

SOMMAIRE

- 2 Cercle des fermières
- 3 Incroyables comestibles
- 4 Chemin de St-Rémi
- 5 Théâtre à Ham-Nord
- 6 Partez du bon pied
- 7 Chronique familiale
- 8 Journée de yoga au gym
- 9 Cinéma à Ham-Nord
- 10 Journée de l'arbre
- 12 Michaël Leblanc
- 13 Saint-Jean-Baptiste
- 14 Chronique de Notarius
- 15 Voyage autour du monde
- 16 Maison des jeunes
- 18 Université du 3e âge
- 19 Calendrier

Encore champions !

Par Louis-Marie Lavoie

Lancé en 2005, le Défi Santé 5/30 est une campagne de promotion des saines habitudes de vie : 5 portions de légumes et 30 minutes d'exercice par jour. Depuis sa création, cette campagne a généré plus de 1,3 million d'inscriptions.

Déjà dans les éditions de janvier et de février de votre Hameau, Mathieu Couture, D.G. de notre municipalité nous invitait tous à s'inscrire en grand nombre au Défi-santé 5/30 2016. L'an dernier, Ham-Nord avait remporté le championnat provincial dans sa catégorie, les villes de moins de 5000 habitants, avec un taux de participation de 26,45 %. Il s'agissait de relever le gant encore une fois et de défendre notre titre.

C'est chose faite!

Pour une deuxième année consécutive, la municipalité de Ham-Nord a relevé avec brio le Défi Santé 2016, conservant son titre de championne au Québec dans sa catégorie : 338 personnes se sont inscrites, établissant un record, toutes catégories confondues, avec une participation de 42,46 %. Ham-Nord compte bien poursuivre sur sa lancée l'an prochain.

Le maire François Marcotte ne vise rien de moins que le cap de 50 %. « Je pense qu'il s'agit d'un objectif réalisable, indique Mathieu Couture. Il n'est pas difficile de convaincre les gens, de les mobiliser, puisqu'ils sont déjà actifs durant toute l'année. »

La remise de prix aura lieu en novembre prochain à l'occasion du Colloque international francophone des villes et villages en santé du Québec et des villes santé de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Deux autres municipalités de la MRC d'Arthabaska ont raflé les honneurs dans notre catégorie : Saint-Rosaire et Chesterville.

Le bureau municipal de même que nos édiles sont très fiers de la participation des gens de Ham-Nord. Le résultat vérifie et confirme la désignation attribuée de Ham-Nord « **Briller par sa vitalité** ».



Expo-Brunch Cercle des fermières

Par Nicole Charron

Dimanche 1er mai dernier, se tenait l'Expo-Brunch du Cercle des Fermières de Ham-Nord. Ce fut un réel succès puisque près de 125 personnes étaient présentes à cet événement.

Madame Antoinette Côté, présidente du Cercle, tient à remercier les commanditaires : Marché BoniChoix, Restaurant Mirador, Pharmacie Richard Goggin ainsi que tous les bénévoles qui se sont impliqués si généreusement.

Les gagnants des tirages sont :

Nappe : Madame Patricia Senéchal de Saint-Isidore-de-Laprairie.

Catalogne : Monsieur André Poirier de Montréal.

Linges à vaisselle tissés : Monsieur Serge Nolet de Ham-Nord.

Livre du 150e : Monsieur Normand Girard de Saint-Fortunat.



Veillez prendre note que le samedi 11 juin prochain se tiendra, au local des Fermières, notre dernière rencontre avant les vacances. Pour l'occasion, un souper sera servi à 18 h, suivi de la réunion vers 19 h 30. Nous vous attendons en grand nombre.



MADRIERS DE PRUCHE

non traités

à vendre: 150 \$ seulement

5 pièces de 12 pi x 6 po x 6 po

2 pièces de 4 pi x 6 po x 6 po

Contactez Louis-Marie: 819-344-5791

Nouvelles heures d'ouverture *Par Thérèse Houle*

Depuis le 24 mai, le point de service de **La Société Alzheimer du Centre-du-Québec**, situé au 40 rue Alice à Victoriaville, est dorénavant ouvert du lundi au jeudi de 8 h à midi et de 13 h à 16 h. Les gens peuvent communiquer avec moi au 819-604-7711 pour prendre rendez-vous ou pour une consultation téléphonique. Les activités se poursuivent tout l'été.



L'abondance à partager !



