en valorisant le développement de projets éco-communautaires.

C'est une occasion en or pour échanger et collaborer avec des acteurs du changement qui participent à créer un mouvement positif vers une société plus durable.

La formule du cours EDE en ligne permet de cheminer vers la réussite de tout projet collectif, en commençant par la première étape : être bien avec soi pour être bien en équipe !

Comme les participants vont suivre le cours à partir du confort de leur foyer, une grande section est accordée à la découverte de soi. De nombreux outils vont nous aider dans cette quête qui permettra à chacun de donner le meilleur de lui-même dans un environnement collaboratif virtuel.

### L'édition 2021 du cours EDE débutait le 1er mai.

Les participants qui œuvrent présentement à l'élaboration de leur communauté de rêve sont au nombre de six.

### Quel est le modèle de communauté proposé pour un avenir plus durable ?

Les concepteurs de la formation EDE pensent que pour créer une communauté réellement durable, il faut qu'elle englobe les quatre dimensions primaires de l'expérience humaine : sociale, économique, écologique, et une dernière dimension, la vision du monde.



## VOLET SOCIAL

Dans son ensemble, le volet social nous invite à revisiter notre manière de vivre ensemble. Il inclut ces cinq grands thèmes.

- Concevoir un modèle de communauté qui laisse place à la diversité tout en s'unissant autour d'objectifs communs.
- Faire de la place à la connaissance de soi pour ensuite être plus en mesure de collaborer avec ceux qui nous entourent.
- Permettre à la communauté de s'outiller pour mieux travailler en équipe et gérer harmonieusement les dynamiques de groupe.
- Encourager une gouvernance participative pour que tous se sentent impliqués.
- Promouvoir le réseautage et l'éducation.

## VOLET ÉCOLOGIQUE

Le volet écologique vient lier le tout dans un design de vie qui s'harmonise avec l'environnement. Les cinq grands axes explorés sont :

- Favoriser les synergies et la conception d'une approche globale.
- Développer une alimentation de proximité, durable et saine.
- Concevoir les constructions et la rénovation de façon écologique.
- Porter une attention à l'utilisation et à la gestion de l'eau et de l'énergie.
- Régénérer l'environnement par des projets de reforestation, d'aménagement des cours d'eau et de protection des terres agricoles.

## VOLET ÉCONOMIQUE

Le volet économique nous invite à découvrir comment il est possible de faire des affaires autrement, de façon socialement rentable. Les cinq grands axes explorés sont :

- Exploration de notre relation à l'argent et aux systèmes économiques.
- Création de sources de revenus justes, équitables et même régénératrices.
- Création de monnaies alternatives et complémentaires pour revitaliser l'économie locale.
- Intégration des aspects légaux et administratifs pour favoriser un développement durable.
- Mise en valeur de la richesse non monétaire.



## VOLET « VISION DU MONDE »

Pour nous assurer une transition réussie vers un mode de vie plus durable, humain et solidaire, il faut revisiter les aspects de notre culture et les croyances qui ont un impact sur notre mode de vie.

Dans ce volet, nous proposons d'entamer une transition au niveau de notre conscience, en cherchant à nous percevoir comme étant connectés les uns aux autres et partie intégrante de l'environnement.

Les cinq grands thèmes abordés sont :

- Faire les premiers pas vers une reconnexion avec la Nature.
- Œuvrer à la transformation de la conscience.
- Créer une nouvelle culture par une éducation et une sensibilisation aux enjeux sociaux et environnementaux.
- Faire de la place pour honorer nos aînés et valoriser l'expérience des générations passées tout en formant les nouvelles générations aux enjeux de l'avenir.
- Accorder une place au développement personnel pour devenir des citoyens responsables et impliqués.

## EN CONCLUSION

En conclusion, j'espère que ces quelques lignes seront une inspiration ou une source de réflexion dans votre vie de tous les jours.

Notre beau village de Ham-Nord « brille par sa vitalité » grâce à tous ceux d'entre vous qui œuvrent au sein de ses nombreux organismes et projets : Pastorale, MDJ, Forum Citoyen, OTJ, Biblio, Club Lions, Fermières, Fadoq, Parc du 150e, Parc de la Relève, Centre sportif André Larose, Sentier des Cascades, Mémorial Alexis Demers, Municipalité amie des Aînés... amie des Enfants, et j'en passe !

À cette longue liste on devrait aussi ajouter... amie de l'Environnement, grâce à tous les efforts de notre municipalité et de nos concitoyens qui vont dans ce sens !

