

Louis-Marie

Par Andrée Robert

Ci-dessous, un texte touchant écrit par Louis-Marie Lavoie et lu par son auteur à l'équipe de Forum Citoyen Ham-Nord.

Avant tout, je souhaite te remercier personnellement, Louis-Marie, pour ce témoignage sincère que tu as accepté de partager ici et pour notre belle collaboration dans la réalisation de notre petit journal local. Et, de la part de tous, merci pour ton implication infatigable dans la communauté.

Plus de 10 ans à te donner sans compter pour attiser le feu qui permet à notre municipalité de « briller par sa vitalité » ça mérite d'être souligné.

Victo n'a qu'à bien se tenir : Louis-Marie arrive, secondé dans l'ombre par sa douce Maritée.

Merci de bien vouloir continuer à nous offrir tes rubriques inspirantes et édifiantes : On ne se quitte pas!

Voici ce que tu nous a partagé le 17 juin dernier :

Paroles de gratitude

Par Louis-Marie Lavoie

Je n'ai jamais été fort en oral pour me faire comprendre sans m'enfarger dans mes phrases.

Alors, j'ai pris mon médium préféré, les mots écrits, pour vous communiquer ceci :

J'ai l'impression d'avoir plusieurs vies à vivre, avec des expériences différentes dans chacune d'entre elles; comme des étapes qui se nourrissent des précédentes dans un parcours qui m'a emmené à Ham-Nord en 2010.

C'est à ce moment-là, en arrivant ici dans cette nouvelle vie, que j'ai rencontré de nouveaux projets à réaliser, et un tout nouveau réseau de personnes sensibles, intelligentes et généreuses qui

m'ont accompagné pendant les 15 dernières années : vous. J'ai aussi trouvé dans cette municipalité un outil disponible pour réaliser toutes sortes de bonnes idées. Je parle bien sûr de Forum Citoyen.

J'ai beaucoup de reconnaissance pour vous tous, pour les nombreux événements qu'on a vécus ensemble. Je veux vous remercier aussi de prendre ce moment, ce soir, pour signifier mon départ de notre petite communauté; départ qui ouvrira la voie à une nouvelle vie à découvrir. Mais, comme je me suis fait de sérieuses racines ici, je vais revenir faire mon tour...

Pour terminer, trois choses :

D'abord, j'ai envie de mettre l'accent sur le fait que l'organisme Forum Citoyen est un outil extraordinaire que ses membres ont entre leurs mains. Il est bien vu par les citoyennes et les citoyens; il est fort respecté par les élus et l'équipe du bureau municipal. C'est un organisme en santé prêt à jouer son rôle dans la communauté.

Je souhaite vraiment que de nouvelles personnes aient bientôt le goût de se joindre à l'équipe actuelle et de contribuer à créer de la beauté et de la vitalité. Forum est tellement un bon moyen de réalisations.

Ensuite, je veux exprimer tout mon respect, ma gratitude, voire mon admiration, envers l'âme éditoriale du Hameau doublée d'une magicienne de l'esthétique de l'imprimé : Andrée Robert, ma collègue du journal, devenue mon amie, depuis les 10 dernières années.

Enfin, un mot pour dire que j'ai une considération immense et une reconnaissance sans borne envers Maritée, ma conjointe, qui a supporté avec patience et générosité mes absences et mon stress.

Voilà.

Le p'tit marché de Ham-Nord

Au Parc du 150^e

(sur la 1^{re} Avenue)

Tous les jeudis

De 15 h à 18 h

SOMMAIRE

Louis-Marie.....	1
Paroles de gratitude.....	1
Travaux à l'église Sts-Anges.....	2
Avis à la population.....	3
Les jeudis en chanson.....	4
Offre d'emploi.....	5
Le mot du député.....	5
Bibliothèque de Ham-Nord... ..	6
La pensée du mois.....	8
Chronique agricole.....	10
Album : La fête en folie.....	11
Maison des Jeunes.....	14
Chronique bien-être.....	16
Familiprix.....	18
Tournois de balle.....	18
Citations savoureuses.....	19
Nouvelles municipales.....	21
Bac non collecté ?.....	21

Travaux à l'église Saints-Anges

Le Conseil de Gestion

Afin de protéger l'église au cœur du village, le Conseil de Gestion de la communauté Saints-Anges a entrepris des travaux de peinture aux portes, fenêtres et moulure de coins de l'église paroissiale construite en 1899 – 1900.

Une partie des travaux nécessitant une nacelle due à la hauteur de l'édifice a été confiée à la firme «PM2» de Victoriaville et tout ce qui pouvait être fait par échafaudage ou à hauteur d'homme a été fait par une équipe de bénévoles. Certaines pièces de bois ont été changées dû à la pourriture.

Le Conseil de Gestion remercie les bénévoles suivants : Noël Gosselin, Noël Poisson, Yvon Couture, Pierre Picard et Gérald Lehoux, qui ont donné chacun plus de 50 heures de travail de grattage et de peinture. Aussi, Gervais Aubert et Pierrette Carrier. Nous avons aussi reçu un don de cinq mille dollars (5000,00 \$) du Club Lions de Ham-Nord, et cinq cents (500,00 \$) de Club FADOQ local, ainsi que quelques dons de particuliers. Si vous le souhaitez, il est toujours temps de faire un don pour l'entretien de votre église.

Un grand merci à tous.



Avis à la population

Coop de maintien de services Garage Les Mécanos de Ham-Nord

Depuis 2021, M. Patrick Pépin et son équipe, des Mécanos d'Ham-Nord, assurent avec dévouement les services de mécanique générale à Ham-Nord. Grâce à leur engagement, notre village bénéficie également d'un point de vente de carburant, un service de proximité précieux pour la communauté.

Or, comme certains d'entre vous l'auront constaté, une guerre de prix fait rage entre les grandes chaînes pétrolières de la région. Bien que cela puisse sembler avantageux à court terme — avec une différence pouvant atteindre 2 \$ par plein — les répercussions à long terme sont loin d'être négligeables.

