

## S O M M A I R E

- 2 Collaboration
- 3 Forum Citoyen
- 4 Rappels municipalité
- 5 Chronique familiale
- 6 Bibliothèque
- 7 Capsule juridique
- 8 OTJ: offre d'emploi
- 8 Nouveau défibrillateur
- 9 Mois de l'arbre
- 10 Journée intergénérationnelle
- 11 150e de Ham-Nord
- 12 Défi 5/30
- 13 Fondation Réal Lavertu
- 14 Pêche Nicolet
- 15 Cadeau de la FADOQ
- 15 Chemin Saint-Rémi
- 16 Info-Ados
- 17 Info-Ados (suite)
- 18 Compost et autres
- 19 Chronique naturo

## Le150<sup>e</sup> : est-ce qu'on en parle assez?

Par Andrée Robert

On ne veut pas être dérangeant, mais le 150e anniversaire de notre village, c'est maintenant, et ça ne reviendra plus. Est-ce qu'on s'implique, est-ce qu'on a fouillé un peu pour se trouver un costume d'époque, un déguisement, quelque chose d'authentique ou de complètement folichon?

Le costume, c'est pour l'ambiance. En étant costumés, on sent qu'on participe fort bien, sans avoir eu des tas de réunions, des surplus de travail et des heures de bénévolat à insérer dans nos semaines qui passent si vite! Finalement, le costume, c'est presque le minimum!

Si vous n'avez pas encore le vôtre, et que vous pensez ne rien avoir qui convienne, allez donc frapper chez la voisine... Parfois, un vieux galurin, une paire de bretelles, un vêtement que vous ne porteriez pas autrement, et voilà, c'est juste ce qu'il faut!

La grosse fin de semaine du 28, 29 juin approche au galop. On en sait un peu plus sur les activités qui se préparent. Je crois que ce sera inoubliable, autant pour les petits que pour les grands. Mais avant, il y a la journée de l'arbre, le 18 mai, au parc de la Relève près de l'aréna. Une autre super activité familiale à ne pas manquer.

Cependant, notre premier rendez-vous sera le jeudi **8 mai** à 19 h, au centre communautaire, où nous pourrons rencontrer les promoteurs du Chemin de Saint-Rémi. Ce vaste projet dont les retombées peuvent être du plus grand intérêt pour notre communauté. Il faut y aller pour bien en saisir l'ampleur et être en mesure d'en cueillir les retombées.

En page 3, Louis-Marie nous fait un compte-rendu de l'AGA de Forum Citoyen. Le bilan est très positif. Tous les Ham-Nordoï(es) sont invités à manifester leur solidarité avec cette belle petite équipe qui fait tant pour notre communauté. Vous pouvez le faire en prenant votre carte de membre à vie, pour seulement 15 \$. Voyez l'information au dos de votre journal Le Hameau. Vous pouvez aussi demander quels sont les comités qui existent déjà et auxquels vous pourriez vous joindre. Et vous pouvez toujours amener vos commentaires et vos idées nouvelles...

Le printemps, c'est fait pour semer. N'oubliez pas que c'est quand on « s'aime », que l'on récolte!

## Vers un nouveau réseau de collaboration

Par Gérald Lehoux, d. p.

Pour faire suite à une première rencontre tenue en février, un atelier de travail a eu lieu le 2 avril en notre paroisse. Quatre équipes ont échangé concernant ce nouveau réseau de collaboration à établir dans notre communauté chrétienne.

Voici quelques points qui sont ressortis de cet atelier.

### Quels sont nos points forts ?

- Un curé, 2 diacres, 2 vicaires dominicaux
- Belle église bien entretenue



**Aubert & Morency**  
NOTAIRES



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

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

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE.

- **DISRAELI**  
846 avenue Champlain  
T 418.449.2955 | F 418.449.1681
- **THETFORD MINES**  
1197 rue Notre-Dame Est - Suite 400  
T 418.755.0812 | F 418.755.0382
- **WEEDON**  
225 2<sup>e</sup> avenue  
T 819.877.3233

@ laubert@notarius.net  
catherinemorency@notarius.net

- Bonne chorale et organiste pour animer nos célébrations
- Catéchèse pour les jeunes et implication des parents, participation des jeunes.
- Le respect, l'entraide, le dynamisme font partie des valeurs de la communauté

### Quels sont les besoins de notre communauté ?

- Manque de bénévoles
- Comment faire cheminer nos jeunes et toute la communauté dans la foi.
- Développer le sentiment d'appartenance des jeunes et nouvelles familles
- Trouver de nouvelles idées pour ajouter au financement de la CVA
- Bureau secrétariat ouvert à temps partiel

### Quels sont les besoins qui manquent de ressources ?

- Bénévoles, personnes engagées, implication des laïcs.
- Conférence, retraite, comment faire grandir la foi chez nos gens
- Ressources financières pour maintenir notre église
- Rejoindre les 12-18 après leur catéchèse, camps, activités, témoignages ?

### Une dame a besoin d'aide:

Madame Lucie Kirouac demeure au Chêne Blanc, n'a pas de voiture et aurait besoin de se rendre à Victo, les après-midis, sur une base régulière.

Si vous pouvez lui offrir de l'accompagner, appelez-la au:  
819 464-0045 (non-fumeur svp)

**Merci de votre générosité.**

### Qu'est-ce que JE peux faire pour que ma communauté reste vivante ?

- Participer à tous les événements de ma communauté
- Raviver ma foi, participer aux cellules d'évangélisation
- Donner des outils aux parents pour évangéliser
- Impliquer de nouvelles personnes, les inviter à participer
- Être actif selon mes capacités et mes goûts.
- Participer financièrement, et aux corvées d'entretien

Afin de donner suite à ces recommandations, très bientôt, l'Équipe pastorale invitera la communauté à former une Équipe d'animation communautaire.

Elle aura comme mandat, avec des bénévoles, de maintenir et de stimuler la vitalité de la communauté sur le plan pastoral, en collaboration avec le Comité de gestion qui aura le souci de la vitalité financière de la communauté.

Face à ces changements, nous avons à préserver le souci de vivre une « spiritualité de communion ». Comment dans notre communauté prendre soin l'un de l'autre ?

Voilà la raison d'être de l'Église.

## Invitation spéciale à toute la population

### Souper de fin d'année de la FADOQ, Ham-Nord

Le vendredi 16 mai à 18 h, au  
centre communautaire de Ham-  
Nord

Coût: 15 \$

Le repas sera suivi d'une  
conférence de notre invitée  
spéciale, M<sup>e</sup> Louise Aubert, qui  
viendra nous parler du  
testament et du mandat en cas  
d'inaptitude.

Cette conférence gratuite  
débutera vers 20h

Bienvenue à tous!

Pour plus d'informations,  
contactez Céline Grimard au  
(819) 344 2046.