Par Nébesna Fortin

Carottes, tomates, patates et petits pois... dans des bacs à fleurs... à la disposition de tous... et ce gratuitement ! Un rêve ? Non, une utopie qui est déjà réalité dans plusieurs villes et villages en Grande-Bretagne, en France, au Brésil, aux États-Unis, au Japon, en Russie... Eh oui, même au Québec à Drummondville, Saint-Élie-de-Caxton, Montréal, Saint-Georges, Victoriaville, Trois-Rivières... Et ici, à Ham-Nord !

L'idée des « Incroyables Comestibles » est née en 2008 à Todmorden en Grande-Bretagne. Confrontée à la désindustrialisation et au chômage, cette ville a transformé l'ensemble de son espace public en jardin potager avec ses 1 400 habitants. Chaque volontaire s'occupe d'un carré de légumes et de fruits sur une place publique, dans une cour d'école ou d'hôpital. Quand vient le temps de récolter, chaque habitant peut se servir gratuitement. Résultat : les gens cultivent leurs aliments, discutent avec leurs voisins, organisent des fêtes, l'agriculture locale se développe, les marchés, les commerces et les entreprises aussi. Les lycées enseignent les méthodes d'agriculture biologique et le concept de la production locale. On vient du monde entier, visiter Todmorden pour s'inspirer de ce nouveau modèle de développement local. [www.incredible-edible-todmorden.co.uk]

La municipalité de Ham-Nord, Forum Citoyen et la Cité Écologique ont collaboré avec les Ham-Nordois à la première activité *Incroyables Comestibles, Ham-Nord*, le 22 juillet 2015. Environ 200 personnes ont démontré leur intérêt, sur place, lors des plantations. Au fil de la saison, tous ont été invités à participer aux récoltes, mais également au désherbage et à l'entretien des bacs. Cette expérience fut si appréciée que nous sommes tous invités à poursuivre ce magnifique projet dans notre beau village.

Afin de démarrer cette nouvelle année « incroyable », nous vous invitons à une soirée de discussion pour échanger sur l'organisation (mardi 7 juin), puis à une journée de plantation (jeudi 16 juin). Venez en grand nombre !

Rendez-vous sur le terrain à côté de la caisse populaire

Mardi 7 juin, 19 h: planification

Jeudi 16 juin, 14 h: plantation

*Au plaisir de vous compter
parmi nous !*

En cas de pluie, appelez Nébesna: 795-8396



Des nouvelles du Chemin St-Rémi

Par Louis-Marie Lavoie

Ça y est, c'est parti! L'inauguration officielle tant attendue du Chemin a eu lieu, en ce samedi 21 mai dernier, à St-Adrien; les hébergeurs d'Ham-Nord a déjà reçu quelques pèlerins. Les balises identifiant le tracé ont été posées, des panneaux d'interprétation valorisant certains sites de notre région sont en création et seront bientôt installés.

Chez nous, les marcheurs suivront l'itinéraire suivant: en partant de la Coop, sur la rue Principale, ils emprunteront la 4e Avenue (la route de St-Fortunat), puis le Rang 10 et finalement la Route du Cap, jusqu'au prochain village. Ils dormiront à St-Fortunat.



Attention aux marcheurs

Les Ham-norcloises et Ham-norclois riverains de ces routes sont priés de prendre en considération ces personnes qui arpenteront nos terres. En effet, les marcheurs commencent chez nous un périple qui peut être très exigeant pour eux. Respectons-les. Ils peuvent avoir besoin de s'arrêter pour reprendre leur souffle, par exemple. Peut-être qu'il faudra prendre garde que le chien « jappeux » ne les effraie pas... On doit aussi se respecter soi-même: le marcheur n'a pas le droit de camper sur le terrain, de jeter des vidanges... Et dans le cas d'un comportement vraiment bizarre, il serait bon de demander au pèlerin de s'identifier à l'aide de son « carnet du marcheur ».



**BIEN VIEILLIR
SANS INTIMIDATION
ET MALTRAITANCE**

PISTES DE SOLUTION

**Conférence
gratuite!
Bienvenue à tous**

**Mercredi
15 juin
13h30: accueil
et collation**

**14h00:
Conférence**

**OMH
Victoriaville
65 rue de l'Ermitage**

Pour informations et inscriptions

819-758-5733 poste 228
ou au 819-222-5355

tableainesregionale@cgocable.ca



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



**Aubert
& Morency**
NOTAIRES

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

TROIS PLACES D'AFFAIRES, MÊME SERVICE D'EXCELLENCE

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

■ **DISRAELI**

846 avenue Champlain
T 418.449.2955 | F 418.449.1681

■ **THETFORD MINES**

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

■ **WEEDON**

225 2^e avenue
T 819.877.3233

Au théâtre : *Notedidelidam*

Par Louis-Marie Lavoie

Vendredi soir 10 juin, à 19 h 30 dans notre Centre communautaire, se tiendra une soirée de théâtre. En effet, une troupe de comédiennes et de comédiens amateurs composés de gens de Ham-Nord et de Notre-Dame présentera leur production « Notedidelam », de l'auteur Pier-Luc Houde, de Victoriaville.