Si l'un de ces concurrents venait à cesser ses activités, le marché local deviendrait vulnérable, exposé au pouvoir d'un fournisseur unique dictant les prix et les conditions. Un simple aller-retour de 25 km pour faire le plein pourrait alors vous coûter bien plus que l'économie momentanée réalisée à la pompe.

Le service de carburant offert à Ham-Nord par Les Mécanos est d'abord et avant tout un service de proximité destiné à répondre aux besoins immédiats des citoyens. Son maintien repose sur des ententes de volume fragiles et exige une participation active de la communauté pour demeurer viable.

Nous en appelons donc à votre solidarité. Soutenir ce service local, c'est contribuer à l'autonomie et à la résilience de notre milieu. Il est également essentiel de faire preuve de respect envers les membres de l'équipe, qui œuvrent chaque jour avec professionnalisme au bénéfice de tous.

Depuis plusieurs années, des bénévoles s'investissent pour préserver, améliorer et diversifier les services offerts dans notre municipalité. Ce n'est peut-être pas parfait, mais c'est bien représentatif de Ham-Nord : une communauté solidaire, intergénérationnelle, ancrée dans des valeurs d'inclusion et de respect.

C'est cette diversité humaine et sociale qui façonne notre identité collective et qui rend notre village à la fois dynamique, paisible et accueillant. L'entraide, la fierté locale et les rassemblements festifs sont au cœur de notre mode de vie.

Nous invitons donc tous les citoyens — qu'ils soient de longue date ou nouvellement installés — à soutenir nos commerces de proximité et à s'impliquer dans les initiatives de développement local. C'est ensemble que nous bâtissons un avenir durable et une qualité de vie à notre image.

Le conseil d'administration de la Coop de solidarité de maintien des services à Ham-Nord.

Dominic Lapointe

Gervais Aubert

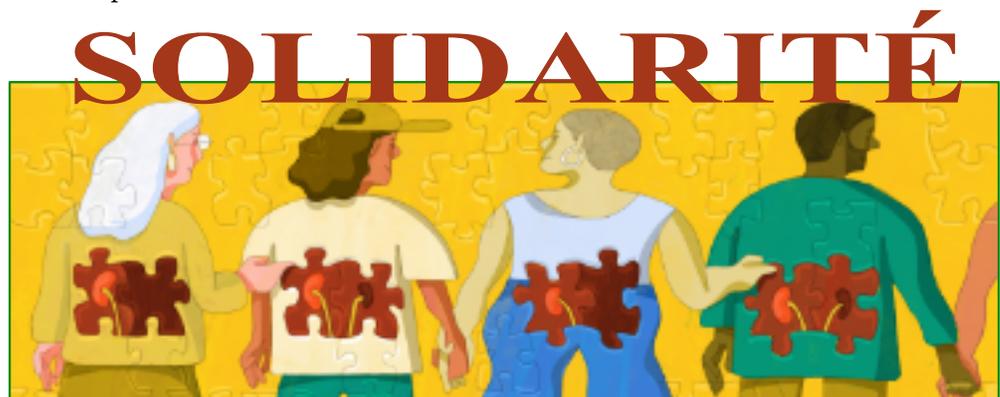
Ghislain Bernier

Louise Aubert

Marylène Morin

Mathieu Couture

Patrick Duchaine





10 JUILLET

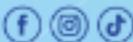
ARTISTES
Les Gars Reels

À 19 H 00

HAM-NORD

(Parc du 150^e
285, 1^{re} avenue)

Patrick D'Hamérick
Auteur compositeur
Première partie



En cas de mauvais temps, le spectacle
aura lieu au Centre sportif André Larose
(101, rue de l'Aréna)

Spectacles 100% francophone
d'une durée de 90 minutes.

Apportez vos chaises de parterre et
venez découvrir nos nombreux talents
artistiques locaux.

nousTV

SecuriAide
Assurance vie différente

SSJB
Société Royale de Secours
à la Jeunesse

Le mot du député

Par Sébastien Schneeberger, député provincial

J'ai eu l'occasion, dans le dernier mois, de rendre visite à votre maire ainsi qu'à son équipe, afin de discuter de leur vision municipale pour la prochaine année. Je tiens d'abord à les remercier pour l'accueil chaleureux et le temps accordé à cette rencontre. Cela m'a permis de bien saisir les enjeux de la région, dans le but d'établir un partenariat toujours plus efficace.

Nous avons abordé divers sujets, qui sont tous d'une grande importance pour la vitalité de la ville. Mon équipe et moi nous sommes engagés à appuyer votre administration dans ses démarches auprès des instances gouvernementales concernées. Je pense en premier lieu à l'obtention d'une approbation du ministère de l'Environnement pour l'utilisation d'une conduite nécessaire à l'alimentation en eau du village, déjà installée il y a plus de 15 ans.

À l'approche de la fin de l'année scolaire, je suis conscient des difficultés auxquelles est confronté le service de camps de jour local. L'offre de service semble avoir du mal à suivre la demande, et certains jeunes ne peuvent bénéficier d'un service adapté à leurs besoins. Cela me semble être un beau défi à relever. Le tissu communautaire sera l'essence de son succès.

Enfin, j'ai pu visiter une entreprise locale fort intéressante : La Grange Pardue ! La nourriture y est excellente et le cadre est magnifique. J'ai été très impressionné par la volonté des entrepreneurs et par les produits qu'ils offrent. Je souhaite un franc succès à l'entreprise.

Brièvement, je tiens à souligner que le 19 juin dernier, les ministres Benoit Charrette (Environnement) et André Lamontagne (Agriculture) ont annoncé une bonification de 81 millions \$ pour la transition énergétique et l'adaptation aux changements climatiques, dans le cadre du Plan pour une économie verte. Cette initiative a pour objectif de continuer à aider les producteurs agricoles à devenir plus compétitifs.

Je vous souhaite un très bel été ! J'espère avoir le plaisir de vous croiser prochainement.