Donc, tout en respectant les consignes de la santé publique, je fais le souhait que nous demeurions actifs et connectés les uns aux autres en ces temps où l'on doit rester chacun chez soi.

Que cette situation ne soit pas un obstacle à notre vitalité.

Soyons comme nos Incroyables Comestibles :  
Continuons d'offrir le meilleur de nous même à tous ceux qui nous entourent !



**Le cours EDE  
est présentement offert dans  
43 pays à travers le monde.**

**En 2015,  
LA CITÉ ÉCOLOGIQUE DE HAM-NORD  
était le premier organisme  
à offrir ce cours au Canada...  
et le premier au monde  
à l'offrir en français !**



## Forum citoyen Ham-Nord... c'est quoi ?

Forum citoyen Ham Nord est un organisme à but non lucratif dont la mission est de susciter le développement de projets innovateurs en soutenant des initiatives de développement dans les secteurs de la culture, du commerce, de la foresterie, de l'agriculture et du tourisme. Forum Citoyen collabore ainsi au mieux-être, à la qualité de vie et au développement social et communautaire de la municipalité d'Ham-Nord et par ricochet, aux villages voisins, à sa région.

### Les outils privilégiés de Forum Citoyen : Informer, mobiliser et agir

Forum Citoyen a bien des réalisations à son actif. Depuis 2007, l'organisme a, entre autres, aménagé trois sentiers pédestres, géré la tenue des mini-marchés de la Balade Gourmande à Ham-Nord, mis sur pied un cybercafé, créé un journal local (Le Hameau), organisé des événements festifs et culturels tels « Movember », la « Journée de l'arbre » et la « Soirée de la femme ». Il a réalisé une étude sur la sécurité et le bien-être des aînés en milieu rural, et édité un petit manuel sur la politique familiale. Il a mis sur pied et géré le projet de construction d'une résidence pour aînés autonomes, Le Chêne Blanc, coopérative de solidarité. Il a participé à l'instauration locale du Chemin de Saint-Rémi ainsi qu'à l'établissement du projet « Les Jeux d'eaux de Ham-Nord ».

L'organisme est l'éditeur responsable du journal municipal Le Hameau qui paraît 10 fois dans l'année. On peut d'ailleurs consulter celui-ci, en couleurs, sur le site internet de la municipalité : [www.ham-nord.ca](http://www.ham-nord.ca)

Depuis quelques années, l'organisme s'est orienté spécialement du côté événementiel et culturel, tout en privilégiant le communautaire. À son actif, la journée de l'arbre, la présentation de spectacles de contes, de musique et de théâtre, l'organisation d'activités jeunesse telles : bricolage, décoration de biscuits, cinéma.

En 2019, Forum Citoyen Ham-Nord a mis en œuvre et coordonné la conception et l'installation d'un panneau d'interprétation en mémoire d'un des principaux pionniers de Ham-Nord : Alexis Demers.

Afin de souligner la Journée internationale des Femmes en mars 2020, Forum Citoyen a organisé un Salon des Dames, où une trentaine de femmes artistes et artisanes ont pu exposer et vendre leurs œuvres.



Forum Citoyen Ham-Nord se mérite une mention spéciale lors de la 17e édition du Galart, cette année, en 2021.

Le texte que vous venez de lire est la présentation officielle qui a été faite lors du Galart.





## LA LANGUEUR : CE MAL SOURNOIS

Par Louis-Marie Lavoie (selon une recherche internet)

### La langueur, vous connaissez ?

Vocabulaire peu utilisé de nos jours, ce mot a connu ses heures de gloire à la grande époque des auteurs romantiques tels Stendhal, Sand, ou Zola, qui décrivaient de ce terme l'état intérieur de leurs personnages, bien allongés sur leur sofa, écoutant de la musique lancinante; ou d'autres poètes, Verlaine entre autres, pour qui le son des « violons de l'automne blessait le cœur d'une langueur monotone ».

Voilà l'image un peu caricaturée qu'on peut en avoir.



De ce point de vue, la langueur peut donc sembler un état de douce rêverie, d'attendrissement, amoureux par exemple; mais, sérieusement, c'est un état de mélancolie qui rend incapable d'agir, nonchalant, et qui peut avoir de sérieuses conséquences.