## Forum citoyen Ham-Nord

### Retour sur l'assemblée générale annuelle

Par Louis-Marie Lavoie

Forum a tenu son  
assemblée annuelle  
jeudi soir 24 avril. Les  
administrateurs y ont  
exposé le bilan des  
activités de  
l'organisme pour  
l'année écoulée.

### Fier de ses réalisations:

L'organisme est à l'origine de  
plusieurs événements sociaux qui  
seront repris cette année vu leur  
succès:

- Journée « Porter l'avenir »
- Movember
- Gratin de femmes
- Édition de 10 numéros du  
journal le Hameau
- Publication d'une page Facebook
- Organisation de la Balade  
gourmande qui a attiré 2105  
visiteurs chez nous
- Participation au projet du Parc  
du 150e



- Entretien des sentiers pédestres  
du canton
- Acquisition de matériel  
audiovisuel de grande qualité qui  
sera mis à la disposition d'autres  
organismes.

Forum peut être fier du  
travail accompli bien  
qu'il reste beaucoup à  
faire; il remercie les gens  
qui ont bénévolement  
mis de leur temps à ces  
réalisations.

Forum sollicite de  
nouveau les citoyens de  
Ham-Nord pour mettre  
la main à la pâte en  
participant à ses activités à titre de  
bénévole, de membre d'un comité  
ou tout simplement en devenant  
membre de l'organisme.

### Du nouveau à ce sujet.

À partir de maintenant, vous  
pouvez devenir membre à vie de  
Forum citoyen en payant une seule  
fois votre cotisation de 15\$. Vous  
êtes invités à remplir le coupon en  
dernière page et de nous le faire  
parvenir avec votre chèque.  
Indiquez votre adresse courriel...  
vous recevrez le Hameau en  
couleur.



### André Bellavance

Député de Richmond-Arthabaska  
Leader parlementaire  
du Bloc Québécois

Bureau 442  
Édifice de la Confédération  
Chambre des communes  
Ottawa (Ontario) K1A 0A6  
Tél.: 613 995-1554  
Télé.: 613 995-2026



32, Notre-Dame Est  
Victoriaville (Québec) G6P 3Z5  
Tél.: 819 751-1375  
Télé.: 819 751-5517  
Sans frais : 1 877 751-1375

[bellaa1@parl.qc.ca](mailto:bellaa1@parl.qc.ca) • [www.andrebellavance.qc.ca](http://www.andrebellavance.qc.ca)

*Louis le Jardinier*

*819-344-5791*

*pour le ménage du printemps de vos  
parterres, jardins, plates-bandes*

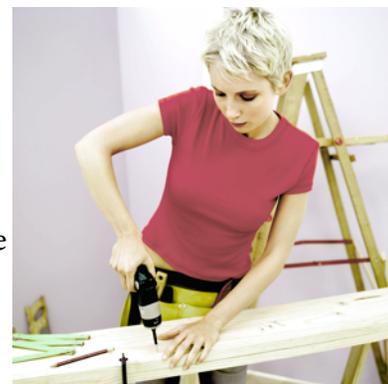
## Petits rappels pour la période estivale qui s'en vient...

Par Mathieu Couture

### PERMIS DE CONSTRUCTION

*Le printemps est arrivé et vous avez des projets? N'oubliez pas que vous devez obtenir un permis de construction, rénovation, démolition, puits et fosses septiques avant de procéder aux travaux.*

Vous devez faire la demande de permis au bureau municipal ou sur le site web ([www.ham-nord.ca](http://www.ham-nord.ca)). Une fois la demande acheminée, l'inspecteur a jusqu'à trente (30) jours pour faire l'analyse de la demande. Veuillez donc prévoir ce délai. Pour plus d'information, contactez l'inspecteur en bâtiments, M. Patrick Duchaine.



### PERMIS POUR FEU EN PLEIN AIR

La municipalité tient à vous rappeler que l'utilisation d'un foyer avec pare-étincelles est **OBLIGATOIRE** pour les feux à l'extérieur (périmètre urbain - village). Pour obtenir un « Permis de brûlage », veuillez svp communiquer avec le bureau municipal. De plus, il est fortement recommandé de consulter le Règlement n° 441 sur la prévention des incendies. Vous y trouverez toute la réglementation pertinente.

## mai et juin-soirées atelier

Inscription et information: 819 795-3577

Association des  
**PROCHES  
AIDANTS**  
Arthabaska - Érable

### Maintenir l'équilibre, une question de survie pour le proche aidant

Garder l'équilibre dans ses sphères de vie pour éviter l'épuisement physique et psychologique

Par madame Armande Fréchette,  
psychothérapeute émotive-rationnelle,  
naturopathe

**jeudi 15 mai**, 19 h à 21 h  
au 40, rue Alice, Victoriaville

**jeudi 22 mai**, 19 h à 21 h  
au 1966 St-Calixte, Plessisville

### Le jugement des autres, comment y faire face en tant que proche aidant?

Mieux le gérer pour mieux profiter des sorties

Par madame Sonia Bergeron,  
coach, enseignante,  
conférencière

**mercredi 11 juin**, 19 h à 21 h  
au 40, rue Alice, Victoriaville

**jeudi 19 juin**, 19 h à 21 h  
au 1966 St-Calixte, Plessisville.



## La mère idéale

*Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial*

On ne naît pas mère, on le devient. C'est en étant mère qu'on apprend à l'être. Toute bonne mère bien intentionnée s'efforce de donner le meilleur à ses enfants. Les mères ont des dons. Le don de soi... et le don de se sentir coupable!

### Mère parfaite

En voulant être une bonne mère, certaines développent le syndrome de la mère parfaite; cette mère aime être enceinte. Elle accouche de façon naturelle, sans péridurale. Elle allaite son bébé longtemps, dans le plaisir. Elle bannit la suce et utilise des couches lavables. La mère parfaite prépare ses purées. Elle veille à offrir les 5 portions de légumes (bio!) recommandés, sans oublier les oméga-3. Bien sûr, elle évite la malbouffe.

Sa maison est impeccable, toujours en ordre et décorée avec goût. La mère parfaite ne prend jamais de retard sur le lavage ni sur l'époussetage. La mère parfaite est souriante, douce et patiente. Toujours de bonne humeur, elle ne lève jamais le ton, encore moins la main. Elle sait toujours comment intervenir, qu'importe la situation. Ses enfants ne lui tapent jamais sur les nerfs... (Vraiment?!)

Alors si on déroge du modèle parfait, on se sent coupable d'être une mère indigne. Indigne de ne pas faire vacciner son enfant. Indigne de lui servir un bol de céréales pour souper. Indigne de laisser pousser une montagne de linge à plier (ou de vaisselle, c'est selon). Indigne d'être l'instigatrice du «bac à bas perdus» (arrangez-vous!).