Service de garde Horizon

Offre d'emploi

Animateur ou animatrice SERVICE DE GARDE

(année scolaire 2025-2026)

Nous sommes à la recherche d'une personne qui aime les enfants, qui est patiente et bienveillante.

Tâches :

- * Accueillir les enfants le matin
- * Aller les chercher à l'école le soir
- * Planifier et animer des projets créatifs, activités de lecture, etc.
- * Assurer le bien-être et la sécurité des enfants

Horaire :

Du lundi au jeudi : De 6 h 45 à 8 h 30 et de 15 h 45 à 17 h 30 parfois 18 h

Le vendredi : 6 h 45 à 8 h 30 et de 15 h 45 à 17 h

Début:

28 août 2025 et suivant le calendrier scolaire

Vous êtes intéressé/e ?

Contactez Élise au 819 344-2424, poste 5
elise.hamel@ham-nord.ca.

Bibliothèque de Ham-Nord

Prix Distinction 2025 Aménagement - Construction

Ham-Nord, le 25 juin 2025 — La municipalité du Canton de Ham-Nord est l'heureuse récipiendaire du Prix Distinction 2025 Aménagement - Construction remis par le Réseau Biblio du Centre-du-Québec, de Lanaudière et de la Mauricie.

Ce Prix célèbre les projets ambitieux de rénovation ou de construction de bibliothèques, mettant en lumière les investissements significatifs qui transforment ces espaces en véritables lieux d'innovation et de culture. Il récompense les efforts remarquables qui créent des environnements modernes, accessibles et inspirants pour la communauté.

Notre municipalité est extrêmement fière de recevoir ce prix et nous remercions le Réseau BIBLIO CQLM pour cette distinction et leur précieux soutien tout au long de la réalisation du projet.

Au nom du conseil municipal, monsieur le maire François Marcotte remercie chaleureusement l'équipe municipale ayant participé activement à la réalisation et la gestion du projet (Mme Élise Hamel, M. Patrick Duchaine et M. Patrick Vachon) ainsi que notre si précieuse équipe de bénévoles (M. Francis Montpetit, coordonnateur de la bibliothèque et sa formidable équipe de bénévoles), pour leur engagement sans faille sans qui ce projet n'aurait pu se réaliser. La municipalité souhaite que notre nouvelle bibliothèque devienne notre pôle culturel, social et communautaire et que les citoyens et les citoyennes se l'approprient et en fassent leur lieu de rencontre, d'apprentissage et de partage.

C'est avec enthousiasme que nous invitons la population à visiter notre nouvelle bibliothèque.

Je veux vous partager combien nous sommes reconnaissants, toute l'équipe de la Bibliothèque, envers la Municipalité de Ham-Nord pour l'accomplissement de ce projet.

Un merci particulier à Élise qui, avec Patrick et les gens du Réseau ont répondu à quelques-unes de nos demandes, et nous ont livré une bibli extraordinairement accueillante, lumineuse et extrêmement fonctionnelle.

Merci infiniment, de la part de tous les membres de l'équipe et de la part des usagers qui nous félicitent sans cesse! — Francis Montpetit, coordonnateur



Le Hameau

Prix Distinction 2025 Aménagement - Construction



De gauche à droite : Michelle Vallée, directrice générale du Réseau BIBLIO CQLM, Élise Hamel, responsable des loisirs, vie communautaire et chargée de projets de Ham-Nord, Marylène Morin membre du comité de la bibliothèque et Patricia Nault, présidente du Réseau lors de la remise de prix

La bibliothèque de Ham-Nord a été récemment relocalisée dans un espace élargi de 122 m² au sein du Centre Horizon, un lieu communautaire regroupant divers services destinés aux familles et aux jeunes.

La Biblio devient alors un véritable troisième lieu, à la fois accueillant, lumineux et polyvalent, offrant une meilleure accessibilité à la lecture et à la culture. Son aménagement repensé, comprend

- un coin jeunesse convivial
- une section adulte enrichie
- des zones de lecture et de travail adaptables
- une installation multimédia
- un mobilier modulable permettant la tenue d'activités variées :
 - animations
 - ateliers
 - projections
 - conférences

Ainsi réaménagée, la bibliothèque a pour objectifs de valoriser la collection, d'élargir les services offerts et de favoriser le développement social, culturel et communautaire.



Horaire estival

- Les mercredis de 9 h à 11 h
- Fermé les 23 et 30 juillet

La pensée du mois

Notre invité : Hubert Reeves

Par Louis-Marie Lavoie

Hubert Reeves, né à Montréal en 1932 et mort à Paris en octobre 2023, est un auteur, astrophysicien, et militant écologiste franco-canadien. Vulgarisateur scientifique hors pair, il est connu internationalement et a inspiré des générations d'astronomes.

Le parcours d'Hubert Reeves est époustoufflant. Il a étudié à l'Université de Montréal, à celle de McGill, et a obtenu son doctorat en astrophysique nucléaire à la Cornell University en 1960. Il a été conseiller scientifique à la NASA, directeur de recherche au CNRS; il a enseigné, donné de multiples conférences qui ont sensibilisé les gens ordinaires au cosmos; il a écrit de nombreuses parutions scientifiques et de vulgarisation. Il a participé à la tenue d'œuvres musicales et de spectacles scientifiques.

Ses recherches scientifiques l'ont emmené à se pencher, entre autres, sur les réactions thermonucléaires dans les noyaux stellaires (fusion du carbone et de l'oxygène), le spectre des neutrinos solaires, l'origine des éléments légers (lithium, béryllium et bore), l'abondance du deutérium et de l'hélium dans le système solaire et dans l'univers, la densité de l'univers, l'origine et le développement de l'énergie libre dans l'univers en expansion.

Un vrai savant à lire, à écouter, et à voir

En dehors des cercles scientifiques, Hubert Reeves s'est fait connaître du commun des mortels par ses entretiens, conférences et essais, dans lesquels il s'efforce de rendre compréhensibles les arcanes mystérieux de l'univers : galaxies et planètes, big bang, origine de la vie... Parmi ses ouvrages de vulgarisation, *Patience dans l'azur*, *Poussière d'étoiles*, *Malicorne*, *L'heure de s'enivrer* relèvent autant de la poésie que de la connaissance. À leur lecture, on ressent une plus grande compréhension du cosmos en même temps qu'un soupçon de vertige devant son immensité.