Dans les siècles derniers, avant l'intégration des femmes dans le monde du travail, nombre d'aristocrates et de bourgeoises, oisives et entourées de domestiques, semblaient dans l'asthénie, la fatigue nerveuse, la souffrance morale, bref, se languissaient, avant de tomber dans la pure dépression, ce que l'on ne diagnostiquait pas à l'époque.

La langueur se caractérise par un abattement physique ou moral qui se manifeste par un manque d'activité, d'énergie, de dynamisme; synonyme de dépressement, d'épuisement, de prostration, elle peut être considérée comme une maladie. Il s'agit d'un élément négligé du spectre de la santé mentale. C'est un mal sournois, qui s'installe doucement.

Ce n'est pas une dépression, ce n'est pas un burnout.

« La langueur est un sentiment de stagnation et de vide », explique Adam Grant, professeur américain de psychologie ayant remporté de nombreux prix pour ses recherches, ses conférences, ses écrits et son enseignement.

« C'est comme si vous entrepreniez vos journées en regardant les choses à travers un pare-brise brumeux. »

Les personnes atteintes de langueur ont du mal à se concentrer, cherchent leur énergie partout, et perdent l'envie de plusieurs choses.

### La langueur est le « sentiment dominant » de 2021.

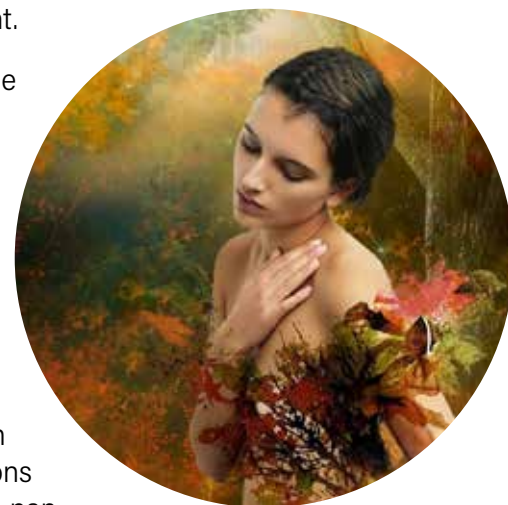
Dans sa chronique du 25 avril dernier dans La Presse, le journaliste Mario Girard développe les implications de cette langueur en la mettant en relation avec l'expérience vécue par tous dans l'actuelle pandémie de Covid-19.

Il enrichit sa réflexion en citant le sociologue Corey Keyes, la Dre Christine Grou, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec et bien sûr, le Dr Grant.

Ce présent texte de votre Hameau en fait la synthèse et en emprunte sans vergogne quelques phrases au passage.

Pour simplifier l'explication du concept, disons qu'au début de la pandémie, nous étions en mode combatif, avec beaucoup d'adrénaline.

Si nous pleurons la perte de la normalité, nous avons encore l'énergie pour jouer aux guerriers. Nous écoutons avec zèle les recommandations de la Santé pu-







blique et nous en appliquons les consignes avec rigueur et confiance. Nous nous sommes adaptés et avons développé des manières de faire « autrement », en attendant un vaccin, le relâchement des mesures sanitaires, ou tout simplement la fin de la crise, en se persuadant que « tout va

bien aller ».

Un an plus tard, on a épuisé nos trucs, une lassitude s'est installée, l'angoisse vient par vagues.

L'émotion collective que nous vivons en ce moment trouve sa particularité dans sa longueur et sa grande étendue géographique. Cela fera bientôt 14 mois que nous sommes coupés de nos proches, que nous vivons au quotidien avec des restrictions de toutes sortes. On se rend compte que tous les efforts qu'on a faits n'ont pas nécessairement porté les fruits escomptés. C'est très difficile à accepter.

La rage monte parfois. La motivation diminue, la morosité occupe de plus en plus de place. Mais comme on arrive à remonter à la surface grâce à une conversation, une balade dans un parc, ou un verre de vin, ce mal disparaît momentanément... pour mieux revenir. Et la lassitude, le sentiment d'impuissance, cet abattement s'insinuent en nous ; la langueur, ce mal sournois, s'installe doucement.

## **Danger : la langueur nous entraîne de plus en plus vers la solitude et l'isolement.**

Pour les psychologues, afin de ne pas s'enliser inconsciemment dans cette langueur qui devient elle aussi pandémique, il faut rester sensible et ouvert à ses symptômes subtils et reconnaître son ombre. Ils croient que l'une des meilleures façons de gérer ses émotions est de les nommer. Cela fait un bien énorme selon eux.