### Mère, tout simplement!

Est-ce qu'on s'attend à ce que le père soit parfait? Que l'enfant soit parfait? Si on adhère à la théorie que l'être humain est imparfait, et que la mère est avant tout une femme, donc un être humain, on vient ici de régler la question de la perfection! La mère parfaite est un

mythe et c'est tant mieux. Les enfants ont besoin d'une mère «suffisamment bonne» qui répond à leurs besoins (à ne pas confondre avec les désirs). Une mère qui fait de son mieux, selon ses valeurs, ses convictions et son instinct. Avec ses doutes, ses limites et tout son amour. Une mère qui accepte de se tromper, assume ses erreurs et vise à s'améliorer. Une bonne mère est consciente que tôt ou tard, son enfant lui reprochera une faille ou deux. Comme disait Freud, «quoi que vous fassiez en tant que mère, vous le ferez mal de toute façon!» En étant authentique, une mère permet à son enfant de l'être lui aussi, ce qui est assurément une bonne base pour la vie!

En ce mois de mai, mois de Marie (sainte-Mère!), on souligne la fête des Mères. Pour nos enfants, nous serons toujours la meilleure des mamans... La meilleure mère que nos enfants puissent avoir, c'est nous! À nous toutes, mères parfaitement imparfaites, Bonne fête!

# TRAITEUR

AUX  
**G**GURMANDISES

**C**HAMPÊTRES

TRAITEUR

- Menus classiques & thématiques
- Service de livraison partout dans la région
- Mariages, partys de famille, etc.

819.806.2705

[www.gourmandiseschampetres.com](http://www.gourmandiseschampetres.com)

MA BIBLIO  
**NUMÉRIQUE**  
me suit partout  
partout



## Le prêt-à-porter de la lecture, vous connaissez?

Saviez-vous qu'il était plus facile que jamais

d'obtenir les livres dont vous entendez parler à la radio ou qu'un ami vous a conseillés et de les transporter sans peine dans votre mallette ou votre sac à main? C'est ce que le livre numérique vous propose. C'est léger, simple et accessible partout dans le monde!

Vous êtes abonnés à votre bibliothèque publique? Vous avez maintenant accès à une collection de livres numériques francophones sans cesse en croissance.

Avec l'Internet et un ordinateur (PC ou Mac), une tablette, une liseuse ou un téléphone intelligent, cette collection est à votre portée. Vous pouvez emprunter, renouveler et réserver les livres numériques.

Consultez le portail du Réseau BIBLIO CQLM pour en savoir plus et connaître les appareils de lecture compatibles avec le service de prêt numérique.

## Votre bibliothèque, sans cesse renouvelée

Vous trouvez la collection de votre bibliothèque limitée? Erreur!

Votre bibliothèque fait partie d'un réseau comptant des centaines de milliers de livres qui sont tous mis à votre disposition gratuitement. De plus, une partie des livres qu'elle vous offre est renouvelée 3 fois par année. Vous êtes donc assuré de toujours découvrir de nouveaux titres sur les rayons.

Ce principe d'échange dynamise les collections des bibliothèques qui autrement deviendraient rapidement statiques. En effet, le maintien d'une collection vivante et à jour demande des



investissements financiers importants dont peu de bibliothèques disposent. La formule d'échange et de circulation des collections adoptée par le Réseau BIBLIO

fournit donc aux municipalités de plus petite taille de grands moyens en déployant son immense collection parmi toutes ses bibliothèques membres.

Visitez votre bibliothèque, bouquinez, vous serez surpris de la diversité que vous y trouverez!

## Résidence le Chêne Blanc



Admissible au programme de soutien au logement.

Logements 3 1/2, chauffés, éclairés, eau chaude

- Service de repas
- Salon communautaire
- Salle à diner
- Buanderie et stationnement extérieur avec prise de courant

Disponible le 1er juillet.

Pour information ou visite, contactez Louise Doyon au 819 344-2548 ou laissez un message au 819 464-0032

## CAPSULE JURIDIQUE DE NOTARIUS

par Louise Aubert, notaire

### C'est décidé, je me marie...



Il y a de l'amour dans l'air, et vous avez décidé d'unir vos destinées pour le meilleur et pour le pire. Mais avez-vous pensé aux conséquences de votre mariage? La grande demande et la célébration du mariage, ce n'est pas tout. Donc, avant de sceller votre amour pour toujours, sachez que :

#### Les devoirs

Qu'il s'agisse d'un mariage civil ou religieux, les époux, de même sexe ou de sexe différent, ont les mêmes droits et les mêmes devoirs. Ils se doivent mutuellement respect, fidélité, secours et assistance. Chacun conserve ses noms et prénoms après le mariage. Les époux assurent tous deux la direction morale et matérielle de la famille et exercent ensemble l'autorité parentale.

#### Les effets du mariage

Les époux sont soumis aux règles portant sur les effets du mariage, comme la contribution aux charges du ménage, la protection de la résidence familiale, le partage du patrimoine familial et la prestation compensatoire. Les époux se qualifient aussi au titre d'héritier advenant le décès de leur conjoint en l'absence de testament; mais sachez que vous êtes rarement le seul héritier de votre époux décédé en l'absence de testament.

#### Le régime matrimonial légal

Les couples mariés sont automatiquement soumis au régime légal de la société d'acquêts. Succinctement, ce régime légal prévoit un partage de la valeur des biens acquis dans le mariage. Cependant, les époux peuvent choisir le régime de la séparation de biens ou toutes autres conventions aux termes de leur contrat de mariage. Ce contrat doit être reçu par un notaire.

Entre le régime légal et le régime conventionnel, il est donc très important de faire le bon choix, mais encore faut-il les connaître ces choix. N'hésitez pas à en discuter avec votre notaire. Il peut vous aider à faire l'analyse de votre situation et vous conseiller dans le choix du régime matrimonial approprié. Les futurs époux qui suivent un cours préparatoire au mariage bénéficient souvent d'une rencontre avec un notaire.

#### Le patrimoine familial

Sachez également qu'au Québec, les époux ne peuvent pas déroger au partage du patrimoine familial qui constitue un régime primaire obligatoire pour tous les couples mariés.

Le patrimoine familial est constitué des biens suivants, peu importe lequel des époux en est le propriétaire :

- les résidences de la famille ou les droits qui en confèrent l'usage;
- les meubles qui garnissent ou ornent ces résidences et qui servent à l'usage du ménage;
- les véhicules automobiles utilisés pour les déplacements de la famille;
- les droits accumulés, pendant le mariage ou l'union civile, au titre d'un régime de retraite;
- les gains inscrits, durant le mariage, au nom de chaque époux en application de la Loi sur le régime de rentes du Québec ou de programmes équivalents.

Donc, advenant le divorce ou la séparation de corps des époux, ces derniers devront se soumettre au partage des susdits biens ou du moins de la valeur des susdits biens.

**Alors, soyez heureux et ayez beaucoup d'enfants !**





## Offre d'emploi

**ANIMATEUR pour camp de jour**

L'O.T.J. de Ham-Nord est à la recherche d'un animateur pour les camps de jour.