La liste des honneurs, des distinctions, des doctorats honorifiques ainsi que des prix qui lui ont été décernés ne nécessiterait pas moins qu'une énumération d'une page. Citons les titres de : Chevalier de la Légion d'Honneur (France); Membre de l'Académie des lettres du Québec; Compagnon de l'Ordre du Canada. Quant aux reconnaissances, il a reçu entre autres le prix de la Société française de Physique (1985), le Grand Prix de la Francophonie décerné par l'Académie française (1989), le Prix Albert Einstein de la Société Albert Einstein (2001), le Prix Samuel de Champlain de l'Institut France-Canada (2002). Qui plus est, l'Union astronomique internationale a même donné son nom à un astéroïde qui gravite entre Mars et Jupiter, l'astéroïde 9631 découvert en 1993.

Son œuvre est parsemée de phrases simples chargées de sens qu'il distribue généreusement à ses auditeurs et à ses lecteurs, comme autant de riches pistes de réflexion. On trouvera parmi celles-ci :

« L'homme est fou. Il adore un Dieu invisible et détruit une nature visible, inconscient que la Nature qu'il détruit est le Dieu qu'il vénère ».

« L'univers est une machine à faire de la conscience. »

« Personne ne sait comment sont exactement les choses quand on ne les regarde pas. »

« Nous sommes tous des poussières d'étoiles ! Car tous les noyaux des atomes qui nous constituent ont été engendré au centre d'étoiles mortes il y a plusieurs milliards d'années. »

La pensée de Hubert Reeves

Par l'IA, via Louis-Marie Lavoie

J'ai demandé la collaboration de l'Intelligence Artificielle afin qu'elle débroussaille et mette un peu d'ordre dans les abondantes réflexions scientifiques, les pensées et les considérations philosophiques de ce grand esprit humaniste. Voici son intéressante compilation :

La pensée d'Hubert Reeves, astrophysicien et vulgarisateur scientifique, est empreinte d'une profonde connexion entre la science, la nature et l'humanité. Voici les idées clés qui la caractérisent :

1. L'émerveillement face à l'Univers et la cosmologie :

Hubert Reeves était avant tout un passionné de l'Univers, fasciné par ses origines, son évolution et les lois qui le régissent.

Il a largement contribué à vulgariser les théories cosmologiques, notamment celle du Big Bang, rendant ces concepts complexes accessibles au grand public.

Son approche poétique et philosophique de la science a toujours mis en lumière la beauté et la grandeur du cosmos, invitant à l'émerveillement.

2. La conscience de la fragilité de la vie sur Terre et l'engagement écologiste :

Progressivement, sa réflexion s'est orientée vers la Terre et l'avenir de l'humanité. Il a insisté sur l'interdépendance entre l'homme et la nature, et sur la fragilité des écosystèmes.

Sa célèbre phrase « Nous menons une guerre contre la nature. Si nous la gagnons, nous sommes perdus » résume bien son inquiétude face à la crise environnementale.

Il a milité activement pour la préservation de la biodiversité, devenant président d'honneur de l'association « Humanité et Biodiversité ». Il a appelé à une prise de conscience collective et à des actions concrètes pour sauvegarder notre planète.

3. Le rôle de la science, de la connaissance et de l'éthique :

Reeves considérait que le partage des connaissances

scientifiques est une responsabilité essentielle du scientifique, car les découvertes impactent notre vision du monde.

Il distinguait clairement le domaine de la science (comment ça marche) de celui de la philosophie et de la religion (ce que ça implique), tout en soulignant leur complémentarité.

Pour lui, la science doit s'accompagner d'une réflexion éthique, car le pouvoir de la connaissance peut être aussi bien une menace qu'un espoir pour l'avenir. Il insistait sur la nécessité d'utiliser notre intelligence pour le bien de l'humanité et de la nature.

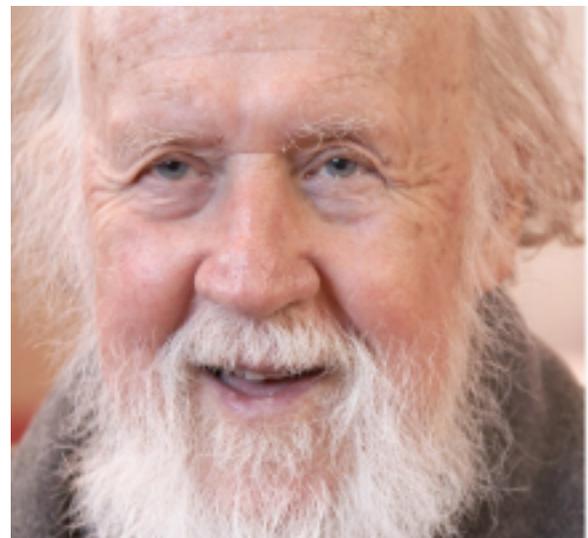
4. L'optimisme lucide et la transmission :

Malgré ses inquiétudes, Hubert Reeves a toujours conservé un optimisme lucide, refusant de « baisser les bras ». Il croyait en la capacité de l'humanité à rectifier le tir.

Il a dédié une grande partie de sa vie à la transmission du savoir, notamment aux jeunes générations, pour éveiller leur curiosité et leur sens des responsabilités.

En somme

La pensée de Hubert Reeves est une invitation constante à contempler l'immensité de l'Univers tout en prenant conscience de notre place et de nos responsabilités sur notre petite planète bleue. C'est un appel à concilier la quête de la connaissance scientifique avec un profond respect pour la vie et l'environnement.





Chronique agricole

Par Sarah-Ève Dubé

La gestion des cultures et le plan de rotation

La rotation des cultures est un outil dont on se sert pour améliorer et maintenir la productivité à long terme de la ferme. Elle consiste à changer les cultures de champs au fil des années de façon à ce qu'elles se succèdent dans un ordre planifié.