Les gens doivent savoir qu'ils ne sont pas les seuls à vivre cela. L'être humain aime ressentir des émotions dans un cadre collectif. Il puise un certain réconfort même dans un cadre négatif.

Les Québécois sont très nombreux à faire appel en ce moment à un psychologue, heureux qu'ils sont quand ils peuvent en dénicher un de disponible. Derrière les portes closes des cabinets de consultation, les mêmes thèmes reviennent. « L'anxiété, la dépression, les difficultés d'adaptation et les tensions familiales ou conjugales sont des entités que nous pouvons nommer facilement, dit Mme Christine Grou. Le problème avec la langueur, c'est que ce n'est pas un sentiment pathologique. C'est quelque chose qui est difficile à décrire, car il y a de la résignation et de l'abnégation. »

## **Vous sentez-vous concernés ?**

Cette « fatigue psychique », qui peut être longue, a commencé à frapper plus durement après l'arrivée de la deuxième vague.

Peut-être que le lecteur, la lectrice reconnaît en lui, en elle, cet état de morosité, de perte d'intérêt, de manque d'énergie ?

Maintenant que l'on sait ce que l'on vit, si c'est le cas, ne craignons pas d'exprimer notre état d'âme. À la fameuse question « Comment vas-tu ? » et à son incontournable réponse « Ça va bien », on pourrait répondre : « Je me languis ». Exprimons notre langueur. Cela étonnera peut-être notre entourage, mais l'encouragera sans doute à exprimer lui aussi son mal-être.

Peut-être pouvons-nous nous ébrouer, également, si nous en avons la force. Refuser de s'enliser et de se démoraliser ; réaliser des choses à notre mesure. User de cette vitalité qui nous définit, nous, ham-nordoises et ham-nordois. Après tout, la « vitalité », ça reste l'antonyme de la « langueur » !



## La MDJ c'est quoi?



**Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs**

Une association de jeunes et d'adultes qui s'est donné la mission, sur une base volontaire, dans leur communauté, de tenir un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront cheminer vers un statut de citoyen critique, actif et responsable.



**À ta MDJ, il y a...** Deux intervenants sur place/ des membres aspirants de 11 ans / Règles de vie établi par les jeunes / des activités culinaires, artistiques, sportives et culturelles / Des activités de promotion et de prévention de la santé / Des services disponibles à la MDJ : aide aux devoirs, prêt de matériel et discussion en ligne avec un intervenant. / Matériels disponibles : Arts plastiques, instruments de musique, ordinateurs et tablettes, jeux de société, et bien plus selon tes idées!



**Marylène,  
coordonnatrice**



**Marylou,  
Intervenante  
jeunesse**



**Gabrielle,  
Animatrice  
jeunesse**



**Prescilla,  
Animatrice-  
responsable**



## Activités du début du mois de Mai au début Juin à la MDJ



- **Projet boîte à savon (confection du plan de la boîte avec Sébastien Lehoux + trouver les commanditaires et matériel recyclé à la confection.)**
- **Comité des jeunes - mardi 11 mai à 18h30**
- **Suite activité d'entretien de ton vélo avec Éloi**
- **Projet Vox Pop des Hauts-Reliefs (Entrevues + montage vidéo)**



- **Triage des canettes**



- **Course à objets sur 2 roues**
- **Ciné-prévention - vendredi 14 mai à 18h30**



- **Activité cuisine - vendredi 21 mai**
- **Conseil administratif - mercredi 26 mai à 18h45**

- **Soirée des membres (Souper poutine dans le noir) - jeudi 27 mai à 17h**

- **Souper spaghetti iNvErSé**



- **Ménage des cascades (Étape #1 = Affiche en GRAFF)**




**Maison des jeunes  
des Hauts-Reliefs**

**LUNDI:  
SPORTIF À  
L'EXTÉRIEUR**  

**MARDI:  
16H À 17H - AIDE AUX  
DEVOIRS**   
+  
17h à 21h ouvert

**MERCREDI:  
Activités au choix  
des jeunes**

**JEUDI:  
Activités (groupe  
de 8 jeunes MAX)**

**Vendredi:  
Activités au choix  
des jeunes** 

## La MDJ proposera différentes activités de 17h à 21h

**\*Programmation à la semaine\***



Nous sommes  
toujours à l'affût des  
changements  
apportés par le  
gouvernement, c'est  
pourquoi notre offre  
de service peut être  
modifiée à la  
semaine.