Travail dans un cadre organisé et sécuritaire.

### Qualités requises:

- Être créatif, sportif et artistique
- Être en mesure de travailler en équipe et seul
- Être patient avec les enfants
- Être organisé
- Être dynamique
- Être polyvalent
- Être ponctuel

### Période de travail :

- Du 23 juin 2014 au 15 août 2014
- Inactif durant les vacances de la construction (21 juillet au 1er août)

Envoyez votre C.V. à Kim Marcotte par courriel ou par la poste **avant le vendredi 9 mai.**

Adresse courriel : otjhamnord@gmail.com

Adresse postale : O.T.J. Ham-Nord  
101, rue de l'Aréna  
Ham-Nord, QC, G0P 1A0

## VINS ET FROMAGES, au profit du hockey mineur

Par Bobby Dubois et Steve Leblanc

L'association du hockey mineur d'Ham-Nord est heureuse de vous inviter à une soirée toute spéciale et de vous offrir une dégustation de Vins et fromages. Les fonds recueillis lors de cette soirée serviront à aider le hockey mineur ainsi que nos petits(es) hockeyeurs (euses) dans la poursuite de ce beau sport.

Joignez-vous à nous pour une soirée de plaisir et un délice pour vos papilles gustatives.

Avec la collaboration de mme Julie Binette, marchande fromagère.

**Vendredi 23 mai**



**Au Centre Communautaire de Ham-Nord à 18 h 30**

**Coût: 45\$ par personne**

***Fromagement vôtre!***

**Au nom de nos petits(es) sportifs (ves), MERCI!**

Informations: Kim Marcotte (819) 344-5174

Réservations: Bobby Dubois (819) 344-2327

Steve Leblanc (819) 344-2639

## Ham-Nord a maintenant un défibrillateur au Centre Sportif

### Bonne nouvelle!

La municipalité vient tout juste de recevoir un 2e défibrillateur, une gracieuseté de la Fondation des Maladies du Cœur dans le cadre du "Programme d'accès à la défibrillation". Après le défibrillateur reçu en novembre dernier — disponible dans le portique de l'entrée principale de la Résidence Le Chêne Blanc — voilà que l'annexe du Centre Sportif accueillera elle aussi un DEA (défibrillateur externe automatisé). Voilà donc un ajout important et sécurisant pour les utilisateurs du Centre Sportif qui sera hautement visité lors des célébrations de notre 150e anniversaire.

**En espérant que vous n'ayez jamais à vous en servir, sachez qu'il est disponible pour vous!**



**DAE  
DEFIBRILLATEUR  
AUTOMATISE  
EXTERNE**

## Mai, mois de l'arbre

**Réservez** un arbre par enfant pour le 18 mai.

Journée animée, pour toute la famille.

Pour réservation : Françoise Tardif 819 344-2422 ou  
Émilie Lapointe 819 464-0033

Le mois de mai étant celui de l'arbre, partout dans la province, des milliers de jeunes arbres seront distribués à la population. Dans le cadre du 150e de Ham-Nord, nous vous convions à une demi-journée d'animation le 18 mai.

Organisée en collaboration avec *Forum Citoyen* et

*Aménagement forestier coopératif de Wolfe*, cette activité sera principalement dédiée aux familles et aux enfants de notre municipalité. Nous vous invitons à participer à cette journée en plantant un arbre, en famille, sur le terrain de l'aréna.

Il y aura ensuite un parcours des découvertes dans le sentier Demers ainsi qu'une collation.

La projection du documentaire "Il était un arbre", du cinéaste Luc Jacquet, qui a réalisé le magnifique film «La marche de l'empereur» vous sera proposée pour conclure cette demi-journée.

Nous comptons sur votre participation à cette occasion. Venez vous amuser en famille et vous émerveiller en découvrant le merveilleux monde des arbres, si essentiel à notre survie.



Le 150e de Ham-Nord, quelle belle occasion de contribuer à la valorisation de notre territoire en posant un geste d'une grande portée pour les générations à venir!

Laissons une trace durable et écologique!

**Plantons un arbre en famille  
Le 18 mai prochain.**

La journée du 18 mai débutera par une messe en plein air, au parc de la Relève, près de l'aréna, à 10 h 30. **Apportez votre chaise.**

S'il pleut, la cérémonie aura lieu dans l'aréna. À 11 h 30, dîner de hot-dog, jus, etc. Puis distribution d'arbres et animation sur l'entretien et la plantation. **Apportez une pelle et un seau.**

Chaque enfant inscrit aura un arbre identifié à son nom. Après la plantation, vers 14 h, nous ferons le parcours *Découverte* dans le sentier Demers à côté de l'aréna.

Le visionnement du film « *Il était une forêt* » est prévu pour 15 h. Cette belle journée se terminera vers 16 h.

## SOYEZ DE LA PARADE...

dimanche 29 juin à 14 h

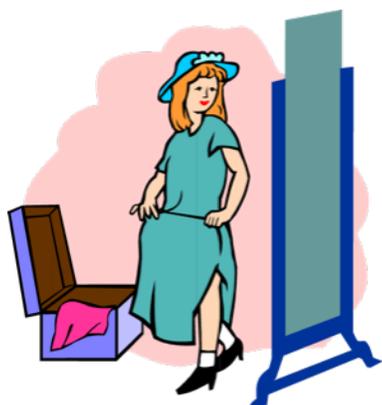


## FAITES VOTRE CHAR ALLÉGORIQUE

Inscription et informations: Yves Carrier, (819) 344-2822

NOUS VOUS ATTENDONS EN GRAND NOMBRE AVEC VOS CHARS ALLÉGORIQUES ET VOS BEAUX COSTUMES!

### Lors de la journée intergénérationnelle du 28 juin... on fait quoi?



- On fouille dans nos coffres pour trouver des habits d'ancien temps (jupe paysanne, bretelles, chapeaux, etc.)
- On participe aux activités qui sont organisées pour tous les âges et pour tous les goûts (grande kermesse, mascottes, jeux d'habileté, jeux gonflables, mini-ferme, maïs soufflé, barbe à papa, etc.)
- On profite des nombreux jeux, qui sont presque tous gratuits



Les enfants, en participant aux activités, recevront des coupons leur permettant de faire des tours de poney!

Alors, tout de suite:

- On réserve notre fin de semaine du 28, 29 juin
- On invite familles et amis

Des **privileges** vous attendent si vous portez votre **costume d'époque**: activités gratuites, etc.



## CHARS ALLÉGORIQUES

## Les 28 et 29 juin: des dates à inscrire à votre agenda

C'est la grande fin de semaine de notre 150e anniversaire!

Ne manquez pas la journée intergénérationnelle au Parc de la Relève, à 14 h le samedi 28 juin. Samedi soir, 20 h, à l'aréna ce sera le spectacle avec Dark Whiskey et Pierre Guillemette qui chante Johnny Cash.