Pour élaborer une bonne rotation, il n'existe pas de critères précis adaptables à toutes les cultures et à toutes les entreprises. C'est une activité de gestion qui exige du producteur une bonne connaissance et de nombreuses observations de ce qui se passe dans ses champs. Cependant, une séquence logique permet au producteur de s'orienter dans l'élaboration d'un plan de gestion de ses cultures.

Les avantages d'une bonne rotation de culture

- Couper le cycle des maladies
- Éviter d'épuiser le sol
- Diminuer la fertilisation chimique (ex. : azote produit par une légumineuse fixe)
- Améliorer la structure du sol
- Diminuer l'érosion
- Diminuer la mauvaise herbe
- Répartir le travail lors de la récolte

Élaboration de la rotation des cultures

- Choisir les cultures et les superficies qu'elles occuperont
- Choisir le nombre d'années de la rotation
- Établir une séquence des cultures dans la rotation
- Regrouper les champs
- Élaborer une grille d'implantation de la rotation dans chacun des champs (grille qui est présente dans le PAEF)

Malgré les défis qu'elle suppose (complexités de la planification, investissements, nécessité de compétences techniques), la rotation des cultures est largement reconnue comme une pratique agricole essentielle pour la durabilité, la résilience des systèmes agricoles et la préservation de l'environnement.



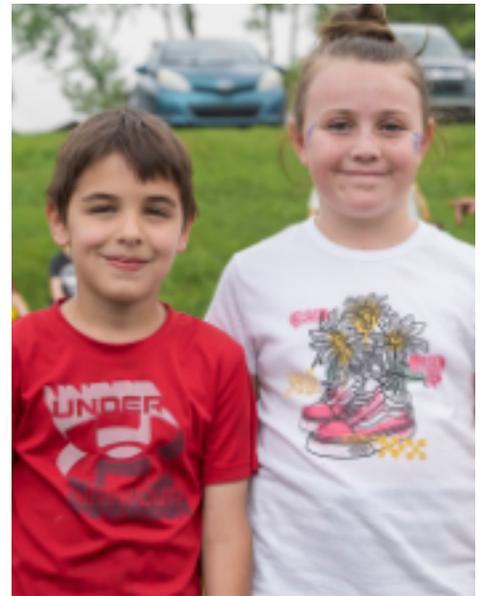
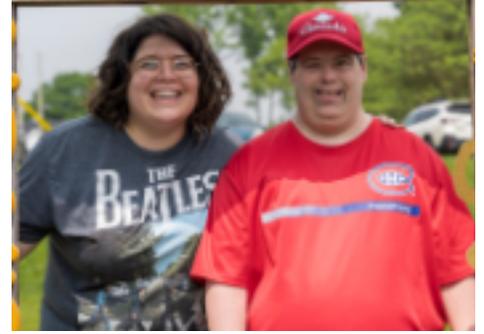
Album : La fête en folie

La Fête au Village battait son plein le 7 juin dernier, au Parc de la Relève de Ham-Nord (Aréna)

Un nombre rapidement devenu incalculable de villageois s'est retrouvé pour cette joyeuse fête réunissant une météo parfaite et beaucoup de plaisir, pour tous les âges et pour tous les goûts. Quelle belle occasion de se rencontrer entre voisins et de faire connaissance avec nos nouveaux amis, en toute simplicité !



Le Hameau



Le Hameau



CURRICULUM VITAE

FLORA BANANA



AMBITION PROFESSIONNELLE

INTÉGRER UN POTAGER POUR VIVRE UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE



GESTRIS
TÉLÉCHARGEZ LA VERSION REVUE ET CORRIGÉE

MRC ARTHABASKA

JUILLET 2025

LUNDI CHESTER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI DIMANCHE
COMITÉ AMÉNAGEMENT	LUNDI J'M'ACTIVE!	FERMÉS	Nuit de camping	FERMÉS	FERMÉS	FERMÉS
ANIMATION CAMP DE JOUR CHESTER + CANETTES	SENTIER DES CASCADES	ANIMATION CAMP DE JOUR HAM-NORD + LIBRE	LIBRE	Valcartier Village vacances	FERMÉS	FERMÉS
MONT HAM	MONT HAM	CANETTES COMITÉ SKATEPARK	LIBRE	CRÈME GLACÉE + TERRE DES JEUNES	FERMÉS	FERMÉS

MDJ FERMÉE Du 20 juillet au 3 août

PROJET DE SERVICE EN STAGES À 4000 \$ ET LAQUELLE D'ESTERELLE LUNDI 15:00-21H
* AMPLIÉ 7:3000 \$ 104

MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
270 RUE CARON, HAM-NORD
(514) 344-5530

COORDO@MDJHJL.CA
MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
ANIMATEURS MDJ HAUTS RELIEFS

HEURES D'OUVERTURE AUX JEUNES
LUNDI : 15H00-21H
MARDI : 15H00-21H
MERC : 15H00-21H
JEUDI : SORTIE
VEN D. : FERMÉ

LÉGENDE
★ ASPIRANTS DE 11 ANS ADMS
🚗 TRANSPORT DISPONIBLE
📄 INSCRIPTION OBLIGATOIRE
★ KIPRANT JUSQU'À 184 \$ MEBROD

Le Hameau

HORAIRE d'été 2025

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

Ham-nord

Chesterville

POINT DE SERVICE CHESTERVILLE
480 RUE DE L'ACCUEIL, CHESTERVILLE
(819) 344-5530

lundi: 15:30h-21h
mardi: 15:30h-21h
mercredi: 15:30h-21h
jeudi: activité ou sh-1ch
vendredi: fermé

lundi: 15h30-21h
mercr.: transport vers MDJ offert
jeudi: activité

Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

ACTIVITÉS D'ÉTÉ À LA MDJ!