Les mesures sanitaires et  
de distanciation sont  
toujours en vigueur. Le  
couvre feu est respecté et  
le restera tant qu'il sera  
effectif.

**\*\*Les jeunes doivent  
OBLIGATOIREMENT porter  
le masque de procédure,  
autant à l'intérieur qu'à  
l'extérieur, qui est fourni  
par la MDJ gratuitement.**



Les membres  
aspirants sont  
invités les  
**LUNDIS, MARDIS  
ET VENDREDIS**



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



MDJ Ham-Nord



**819-344-5530**

**Il y a toujours quelqu'un à la  
MDJ du lundi au vendredi de 17h  
à 21h. N'hésite pas à nous  
contacter!**



## PROJET APPRENTI-STAGE DU CJE

OFFRE D'EMPLOI ÉTUDIANT POUR 2 ÉTUDIANTES OU ÉTUDIANTS

POSTE : Aspirant-animateur ou animatrice au CAMP DE JOUR

**PROJET** « Apprenti-Stage » (initiation au milieu du travail) de Carrefour Jeunesse Emploi est dédié aux étudiantes et aux étudiants de 14 à 16 ans. Ceux-ci recevront un montant de 500 \$ pour 80 heures durant l'été

**Début du travail : juillet 2021.**

Pour être admissible à ce programme de Carrefour Jeunesse Emploi, l'étudiante ou l'étudiant doit tout d'abord s'inscrire en appelant au 819-358-9838 avant le 16 mai. Pour information, visitez le site internet du Carrefour jeunesse emploi ([www.cjerichmond.qc.ca](http://www.cjerichmond.qc.ca)).

**Il y aura une journée de formation OBLIGATOIRE.**

Des entrevues se dérouleront par la suite avec chacun des participants à la journée de formation.

Pour plus d'info, contactez **Élise** au bureau municipal **819 344-2424 poste 5** ou [elise.hamel@ham-nord.ca](mailto:elise.hamel@ham-nord.ca)

**TRIO ÉTUDIANT**  
Desjardins  
**POUR L'EMPLOI**

**RECHERCHE ÉTUDIANT(E)S DE 14 À 16 ANS POUR TRAVAILLER CET ÉTÉ**

**Lieu de travail**  
Dans un organisme sans but lucratif sélectionné de ta municipalité.

**Exigences**

- N'avoir aucune expérience de travail
- Avoir entre 14 et 16 ans
- Être disponible pour travailler durant 80 heures
- S'inscrire sur le site du Carrefour jeunesse-emploi avant le 20 mai 2021
- Assister à la formation préparatoire à l'emploi qui se tiendra à la fin mai

**Bourse**  
Une bourse de 500\$ sera remise à chaque étudiant à la fin du stage de 80 heures.

**Carrefour jeunesse-emploi**  
Comtés Richmond - Drummond - Bois-Francs

**Guylaine St-Hilaire**  
[warwick@cjerichmond.qc.ca](mailto:warwick@cjerichmond.qc.ca)  
[cjerichmond.qc.ca](http://cjerichmond.qc.ca)  
**819 358-9838**



## Carpe Diem: Mes premières fois

Par Taomie Pépin

Tout excité, je déposais le téléphone. Autant je sentais l'excitation qui montait dans ma gorge alors que je m'apprêtais à dire la bonne nouvelle à mes parents, autant je sentais le poids d'une nouvelle décision peser sur mes épaules.

Je venais de me faire embaucher à l'endroit de mes rêves. Là où j'étais allé porter mon CV avec le plus de détermination. Cet emploi avait le profil parfait. Pas trop loin de chez moi. Demandant beaucoup d'entre-gent, avec peu de tâches ennuyeuses, peu d'attente. C'était un emploi étudiant assez motivant, qui avait un bon roulement et qui me rendrait heureux de travailler.

Mon entourage avait passé les dernières semaines à me rappeler que c'était rare qu'on puisse choisir son emploi. Sans cette pénurie de main-d'œuvre, j'aurais sûrement hérité du poste de caissier dans un dépanneur, emploi que je ne trouvais aucunement motivant.

Alors que j'étais allé porter mes CV, j'entendais sans cesse des commentaires de ce genre. Plus je les entendais, plus j'avais le goût de railler.