Le dimanche matin, à 10 h 30, nous assisterons à la belle messe du 150e, accompagnée de chants grégoriens. Il y aura ensuite un diner spaghetti au centre communautaire suivi à 14 h de la parade du 150e. Le soir, nous aurons un méchoui à 18 h, de la danse avec le groupe Dansetrad à 21 h et des feux d'artifice à 22 h.

Les billets s'envolent, dépêchez-vous! Pour plus d'information, appelez les numéros suivants: (819) 344-2737/344-2490/344-2003

**150 ans**  
**Ham-Nord**  
1864 - 2014  
Au fil de notre histoire

**Samedi 28 juin 2014, 20h**  
**à l'Aréna de Ham-Nord**  
Admission générale 20\$

avec **Dark Whiskey Band**

et **Pierre Guillemette**  
chante Johnny Cash

**INFORMATIONS:**  
**819-344-2737 ou 819 344-2490**

du **150<sup>e</sup>** de  
**HAM-NORD**  
Au fil de notre histoire  
1864 - 2014

**Grandes Fêtes du 150<sup>e</sup>**

<b>28 juin 2014</b> 14 h 00	Journée Intergénérationnelle (Parc de la relève)	
<b>20 h 00</b> Adultes : 20 \$ 6-12 ans : 12 \$	Spectacle avec Dark Whiskey et Pierre Guillemette chante Johnny Cash (Aréna) Cantine sur place et camping sans services Information : 819 344-2490 819 344-2003	
<b>29 juin 2014</b> Adultes : 10 \$ 6-12 ans : 5 \$	Messe du 150 <sup>e</sup> chants grégoriens	<b>10 h 30</b>
	Diner spaghetti (centre communautaire)	<b>14 h 00</b>
	Parade du 150 <sup>e</sup>	<b>14 h 00</b>
	Méchoui (Aréna- buffet Lise)	<b>18 h 00</b>
	Groupe Dansetrad	<b>21 h 00</b>
	Feux d'artifice (Gaétan Fortier)	<b>22 h 00</b>
Adultes : 25 \$ 6-12 ans : 15 \$	Cantine sur place Information : 819 344-2490 819 344-2003	

**Journées de la culture**

<b>26-27-28 sept. 2014</b> Gratuit pour tous	Exposition de photos anciennes, expositions par les artistes locaux et le Cercle des Femmières Spectacle pour enfants avec Sophie Boissonneault	
<b>26 septembre 2014</b>	Soirée avec le chansonnier Jean-Luc Lavigne et chansonniers locaux	
<b>27 septembre 2014</b>	Concert avec Madame Danielle Rivard (Chansons d'Amour)	
<b>28 septembre 2014</b>	Concert d'orgue Lieu : Centre communautaire et Église Information : 819 344-2490 et 819 344-2953	



## Articles promotionnels

Fiers de notre 150e anniversaire, procurons-nous ces jolis articles promotionnels. Offrons-les en cadeau à la famille, aux amis, aux clients! Ils sont en vente au bureau municipal, sur la 1re Avenue et à la COOP, rue Principale:

- Sac écologique 5 \$
- Crayon pour tablette 2 \$
- Tasse en porcelaine 5 \$
- Tasse en acier inox 10 \$
- Tire-bouchon 5 \$
- Lanière de cou 3 \$
- CD des 2 chansons du 150e 7 \$
- Livre souvenir 60 \$

## Hébergement svp!

Nous avons besoin de tous ceux qui peuvent offrir un site dans leur cour pour recevoir une roulotte, un motorisé, une tente, etc.

Appelez Gérald Lehoux, 819 344-2953, ou Louise Aubert, 819 740-8100.

Faisons de ces grandes fêtes un succès dont les visiteurs se souviendront longtemps grâce à notre accueil chaleureux.

Saisissons cette occasion unique, qui ne durera qu'un soir ou deux.

Soyons accueillants et généreux!

## Notre municipalité est sur la bonne voie, mais loin des positions de tête...

par Mathieu Couture, D.G. municipalité

**Le Défi Santé est maintenant terminé! Les objectifs du défi étaient les suivants:**

- L'objectif 5 : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- L'objectif 30 : bouger au moins 30 minutes par jour
- L'objectif Équilibre : dormir mieux pour avoir un meilleur équilibre de vie



Les maires des 23 municipalités de la MRC d'Arthabaska s'étaient lancé un défi et ont créé "LA COUPE DU DÉFI 5/30" qui a été remise à la municipalité ayant obtenu le meilleur TAUX de participation, soit le meilleur taux d'inscription sur internet. Sur 22 municipalités, Ham-Nord a terminé au 11e rang, soit au milieu du peloton. En chiffre, il y a eu 47 inscriptions (5.64% de la population) ce qui représente 34 inscriptions de plus qu'en 2013, soit une augmentation de 4.04%.

Nous pouvons donc nous consoler avec le fait que l'amélioration est notable par rapport à l'an dernier.

La municipalité gagnante est celle de Chesterville avec un taux de participation de 19.76%, suivi de Ste-Hélène-de-Chester (16%) et de St-Rosaire (13%). Concrètement, pour atteindre le résultat de la municipalité gagnante, il aurait fallu l'inscription de 169 personnes de Ham-Nord, ce qui est tout à fait réalisable selon moi.

Ham-Nord étant une municipalité très active, il reste seulement à vous convaincre de prendre 5 minutes et de vous inscrire sur internet l'an prochain.

Merci à tous ceux et celles qui ont pris le temps de s'inscrire cette année! Pour les autres, ce n'est que partie remise. On se retrouve les manches et on se donne rendez-vous en mars 2015. Mettez une note à votre agenda!

## Ateliers de la société Alzheimer du Centre-du-Québec

*La Société Alzheimer du Centre-du-Québec offre des ateliers aux proches s'occupant d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.*



L'atelier 5 « Comment stimuler une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer? » se donnera le 20 et 21 mai au Carrefour d'Entraide Bénévole des Bois-Francs, 40, rue Alice à Victoriaville. Inscription avant le 14 mai.

Le même atelier se donnera le 27 mai au Centre d'Action Bénévole de l'Érable, 1966, rue St-Calixte à Plessisville. Inscription avant le 21 mai.

Tous les ateliers sont de 13 h à 15 h 30. Pour vous inscrire aux ateliers, téléphonez au 819-604-7711. Si le bureau est fermé,

laissez vos coordonnées et les dates des ateliers choisis dans la boîte vocale.

En juin, le sujet et la date restent à déterminer. S.V.P., surveillez la publicité dans les journaux ou téléphonez au 819-604-7711.