Pour t'inscrire : 819-344-5530 Maison des jeunes des Hauts-Reliefs

Valcartier Village vacances 10 juillet 10\$

PARC RÉGIONAL DU Mont-Ham 14 juillet Gratuit

AVENTURIA 7 août 10\$

LaRonde 14 août 10\$

Association du Lac Cristal 18 août Gratuit

ET PLUS ENCORE!

AOÛT 2025

LUNDI CHESTER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI DIMANCHE
4 CANETTES	4 RETOUR DES VACANCES!	5 PROJET ÉTÉ WILL	6 CANETTES COMITÉ SKATEPARK	7 AVENTURIA	8 Dîner FERMÉS	9-10 Dîner FERMÉS
11 COMITÉ AMÉNAGEMENT	11 LUNDI J'M'ACTIVE! COMITÉ SKATEPARK	12 PROJET ÉTÉ MANU	13 CONTES ET LÉGENDES	14 LaRonde	15 Dîner FERMÉS	15-17 Dîner FERMÉS
18 LAC CRYSTAL	18 LAC CRYSTAL	19 CANETTES	20 LIBRE	21 JOURNÉE DES MEMBRES	22 Dîner FERMÉS	23-24 FESTIVAL DIMANCHÉ CHASTEVILLE CARNE TOURNOI DE BALLE HAM-NORD
25 RETOUR HORAIRE HABITUEL 17H-21H	25 LUNDI J'M'ACTIVE!	26 LIBRE	27 COMITÉ SKATEPARK	28 LIBRE	29 LIBRE	30-31 Dîner FERMÉS

POINT DE SERVICE CHESTERVILLE
480 RUE DE L'ACCUEIL, CHESTERVILLE
LUNDI: 15:30-21H
* ASPIRANT JUSQU'À 18A

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

COORDO@MDJHRL.CA
MAISON DES JEUNES DES HAUTS-RELIEFS
ANIMATEURS MDJ HAUTS RELIEFS

HEURES D'OUVERTURE AUX JEUNES
LUNDI: 15:30-21H
MARDI: 15:00-21H
MERC.: 15:30-21H
JEUDI: SORTIE
VEND.: FERMÉ

LÉGENDE
★ ASPIRANTS DE 11 ANS ADMS
🚗 TRANSPORT DISPONIBLE
📄 INSCRIPTION OBLIGATOIRE
★ ASPIRANT JUSQU'À 18A MÉRITÉ



Chronique bien-être

Par Sofia Laliberté

ABRACADABRA !

Abracadabra, le mot des magiciens pour que les formules magiques prennent forme. Eh oui ! Cela vient de l'hébreu qui signifie « je crée comme je parle ».

J'aimerais extrapoler en disant « je crée comme je pense »...

Depuis quelques semaines, j'ai envie de t'écrire au sujet de la manifestation. Tout le monde en parle, c'est presque une mode. Tu te diras peut-être : « mais pourquoi cela ne fonctionne pas pour moi ? » C'est normal, car derrière le rideau magique se trouvent des secrets de polichinelle dont on ne parle pas ouvertement.

Comme je ne fais jamais les choses comme tout le monde, j'ai envie de partager ma vision plutôt que de répéter les étapes à franchir, pour ça, il y a Google.

D'abord, comment manifester une vie de rêves quand nous ne savons même pas à quoi ressemble cette vie ? Je te livre quelques questions de coach ici pour t'aider à trouver ce que tu aimerais concrétiser.

- Si tu pouvais changer quelque chose en ce moment dans ta vie, ça serait quoi ?
- Qu'est-ce qui te manque pour te sentir pleinement vivant, libre ou accompli ?
- Y a-t-il un rêve que tu portes, mais que tu as mis de côté depuis des années ?
- Qu'est-ce que tu aimerais ressentir plus souvent ? La légèreté, l'amour, la sécurité, la puissance ?

Ce que l'on ne te dit pas c'est que, derrière le rideau, se cachent parfois des peurs, très souvent inconscientes. Alors, même avec la connaissance des étapes de manifestations et les meilleures intentions, quelque chose freine la magie. Il est primordial de travailler en amont à reconnaître nos peurs et à ne plus les laisser prendre toute la place.

Avant de réciter ta liste de demandes de façon presque mécanique, observe tes pensées. Quel est ton discours intérieur ? Là se trouvent ta clé et le chemin du réel changement.

Voici un exemple concret : Si tu passes dix minutes dans ta routine du matin à vibrer l'abondance financière, mais qu'au moins soixante fois dans la journée tu te demandes comment tu vas réussir à payer tes vacances, payer une nouvelle voiture, ou même faire l'épicerie ?

Tu viens d'annuler tes demandes d'abondance. Tu as vibré à la peur du manque. Je sais par expérience qu'il est difficile de maintenir une haute vibration d'abondance quand le compte de banque montre la réalité.

L'idée n'est pas de faire semblant que tout est rose et de tomber dans le mirage de la pensée positive en niant la réalité. C'est plutôt de s'occuper de ce problème qui génère de la peur et qui t'empêche de virer à l'abondance.

C'est pareil quand, par exemple, tu veux un nouvel amoureux ou une vie sociale attrayante. Regarde ce qui t'empêche de vibrer à cela ? Est-ce la gêne, la peur d'être abandonné ? Le manque d'estime de soi ?

Tu dois observer ton discours intérieur et être présent à toi. Lorsque tu auras mis le doigt sur la raison, observe-toi et mets une limite à l'autosabotage.

Voici ton mantra : Je choisis aujourd'hui de manifester une vie alignée avec mon âme, ma mission, et mon essence profonde. Je dis OUI à l'abondance sous toutes ses formes : financière, affective, créative, spirituelle.

Je crois que la vraie manifestation n'est pas d'avoir ce que l'on veut, mais de devenir qui l'ont est. Et, de là, naturellement, tout ce qui est juste s'aimante à nous. Alors... qui es-tu ?