Qu'est-ce qu'il y a de mal à vouloir trouver un emploi qui me plaît? Trouver un emploi qui va me motiver. Un emploi qui ne sera pas une plaie. Alors que je vais rusher à l'école, je veux un emploi qui va me permettre de me vider la tête de tout ce stress. Qu'est-ce qu'il y a de mal à ça?

Après avoir été porter une dizaine de CV, peu d'employeurs m'avaient rappelé. Puis, plus le temps avait passé, plus je m'étais énervé.

Mon père avait tenté de trouver des solutions, me conseillant des emplois qui ne m'intéressaient guère, des emplois qui seraient ennuyeux, ceux où je n'étais pas allée porter mes CV.

Puis, à un moment donné, j'avais cédé. Par peur de ne pas trouver un emploi. Par peur de voir les dettes s'accumuler. J'avais entrepris des démarches. Avec un des employés, nous avons commencé à regarder les dates de ma formation.

Et voilà qu'aujourd'hui, je venais de recevoir un appel qui me forçait la main. Cette fois, il faudrait que je fasse un choix. Choisir entre l'emploi de mes rêves et l'endroit où les démarches étaient déjà entamées.

Lâcher cette dernière option était pour moi un manque de loyauté. De plus, un des amis de mon père y travaillait et il semblait mettre beaucoup d'espoirs en moi. Peut-être un peu trop... Je sentais la pression émaner de lui. J'avais peur de ne pas être à la hauteur, mais j'avais déjà dit que je travaillerais pour eux.

Tout un conflit de valeurs!

Mes amis me décrivaient comme loyal. C'était une de mes priorités. Je n'aimais pas trop le changement non plus, alors cela m'allait bien.

Mon emploi étudiant, je voulais le conserver au moins jusqu'à l'été avant l'université parce que changer d'emploi tous les trois mois était très déloyal envers les employeurs. Du moins, selon moi.

J'avais dit à la responsable qui m'avait appelé que je les rappellerais... Je leur avais expliqué que j'avais plus ou moins été embauché ailleurs, mais que ce poste qu'ils m'offraient m'intéressait énormément...

Merde! C'est ben compliqué de faire un choix, rageai-je.

C'était mon premier emploi étudiant. C'était mes premiers CV. J'avais eu mes premières entrevues. J'imaginai que j'avais le droit de faire quelques erreurs. Ainsi, je pris de nouveau le téléphone et composai tranquillement.

\*\*\*

J'humai l'odeur du petit sac que je tenais entre mes mains. J'avais passé ma semaine à travailler dans la nourriture sans me permettre d'y goûter.

Les conseils de ma grand-mère avaient été justes. Parfois, il fallait suivre son cœur et prioriser son bonheur. La vie n'était pas uniquement argent et travail, mais bien une conciliation de travail, de passion et de bonheur.

D'un autre côté, combiner amis et travail n'était pas toujours une bonne idée. J'avais donc rappelé Sonia, la responsable du restaurant qui souhaitait m'embaucher.

Bien que parfois stressant, j'aimais mon nouvel emploi. Il me permettait d'oublier, d'oublier le stress, mes problèmes quand j'en avais. À être tellement concentré sur les commandes qui devaient sortir, à tellement penser à la liste de choses à faire et à l'ordre de celle-ci, j'arrivais à sortir de ma tête.

Certains pensaient peut-être que mon travail n'était pas de tout repos. Toutefois, la notion de repos était relative à chacun. Pour moi, le repos, c'était de pouvoir me concentrer sur autre chose que l'école, les cours en ligne, les examens, la famille, les drames.

Je ne regrettais pas mon choix. J'avais commencé au bas de l'échelle sans sentir qu'il y avait des attentes envers moi. J'avais appris à connaître de nouvelles personnes et cela s'était avéré pas mal rafraîchissant.

J'avais tout appris, du mieux que je pouvais, en m'investissant personnellement, en me pratiquant à la maison. Être cuisinier nécessitait une certaine précision et je me devais d'y exceller.

Bien que tout semblait sous contrôle, les salles à manger avaient fermé pour les régions en zone rouge comme la mienne. Plusieurs de mes collègues avaient dû arrêter de travailler. J'étais un des chanceux qui avait pu rester en poste.

À chaque fois que j'entrais dans la cuisine, je pensais à eux, à combien cela devait être pénible pour eux de rester chez eux à attendre que le temps passe, à rester entre les murs de leur maison.

Je me trouvais très choyé de pouvoir travailler, d'avoir

été embauché à l'endroit que je souhaitais. J'y étais heureux et épanoui. J'avais trouvé ma place et je ne regrettais rien. Malgré les difficultés parcourues et toute la nouveauté.