## Super Brunch au bénéfice de la Fondation Réal-Lavertu Pour le foyer **Saints-Anges**

à la salle communautaire  
474, rue Principale

**dimanche 8 juin, dès 11 h**

adultes : 20 \$

enfants 11 ans et moins : 12 \$

enfants 3 ans et moins: GRATUIT

### Étrennez vos beaux costumes d'époque!

**Pour plus d'information:**

Gervaise Simard : 819 344-2665

Christiane Marcotte : 819 344-2003

Marie-Thérèse Savoie: 819 344-5791

**Grâce à votre agréable présence et à votre  
générosité, nous améliorons constamment le  
bien-être de nos aînés résidents.**

**Un très grand merci à tous!**



## Chambre disponible pour personne semi-autonome

**Les services offerts:**

Personnel médical sur place 7 jours, 24 h  
buanderie; coiffure; loisirs; ménage; repas.

Admissible au crédit d'impôt.

Pour plus d'information: 819-344-2940, poste 221

## Des nouvelles de la Fondation

*par Gervaise Simard*

La Fondation Réal-Lavertu a une mission : la sécurité et le bien-être des résidents et des résidentes au Foyer Saints-Anges de Ham-Nord. Pour réaliser cet objectif, une grande énergie est déployée à la recherche de financement par les membres de l'organisme.

Vos dons, cette année, ont été particulièrement généreux et nous avons pu, grâce à eux, augmenter la qualité de vie de tout ce beau monde. Nous avons fait l'acquisition de six fauteuils sécuritaires et confortables pour le salon, trois ceintures de sécurité plus discrètes et un lève-personne qui permet de déplacer un résident d'un siège à un autre en position assise.

Vous pourrez d'ailleurs découvrir ce nouveau matériel lors du brunch de la Fondation le 8 juin prochain au Centre communautaire.

Grâce à vous, à chacun de vos dons, nous pouvons dire : mission accomplie. Et merci.

### Extrait d'une lettre adressée à la direction et au personnel du Foyer des Sts-Anges de Ham-Nord:

*« Lorsqu'on parle aujourd'hui d'humanisation des soins, vous êtes la preuve tangible que c'est possible et que ça existe. ... vous êtes des gens à l'écoute de la clientèle, courtois, présents, accessibles, disponibles et humains. ... on sent bien que votre priorité est le bien-être et le confort des gens que vous accueillez. Au nom de notre mère et au nom de toute sa famille, nous vous disons encore merci. »*

De la part de la famille de Madame Germaine Duchesne.

## PÊCHE NICOLET, un attrait touristique important

Par Marc Morin, coordonnateur

Pêche Nicolet tenait son assemblée générale le 9 avril 2014. Ce fut l'occasion pour ses administrateurs de confirmer que Pêche Nicolet est un attrait touristique important. Considérant la qualité et la beauté de son parcours régional de pêche à la truite, la provenance extra régionale à 80 % de sa clientèle et la durée de sa saison de pêche, soit 150 jours continus, Pêche Nicolet constitue produit d'appel touristique distinctif pour Victoriaville et sa région.

Les responsables Pêche Nicolet ont profité de leur assemblée générale pour présenter les faits saillants de l'année 2013, soit une augmentation significative des ensemencements de truites et de l'achalandage, la création de l'Association des pêcheurs de la rivière Nicolet, l'offre d'unités d'hébergement à Notre-Dame-de-Ham ainsi que le lancement d'un Festival de la truite de Victoriaville.

Un plan d'action innovateur sera mis en œuvre en 2014 pour renforcer la notoriété du parcours régional de pêche et en augmenter sa fréquentation. Parmi les actions retenues, on retrouve l'offre d'un forfait de 10 droits d'accès transférables, une campagne de promotion auprès des entreprises de la région, l'organisation d'une 2e édition du Festival de la truite de Victoriaville les 7 et 8 juin ainsi que la tenue de trois tournois de pêche à la mouche et au lancer léger (10 mai, 8 juin et 23 août).

Rappelons que Pêche Nicolet est un organisme sans but lucratif dont la mission est de mettre en valeur la rivière Nicolet et de favoriser la pratique de la pêche sportive. Son parcours régional de pêche à la truite longe la rivière Nicolet, touchant aux municipalités de **Ham-Nord**, Notre-Dame-de-Ham, Saint-Rémi-de-Tingwick et Chesterville.

Pêche Nicolet ouvrira sa saison de pêche 2014 le 25 avril prochain, pour se poursuivre jusqu'au 21 septembre. Pour information, [www.pechenicolet.com](http://www.pechenicolet.com) ou 819 344-5844.



Ci-dessus, les membres du conseil d'administration de Pêche Nicolet élus le 9 avril 2014.

Rangée avant (de gauche à droite) : Alain Guillon, Marcel Marchessault, Daniel Blanchet et le président Jean-Luc Lavigne. Rangée arrière (de gauche à droite) : Denis Leclerc, le coordonnateur Marc Morin, Stéphane Carrière, René Bédard, Gilles Drolet et Simon Provencher.

## La FADOQ fait un don... à la municipalité !



## C'est le monde à l'envers !

*Par Mathieu Couture*

J'ai toujours trouvé que les gens de Ham-Nord se démarquaient par leur dynamisme et leur grand esprit communautaire. Nous en avons eu une fois de plus la preuve alors que le conseil d'administration de la FADOQ de Ham-Nord (anciennement nommé "Le Club de l'âge d'Or") a décidé de faire un don à la municipalité. Oui, oui, vous avez bien lu... Un organisme sans but lucratif qui, en guise de remerciement pour les efforts et l'argent investis dans les installations communautaires, décide d'aider financièrement sa municipalité!

Après le Club Lions de Ham-Nord qui a généreusement contribué à l'achat du nouveau mobilier et des équipements du Centre Communautaire par un don de 2,500 \$ par année pendant trois ans, voilà donc que la FADOQ de Ham-Nord renchérit le tout avec un don de 1,500 \$. Un geste de générosité qui ne peut être passé sous silence. La preuve que dans la vie, il est aussi plaisant (sinon plus) de donner que de recevoir.

À la FADOQ:



## Une rencontre à ne pas manquer

**Pour en savoir plus sur le chemin de Saint-Rémi**

Jeudi 8 mai, 19 h  
au Centre communautaire de Ham-Nord

Comme prévu à la suite de la première rencontre du 2 février dernier, nous aurons le privilège de recevoir pour une deuxième présentation Madame Louise Bourgeois et Monsieur. Stéphane Pinel, qui sont les promoteurs du projet "Chemin de St-Rémi". Cet ambitieux projet consiste à mettre sur pied un parcours pédestre qui traversera le Québec, de St-Adrien jusqu'en Gaspésie. Nous avons un grand rôle à jouer, car les points d'ancrage de ce parcours sont les villages ruraux.

Venez assister à cette rencontre des plus enrichissantes. Vous aurez le goût d'embarquer avec eux dans cette fabuleuse aventure. Ne serait-ce que pour passer un bon moment, nul doute que cette présentation saura vous charmer en plus de vous aider à bien comprendre et saisir l'ampleur du projet.