Revenir à l'essentiel

ÉTÉ 2025 - PREMIÈRE ÉDITION

Ralentir, recevoir des soins ayurvédiques, bien manger, se déposer dans un lieu simple et sacré. La Havane, Cuba, début Aout.



safia-laliberte@outlook.com 581-991-2288

Et si tu reprenais enfin le lead de TA vie?

SOPHIA LALIBERTÉ
KINÉ-COACH CERTIFIÉE



581 991-2288
safia-lalibete@outlook.com

PROCUREZ-VOUS NOS LÉGUMES BIOS

Boutique de la Cité: dimanche 13 h à 16 h 30, mercredi 12 h à 17 h
Petit Marché de Ham-Nord: jeudi 15 h à 18 h

De belles nouveautés vous attendent pour le mois de juillet
Tomate, concombre, céleri, ail et plus encore!

Pour les dernières nouvelles de la ferme et nos listes de prix, suivez nous sur Facebook ou inscrivez-vous à notre infolettre.



Ferme Bio Maraîchère

Tournois de balle - 23 août - Parc de la Relève

L'équipe des «Old Timers» est heureuse de vous inviter à son tournoi de balle ce samedi 23 août à partir de 9 h à notre terrain de balle à Ham-Nord, au parc de la Relève.

Bar sur place et dîner servi par la Maison des Jeunes. Venez nous encourager !



Nouveau système téléphonique à la pharmacie

Un message vous indiquera si l'équipe est occupée à servir des clients. SVP demeurez en ligne, on vous répondra sous peu. Nous respectons l'ordre des appels entrants. Merci de demeurer courtois et respectueux. Le système téléphonique indiquera également lorsque la pharmacie est fermée. Toute l'équipe souhaite vous servir dans les meilleurs délais et minimiser l'impact des congés. Nous vous remercions pour votre fidélité. 

Steve Roy, pharmacien - propriétaire affilié à



familiprix

262 rue Guay, Ham-Nord, Qc G0P 1A0



819 344-2249

Les horaires de congé sont diffusés au moins un mois à l'avance

- affiches à la pharmacie
- coupons remis lors de vos achats
- journal « Le Hameau »
- municipalités avoisinantes
- Facebook : FamiliprixSteveRoy (abonnez-vous!)



Heures d'ouverture:

LUNDI 10h-18h

MARDI 10h-18h

MERCREDI 10h-18h

JEUDI 10h-18h

VENDEDI 10h-18h

SAMEDI 10h-14h

FERMÉ

VENDEDI 8 AOÛT

SAMEDI 9 AOÛT



Citations savoureuses

Par René Bergeron

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

- Le joueur de hockey Nikita Scherbak est doué à un très bel avenir. – Michel Therrien
- Écoutez monsieur, je sais dans quoi je parle.
- C'est une équipe difficile à jouer contre.
- Il se promène avec un tendon d'Achille sur la tête.
- J'aurais aimé voir jouer Maurice Richard de vive voix.
- Contrairement à ce qu'écrit le désespéré J.-F. Lisée, j'écris tous mes tweets moi-même. – François Legault
- Moi, je suis un chrétien canadien- français pure laine au coton. – Jean Chrétien
- Je ne suis pas une princesse. Ce n'est pas du tout dans ma nature. - Michaëlle Jean
- Comme coach, je dois m'assurer que les cinq joueurs sur la patinoire soient conscients qu'ils le sont.
- C'est à cause de Chelios, Corson et Svoboda que j'ai perdu ma job. – Jean Perron

Boutique de la Cité

Venez voir notre toute nouvelle collection de produits naturels faits à la main :

« La Vie Cpur »

Chantal, la propriétaire, est une herboriste-artisane praticienne depuis plusieurs années.

Prendre soin du corps avec la sagesse des plantes

Il n'en tient qu'à nous de prendre soin de notre peau avec ces merveilleux produits corporels et soins pour le visage.

Passez nous voir pour essayer les produits !

689, 8^e Rang, Ham-Nord
Marie-Lissa : 819-552-4575



Avec vous en tout temps!



Joignez le service téléphonique en composant le 511



- Renseignez-vous sur l'état des routes en appuyant sur 1.
- Signalez un incident ou un bris sur la chaussée en appuyant sur 2.
- Obtenez des renseignements généraux en appuyant sur 3.
- Formulez une plainte en appuyant sur 4.



Balayez le code QR pour accéder à la section
Nous joindre du site transports.gouv.qc.ca.

Consultez l'application mobile ou le site Web de Québec 511



Obtenez de l'information en temps réel en vous abonnant aux notifications
de l'application de Québec 511 pour votre région.

Recevez des alertes sur :

- les entraves liées aux travaux routiers;
- les avertissements et les événements ponctuels;
- les conditions routières en vigueur.



Balayez le code QR pour télécharger
l'application Québec 511.

Service d'appels automatisés

Recevez-vous les appels téléphoniques de la municipalité ?



La municipalité aimerait s'assurer que tous ces résidents reçoivent les appels téléphoniques automatisés qu'elle envoie...

- Vous ne recevez pas les appels ?
- Vous venez tout juste d'emménager dans la municipalité ?
- Vous avez récemment changé votre numéro de téléphone ?
- Vous n'utilisez que votre cellulaire comme téléphone de maison ?
- Vous aimeriez recevoir les appels à la maison ET sur votre cellulaire ?

Si vous êtes dans l'une de ces situations, cela signifie que vos coordonnées ne sont probablement pas à jour dans le système d'appels automatisés de la Municipalité. Nous vous invitons donc à nous contacter au bureau municipal (819-344-2424) afin de nous laisser vos nouvelles coordonnées. De plus, il est possible de vous inscrire au nouveau **Portail citoyen MRC d'Arthabaska** (PortailHamNord.somum.com) et à y indiquer vos coordonnées.

En ayant en main vos coordonnées à jour, cela vous permettra d'être rejoints rapidement en cas d'urgence et de recevoir de l'information importante concernant notre municipalité, notamment :

- Un avis d'ébullition temporaire de l'eau ;
- Une interdiction de feu à ciel ouvert ;
- Une fermeture ou des travaux majeurs sur une route ou un pont
- Une situation d'urgence

Merci de nous contacter et de nous remettre vos nouvelles coordonnées !