Depuis le dernier mois, j'avais rencontré des collègues de travail. C'était une première pour moi. J'avais suivi ma première formation qui me permettait de manier le couteau comme un chef. J'avais fait mes premiers desserts, mes premières brochettes, mes premiers spaghettis, mes premières frites.

Depuis le dernier mois, j'avais punché pour la première fois, fermé un restaurant, fait de la préparation, reçu ma première paie, envoyé mes indisponibilités. J'avais tout appris en faisant des erreurs comme un premier baiser parfaitement imparfait. Mais c'était si beau, si bon.

Depuis le dernier mois, j'avais eu mes premières fois.



## DÉCHETS VOLUMINEUX (GROSSES VIDANGES)

**LE MARDI 25 MAI 2021**

### MATIÈRES ACCEPTÉES :

Tout ce qui meuble une résidence, mais qui ne peut être mis dans le bac à déchets.  
Exemple :

- ❖ Fauteuils et matelas, tapis et couvre-planchers (roulés)
- ❖ Piscines hors terre, accessoires et pompes
- ❖ Réservoirs vides et non contaminés (maximum de 1100 litres)
- ❖ Branches d'arbres de moins de 3 pieds
- ❖ Souffleuses, tondeuses et taille-bordures (sans moteur)
- ❖ Cuisinières, laveuses/sécheuses et lave-vaisselles

### MATIÈRES REFUSÉES :

- ❖ Bains, lavabos, toilettes, portes, fenêtres et autres matériaux de construction, de rénovation et de démolition,
- ❖ matériel informatique (écrans, ordinateurs, etc.)
- ❖ Les réfrigérateurs et les congélateurs ou tout appareil contenant du fréon
- ❖ Peinture, pneus

Pour toutes informations sur les matières acceptées, visitez le [www.gesterra.ca](http://www.gesterra.ca)



## LE COMPOST EST ARRIVÉ AU CENTRE SPORTIF

Afin de nous remercier des efforts effectués pour le compostage, la compagnie GESTERRA redistribue du compost à chacune des municipalités, actionnaires de son entreprise.

Le compost est donc arrivé et il vous est possible d'aller en chercher dans le stationnement du Centre sportif depuis le vendredi 30 avril.

**En raison de la pandémie, chaque résident doit apporter sa propre PELLE ainsi que ses RÉCIPIENTS requis pour le compost.**

Il est aussi bien sûr très important de respecter la consigne de la distanciation physique (2 mètres) si jamais plus d'un résident se retrouve en même temps pour venir chercher leur compost.

Dans le cas où le respect de la distanciation de 2 mètres n'est pas possible, le port du masque se veut obligatoire.

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

Merci beaucoup et bon jardinage à tous!



**Catherine Dallaire et Steve Roy**

Pharmaciens propriétaires

Affiliés à



**Ne vous inquiétez pas, nous vaccinerons effectivement pour la COVID-19 à notre pharmacie.**

**Nous attendons les directives officielles du Ministère pour débuter la prise de rendez-vous.**


**CHACUN DE NOS CLIENTS SERA CONTACTÉ DIRECTEMENT PAR NOTRE ÉQUIPE, en fonction des groupes prioritaires établis.**

**Nous voulons offrir à tous la chance de se faire vacciner.**

**Pour plus d'informations:  
819-344-2249**

847 ROUTE 161, HAM-NORD

Heures d'ouverture :  
LUNDI AU VENDREDI 10H à 18H ET SAMEDI 10H à 14H



**Vaccination  
COVID-19  
Bientôt disponible  
en succursale**

Les pharmaciens propriétaires affiliés à Familiprix  
sont les seuls responsables de ces services offerts.

Certaines conditions s'appliquent.



**Aubert  
& Morency**  
NOTAIRES

*Associées dans la même tradition  
d'excellence et de qualité de services*



**Louise Aubert**  
LL.B., D.D.N.

laubert@notarius.net



**Catherine Morency**  
LL.B., D.D.N.

catherinemorency@notarius.net



**Stéphanie Bernard**  
LL.B., D.D.N.

sbernard@notarius.net



**Mélina Matteau**  
LL.B., LL.M

melinamatteau@notarius.net

■ **DISRAELI**  
846 avenue Champlain  
418.449.2955

■ **THETFORD MINES**  
1197 rue Notre-Dame Est,  
Suite 400  
418.755.0812

■ **WEEDON**  
225 2<sup>e</sup> avenue  
819.877.3233



CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT  
COMMUNAUTAIRE DES BOIS-FRANCS

**Ensemble et  
AUTREMENT!**

Présente



**Carrefour jeunesse-emploi Arthabaska**  
Aider les 16-35 ans à actualiser leur  
potentiel par le biais de différents services.