Vos suggestions sont nécessaires, car nous devons trouver un trajet qui relie St-Adrien à St-Fortunat en passant par le village de Ham-Nord, mais sans passer sur la route 161.

Vous connaissez peut-être des petits coins de paradis accessibles à pieds? Faites-nous part de vos idées, elles seront des plus appréciées!

**Jeudi 8 mai, à 19 h, au Centre culturel de Ham-Nord**



### 20<sup>e</sup> anniversaire de la MDJ

Les membres du C.A. et les jeunes de la MDJ sont heureux de vous inviter au 20<sup>e</sup> anniversaire de la MDJ, le vendredi 13 juin au 210 de la rue Caron, dès 18 h. Pour l'occasion, il y aura bouchées, cocktail, BBQ, et mise en terre de la capsule temporelle. Il y aura aussi des photos, des invités-surprise, et surtout: il y aura vous! On vous attend

### Le comité « Voyage » travaille son financement

Les jeunes ont mis sur pied une vente de brosses à dents Colgate 360 pour financer l'activité 2014. Coût d'achat d'une brosse à dents adulte : 3.00\$ enfant : 2.00\$. Recevez un échantillon de dentifrice et de soie dentaire gratuitement à l'achat de 10.00\$ et plus! Surveillez nos vendeurs: Victor, Léonie, Siméon, Alex, Sarah-Maude et les autres... ou téléphonez à la MDJ. Merci de vos encouragements!

### Canettes voyageuses

Opération en cours, collecte mercredi 25 juin.

### Emploi d'été pour jeune de 14 à 16 ans

Travaillez au sein de votre municipalité, dans un organisme sans but lucratif sélectionné.

Vous ne devez avoir aucune expérience de travail et être disponible pour travailler durant 80 heures.

Inscrivez-vous **avant le 15 mai** au Carrefour jeunesse-emploi du comté de Richmond. La formation préparatoire se tiendra le 19 mai.

Une bourse de 500 \$ sera remise à chaque étudiant à la fin du stage de 80 heures, lors du Gala du Mérite étudiant du 17 septembre 2014.

Cynthia Mainville:  
cmainville@cjerichmond.qc.ca  
819 358-9838



### Nouvelles heures d'ouverture

La MDJ ouvrira de 18 h à 23 h oui, oui, 23 h! Soirée spéciale pop corn pour le **vendredi 9 mai**. Autres activités spéciales et sorties au programme pour les vendredis soirs! Pam pam ti dla da dam! ☺

### On a tous besoin d'amour...

Parents et amis de la MDJ, bref gens de 18 ans et plus, vous pouvez dès maintenant «aimer» la page FACEBOOK «Parents et amis MDJ Ham-Nord» et ainsi être informés de tout ce qui se passe dans votre MDJ et plus encore!

### WOW, C'EST OÙ ?

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

Elle est aussi sur FACEBOOK mdj.hamnord [https://www.facebook.com/mdj.hamnord.9/about]

### À QUELLE HEURE ?

- \*18 à 21 h lundi
  - (aide aux devoirs) \*16 à 18 h mardi
  - 18 h à 21 h mardi
  - 18 h à 21 h mercredi
  - 18 h à 21 h jeudi
  - (nouveau!) 18 h à 23 h vendredi
- \* Aspirants = Bienvenue aux 11-12 ans/6<sup>e</sup> année. Toutes les périodes sont ouvertes aux membres réguliers de 12 à 18 ans.

### ET LA PÉDAGOGIQUE ?

Ouvert de 15 h à 23 h pour la journée pédagogique du vendredi 16 mai ainsi que pour celle du vendredi 6 juin.



# Le Hameau

## Des nouvelles de La Maison des jeunes de Ham-Nord

Par Mélanie Barbeau, coordonatrice

### Lundis sportifs :

Voir la programmation à la MDJ... Le banc de neige est fondu, on joue dehors!

### Comité voyage :

Destination Montréal! Envie d'aller faire un tour en ville début juillet? Festival de jazz, Festival Montréal en Cirque, La Ronde, glissades d'eau et plus encore.. Il reste quelques places disponibles pour le voyage été 2014! Présente-toi aux rencontres du comité, réserve ta place et c'est parti! Prochaines rencontres : mardi 6 et 20 mai!

### Sortie spéciale du 16 mai :

Visite guidée des installations sonores du 30e FIMAV à Victoriaville. Gratuit. Resto et cinéma par la suite! Inscription à la MDJ. Pour info sur les installations sonores : [www.fimav.qc.ca](http://www.fimav.qc.ca)

### Super Quizz :

Le jeudi 8 mai à la MDJ dans le cadre de la Semaine Nationale de la santé mentale.

**150e de Ham-Nord :** Participation à la journée intergénérationnelle du 28 juin et construction d'un char allégorique pour la journée du 29, toujours en cours, dates du comité à déterminer avec les participants.

### Comité de jeunes/soirée des membres :

CJ mardi 27 mai de 17 h à 18 h 30. Soirée des membres spéciale ÉTÉ 2014 : mercredi 04 juin.

### Assemblée générale annuelle MDJ, c'est important :

Elle se tiendra le mercredi 18 juin, 18 h 30 à la MDJ.

NDLR Vous êtes reconnaissant pour le beau travail qui est accompli auprès de vos enfants? C'est le moment de vous impliquer. Rendez-vous à l'A. G. A.

DE L'ACTION

### Fiche de l'as



Agent: Siméon Barbeau Vachon  
Mission: Prendre des décisions pour aider la MDJ  
Portrait physique: grand et sympathique!  
Autres missions: Cantine et radio-étudiante du CCH, membre du Comité Voyage de la MDJ.  
Loisirs et intérêts: Otakisme [cf.google]  
Mets favoris: Tacos  
iPod: bande originale du film Django de Q. Tarantino  
Citation inspirante: « All you need is lol » :-)

Agent: Sarah-Maude René  
Mission: Proposer ses idées et prendre de bonnes décisions pour tous les jeunes de la MDJ  
Portrait physique: Me voyez-vous? Je suis là, dans l'ordi!

Autres missions: membre du Comité Voyage de la MDJ, option sport-études natation à la poly Le Boisé ; Loisirs et intérêts: natation et équitation ; Mets favoris: fondue  
Citation inspirante: « Un galop pour tout oublier »



# Le Hameau

## COMPOST: on nous dit merci!

Par Mathieu Couture

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



Samedi 17 mai de 9 h à midi

Venez chercher vos sacs de compost sur le terrain de la municipalité, route 161. Afin de nous assurer que tous auront une part équitable, chaque citoyen sera limité à 2 sacs. Les sacs vous seront fournis sur place. On vous attend!

## « L'ESTRIE MET SES CULOTTES »

fête ses 18 ans !