Bac non collecté Quoi faire ?

Par l'équipe municipale

Votre Bac d'ordures, de récupération ou de compost n'a pas été ramassé ? Voici en quelques étapes ce que vous devez faire.

Comme la collecte à Ham-Nord est toujours programmée le mardi, il est essentiel que votre bac soit au chemin la veille (le lundi), car le camion débute sa collecte dès 6 h le mardi matin.

Si à la fin de la journée du mardi, votre bac est toujours plein, il est très important de le laisser au chemin et d'appeler à la municipalité le mardi en fin de journée ou au plus tard le mercredi matin afin de nous en aviser. Nous pourrions ensuite rapidement communiquer avec l'entrepreneur pour l'aviser de la situation et voir à ce qu'elle soit rectifiée.

Il est primordial que l'information comme quoi votre bac n'a pas été ramassé nous soit transmise au plus tard le lendemain (mercredi), car cela permet à la municipalité d'aviser rapidement l'entrepreneur. Malheureusement, lorsque l'info d'un bac non collecté nous est transmise seulement la semaine suivante, il est plus difficile de faire revenir le camion.

Avec cette façon de faire, nous améliorerons grandement la situation et nous serons en mesure de nous assurer que l'entrepreneur revienne ramasser les bacs non collectés et oubliés.

N'hésitez pas à communiquer avec nous s'il y a quoi que ce soit !





Mélanie Gauthier
mgauch@dufresneassociés.com
111, rue Brock, Drummondville
Québec, J0C 1L7
Tél. 819-472-0335
poste 44

- Assurance automobile
- Assurance habitation
- Véhicule récréatifs
- Véhicule motorisés
- Véhicule hors route

Dufresne et Associés
Cabinet en assurance de dommages



Bibliothèque de Ham-Nord

Venez bouquiner au Centre Horizon **Horaire estival**
Les mercredis de 9 h à 11 h
Fermé les 23 et 30 juillet

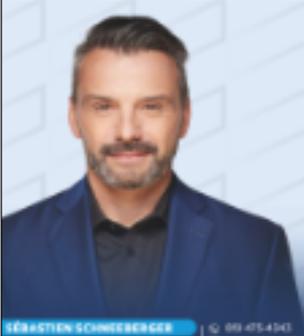
MASSOTHÉRAPEUTE
SUÉDOIS

Sören Ray

(514) 660-9136




Pat pareur d'onglons
819 350 0225
Patric Létourneau



PRÉSENT POUR VOUS

SÉBASTIEN SCHNEIDER (514) 475-4243
DÉPUTÉ DE DELMONT-BOIS-FRANÇOIS

ASSOCIATION DES DÉPUTÉS DU QUÉBEC

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION
FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE

FORAGE À DOUBLE ROTATION :
MEILLEUR SCÈLEMENT 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



FNO: 8127-8863-90



ERIC LEFEBVRE
Député de Richmond-Arthabaska
Avec vous, pour vous!

819-752-8071
eric.lefebvre@droitqc.ca

Association des **PROCHES AIDANTS**
Arthabaska - Érable

François MELANÇON
agent de communication

819-705-3577
com@prochesaidantsae.com

40, rue Alice
Victoriaville (Québec) G6L 3H4



f in t i



VOTRE ÉPICERIE

BONICHOIX | **VIVACO**

TOUT PRÈS CHEZ VOUS

Grande sélection de produits de QUALITÉ!

445, rue Principale | Ham-Nord ☎ 819 344-2422



**AUBERT
BERNARD
MATTEAU**
NOTAIRES

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



LOUISE AUBERT
LL.B., D.D.N. NOTAIRE
✉ laubert@notarius.net

STÉPHANIE BERNARD
LL.B., D.D.N. NOTAIRE
✉ sbernard@notarius.net

MÉLINA MATTEAU
LL.B, LL.M. NOTAIRE
✉ melinamatteau@notarius.net

DISRAELI 846 avenue Champlain T. 418.449.2955 F. 418.449.1681	WEEDON 225 2 ^e avenue T. 819.877.3233
---	---



SOINS INFIRMIERS
EN CLINIQUE | À DOMICILE

☎ 819-460-4208

🏠 **WARWICK**
75-B rue de l'Hôtel-de-ville J0A 1M0

🏠 **HAM-NORD**
454 rue Principale GOP 1A0

PRENDRE RENDEZ-VOUS 

RE/MAX
— ÉLITE —

DAVID LEVASSEUR

CELLULAIRE : 819-990-2306
BUREAU : 819-758-7441

DAVID.LEVASSEUR@REMAX-QUEBEC.COM



Centre de
prévention
Suicide
Arthabaska-Érable

Parles-en...
Ta VIE est importante !

Sème la vie!

Vous pensez au suicide ?
Vous êtes inquiet pour une
personne de votre entourage ?
Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE 819 362-8581	MRC D'ARTHABASKA 819 751-2205	PARTOUT AU QUÉBEC 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
--	---	---

www.cpsae.ca

Prochaine parution: 25 août 2025

Date de tombée: 13 août 2025

Responsable: Andrée Robert

Faites parvenir vos **TEXTES** à :
andree.robert@me.com

Adressez vos **PUBLICITÉS** à :
forumcitoyenhamnord@gmail.com

Pour voir le Hameau en couleurs:
www.ham-nord.ca



Avant de cliquer, une pause s'impose

Aigüisez vos cyber réflexes
Apprenez comment prévenir, reconnaître et signaler une fraude.
desjardins.com/securite



FORUM CITOYEN

Ham-Nord

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

Pour 15 \$ devenez membre à vie!

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

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

forumcitoyen@ham-nord.ca

Composition du Forum:

Présidente : Marylène Morin;
Vice-présidente : Émilie Lapointe;
Secrétaire : Charles Marceau-Cotton; Trésorier : Benoit Charbonneau; Administratrices : Marie-Josée Brault, Claire Dion.



Municipalité amie des aînés