- ▶ Recherche d'emploi.
- ▶ Orientation scolaire et professionnelle.
- ▶ Entrepreneurat.
- ▶ Développement de projet de bénévolat et de volontariat.
- ▶ Autonomie personnelle et sociale.
- ▶ Alternative suspension.
- ▶ Persévérance scolaire.
- ▶ Place aux jeunes.
- ▶ Mes finances mes choix<sup>MD</sup>.

108, rue Olivier, Victoriaville (QC) G6P 6V6  
819 758-1661

Courriel : [info@cje-arthabaska.ca](mailto:info@cje-arthabaska.ca)

Visitez notre site Internet au :  
[www.cje-arthabaska.ca](http://www.cje-arthabaska.ca)



2-280975



**Les Pâtisseries  
De Coraly**

CUPCAKES \* MUFFINS \* BISCUITS \* GÂTEAUX \* BROWNIES

Téléphone: 819-960-6415 Courriel: co.leclerc25@hotmail.com

**CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE  
ARTHABASKA-ÉRABLE**

24 HEURES/24, 7 JOURS/7

ARTHABASKA : 819 751-2205  
ÉRABLE : 819 362-8581

Partout au Québec  
**1 866 APPELLE (277-3553)**

**NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION**

**FOREUSE DE PUIITS 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: 8327-8683-50



**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

## LE CHÊNE BLANC


**logements à louer**  
**3 1/2 - 4 1/2**

**Couple ou personne seule**

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

**INFORMATION:**  
**(819) 464-0032 ou 382-2471**

3 1/2 présentement admissible à une subvention



**Pat** pareur d'onglons  
**819 350 0225**  
Patric Létourneau



**SÉBASTIEN SCHNEEBERGER**  
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS  
ET LEADER ADJOINT DU GOUVERNEMENT

819 475-4343

**VIVACO** UN GROUPE COOPÉRATIF ENCORE PLUS FORT.

**BMR** 827, route 161 819 344-2521

**MARCHÉ BONICHOIX** 445, rue principal 819 344-2422

**VIVACO.COOP**



## Forum Citoyen Ham-Nord



Louis-Marie Lavoie, président; Nébesna Fortin, vice-présidente; Benoit Charbonneau, trésorier; Émilie Lapointe, administratrice.

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!

Pour une cotisation unique de 15 \$ (Chèque au nom de Forum Citoyen Ham-Nord):

Devenez membre à vie de Forum Citoyen!

474, rue Principale, Ham-Nord, QC, G0P 1A0

819 344-2828

forumcitoyen@ham-nord.ca

Devenir membre ne vous engage à rien et vous procure la satisfaction d'appuyer votre organisme communautaire, en plus des nombreux avantages réservés aux membres lors des événements, tout au long de l'année.

Impliquez-vous!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou participer aux différents comités? Vous êtes bienvenu!

Prochaine parution: 14 juin

Date de tombée: 3 juin

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

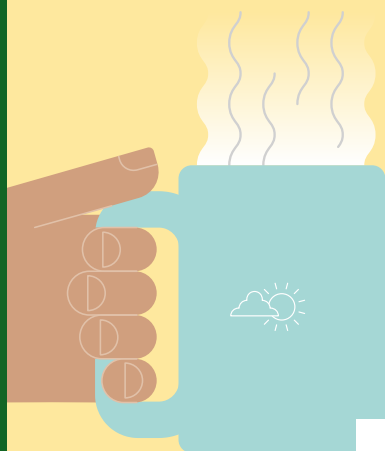
Faites-nous parvenir vos textes pour le journal et profitez de nos pages pour faire paraître vos petites annonces. Faites-vous connaître à Ham-Nord!

[hameau@arittera.com](mailto:hameau@arittera.com)



Même à 6 h le mercredi matin,  
un conseiller Desjardins vous répond.

# 1 800-CAISSES



Pour remplacer une carte perdue, payer une facture ou pour toute autre transaction courante, un conseiller attend votre appel.  
**7 jours sur 7, de 6 h à minuit.**