**Récupération** de vêtements, chaussures, sacs à mains, ceintures, tissus, cuir, fourrure, suède, draps, serviettes, couvertures, rideaux, etc. (SVP, veuillez laisser vos dons dans des boîtes ou des sacs fermés.)



**GRAND  
MÉNAGE  
DU  
PRINTEMPS**

Où?

Au Centre Communautaire de Ham-Nord (Vous n'avez qu'à laisser vos vêtements dans le vestiaire à l'entrée)

Quand?

Du lundi 12 mai au mercredi 14 mai de 9h00 à 16h00

**Information :**

Municipalité de Ham-Nord  
819-344-2424

VENTE PRINTANIÈRE  
SAMEDI 10 MAI

**20%**  
de rabais  
**SUR TOUT**



Promotion exclusive aux membres de La Coop des Bois-Francs et de La Coop Ham-Nord. Devenez membres le 10 mai prochain et obtenez 20% de rabais. Payez et emportez. Aucune livraison n'est effectuée. Jusqu'à épuisement des stocks. Sur marchandise en magasin à prix régulier seulement. Aucune mise de côté ne pourra être effectuée ou récupérée. Exclut les produits pétroliers, acéricoles, de fenaison, la moulée, les annuelles du centre jardin, le bardeau d'asphalte et les commandes spéciales.

Matériaux • Quincaillerie • Centre déco • Centre de peinture • Électricité • Plomberie

855, av. Champlain | DISRAELI • 827, route 161 | HAM-NORD • 1192, route 234 | ST-FÉLIX-DE-KINGSEY • 10, av. Pie X | VICTORIAVILLE

## Pourquoi la naturopathie a-t-elle autant de succès?

### Louiselle nous répond:

Le naturopathe traite l'individu dans sa globalité, corps-âme-esprit, car son but est d'abord de rétablir l'équilibre délicat qui existe entre ces trois composantes. Il ramène ainsi l'harmonie dans le corps entier. De cette harmonie découle la santé.

Vous fournirez à votre professionnel de la santé naturelle tous les détails dont il a besoin pour qu'il puisse trouver l'origine de vos problèmes de santé.

Le naturopathe vous suggérera des traitements par les plantes soit en teinture mère, huiles essentielles ou suppléments nutritionnels. Ces produits naturels ont pour effet de renforcer le système immunitaire pour ainsi vous éviter de subir toujours les mêmes symptômes.

Le professionnel de la santé vérifiera votre alimentation et vous suggérera éventuellement des changements alimentaires, s'il y a lieu. Le corps ne se trompe jamais. Il est très intelligent, mais il ne fait pas de miracles. Si vous offrez à votre corps de bons matériaux, il donnera de bons résultats. Tout est une question de choix et de décisions.

Nous, les spécialistes de la santé naturelle, nous enseignons aux gens à être à l'écoute de leur corps et à être attentifs aux signaux d'alarme qu'il produit parfois. Comprendre les lois de la nature, les accepter, s'y conformer peut conduire vers une santé globale radieuse!



## À l'aide, sauvez-moi!

Par Louiselle Caron

Naturopathe-Iridologue diplômée.



Lorsque les maux apparaissent... nous nous inquiétons... la peur s'empare de nous et nous crions: À l'aide, sauvez-moi! Quand on demande aux professionnels de la santé de nous sauver, avons-nous pensé d'abord à ce qu'on fait soi-même pour se sauver? Qu'en est-il de notre mode de vie: habitudes alimentaires, exercices physiques, plein air, repos, attitude mentale, etc.

La solution est simple, elle demande seulement des efforts, du bon vouloir et surtout, de prendre de bonnes habitudes. Voici quelques petits trucs pour prendre votre santé en main :

- Se tenir près des aliments non transformés.
- Redécouvrir le goût de cuisiner les aliments (ce qui permet d'éviter les agents de conservation et additifs alimentaires).
- Réduire nos portions, préférer une petite assiette pour se servir.

### Les Aliments non transformés... qui sont-ils ?

- Les Fruits
- Les Légumes (crus ou cuits à la vapeur)
- Les Légumineuses
- Noix, Amandes, graines de tournesol, citrouille, lin ou chia
- Les œufs (hé oui même pour les gens qui font du cholestérol), c'est un aliment riche en vitamines et minéraux... il ne faut surtout pas s'en priver !
- Les poissons, viandes blanches, viandes rouges, oui, mais en très petite quantité
- Assaisonnements : ail, oignon, cayenne, cannelle, citron, persil (nombreux bienfaits sur la santé)
- Les bons gras : huile d'olive, tournesol, colza (canola), sésame, noisette.

La santé est tout près de nous... entre nos mains... l'avons-nous oublié ? Prenons notre part de responsabilité, revisitons nos habitudes de vie et participons au projet.

Ces temps-ci, on parle beaucoup de régime amaigrissant. Prenez note qu'une bonne cure détox et l'intégration d'aliments non transformés sont aussi la solution à tous les régimes minceurs. Adieu régime et allo les bonnes habitudes de tous les jours.

## FORUM CITOYEN HAM-NORD

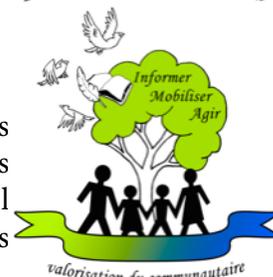
Forum Citoyen Ham-Nord est un organisme à but non lucratif dont la mission est de favoriser le développement de projets structurants dans la municipalité de Ham-Nord. Nous travaillons pour vous et avec vous! N'hésitez pas à nous contacter: [forumcitoyen@ham-nord.ca](mailto:forumcitoyen@ham-nord.ca);

819 344-2828;474, rue Principale,  
Ham-Nord, QC, G0P 1A0

Forum Citoyen Ham-Nord

### Impliquez-vous!

Vous avez des idées, des compétences à partager? Vous aimeriez siéger au conseil d'administration ou sur les différents comités? Vous êtes bienvenue!



**Présidente:** Françoise Tardif  
**Vice-présidente:** Karen Veilleux  
**Secrétaire-trésorier:** Louis-Marie Lavoie  
**Administrateurs:** Benoit Charbonneau, Nébesna Fortin, Émilie Lapointe, Noëlline Veilleux

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

**[hameau@arlittera.com](mailto:hameau@arlittera.com)**

Prochaine parution: le 16 juin 2014

Date de tombée: Le 5 juin 2014

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

### Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

**Je deviens membre à vie: cotisation 15 \$**

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

Design et mise en page  
Andrée Robert



[www.arlittera.com](http://www.arlittera.com)

# Nous SOMMES

la force financière régionale.



**Desjardins**  
Caisse des Bois-Francs



819 758-9421 | 1 866 758-9421



[facebook.com/caissedesboisfrancs](https://facebook.com/caissedesboisfrancs)



[www.desjardins.com/caissedesboisfrancs](http://www.desjardins.com/caissedesboisfrancs)