C'est la deuxième année d'expérience de cette troupe ; l'année dernière elle a donné deux représentations, salle complète à chaque fois, à Notre-Dame. Cette année, les interprètes y joueront deux représentations les 3 et 4 juin, ainsi qu'une représentation en nos murs le 10 juin. La durée de la pièce est d'environ une heure. La soirée se poursuivra de façon festive : un p'tit verre, une p'tite danse.

Il est important de noter l'implication du milieu de Ham-Nord dans ce projet : trois interprètes de la pièce viennent de Ham-Nord : Catherine Lachance, William Haeck et Suzanne Bertrand. Respecterre participe par la commandite de vêtements de 2 interprètes ; Forum Citoyen participe en s'occupant du bar, et la municipalité prête la salle à la troupe. Tous les participants au spectacle sont bénévoles.

À retenir :

Théâtre le 10 juin, au Centre communautaire, à 19 h 30. Admission : 10 \$

La salle est ouverte à 19 h. Il y aura un bar.

3 juin - 4 juin
Centre communautaire
Notre-Dame-de-Ham

10 juin
Centre communautaire
Ham-Nord

19h00
Ouverture des portes

19h30 - Pièce de théâtre *Notedidelidam*
version revisitée

20h15
Soirée d'ambiance
Soirée avec musique d'ambiance et FIESTA en compagnie des comédiens! Vente de boissons sur place.

Une Comédie écrite et mise en scène par Pierre Luc Houde

Billet 10\$

PLACES LIMITÉES !



Alain Rayes
Député de Richmond-Arthabaska

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

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

SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
Député de Drummond-Bois-Francs

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

Pour votre santé, partez du bon pied! *Par Geneviève Frigon*

Des pieds en santé contribuent à maintenir une bonne condition physique générale. En effet, si vos pieds sont douloureux ou présentent une déformation, votre façon de marcher changera ou vous limiterez vos activités. Au fil du temps, cela entraînera une diminution de la forme physique, voir des douleurs ailleurs dans le corps (genoux, hanches, dos). D'où l'importance de bien prendre soin de ses pieds tout au long de la vie!

Comment prévenir :

- 1 Bien laver les pieds à l'eau tiède et au savon doux tous les jours, et toujours bien assécher entre les orteils.
- 2 Hydrater la peau des pieds si elle est sèche, en évitant d'en mettre entre les orteils et en essuyant le surplus de lotion.
- 3 Ne pas couper les ongles trop courts et limer les bords pointus.
- 4 Choisir des bas sans couture ni élastique trop serré et les changer tous les jours. Toujours porter des bas dans une chaussure fermée.
- 5 Faire régulièrement des exercices et bouger souvent vos chevilles pour améliorer la circulation.
- 6 Ne pas marcher pieds nus afin d'éviter les blessures (comme marcher sur des petits objets ou se cogner les orteils sur le coin d'un meuble).
- 7 Vos chaussures devraient être confortables, sans point de pression, avec assez de place pour les orteils. Les talons hauts et les bouts étroits sont à proscrire.



Malgré ces précautions, certains problèmes pourraient affecter vos pieds : ongles incarnés, crevasses, cors, verrues, ongles épais ou déformés, etc. Dans ces cas, il est conseillé de consulter un professionnel en soins de pieds. Vous devriez aussi demander de l'aide pour l'entretien de vos ongles s'il vous est difficile de les couper vous-même (diminution de la vue ou difficulté à atteindre ses pieds) et lorsque vous êtes diabétique.

Il est important de prévenir et traiter les problèmes de pieds pour rester en forme le plus longtemps possible! Bien en santé, vos pieds vous mèneront loin!

Service de prévention des chutes (Groupes d'exercices et ateliers de sensibilisation)
Service gratuit/Téléphone : 819-751-8555

Mots d'enfants

Par Valérie Couture, éducatrice et coach familial



L'acquisition du langage est un processus complexe. Quand l'enfant apprend à parler, il apprend aussi à faire des liens et des associations d'idées. Sa prononciation, pas encore tout à fait au point, il remplace des lettres et inverse des syllabes. Ce qui donne souvent des déclarations cocasses. Des mots qui font rire, des mots qui font du bien. Des mots qui ont du sens au fond ! Voici quelques exemples de paroles d'enfants, entendues ou racontées. Juste pour le plaisir !

Mélanges et jeux de mots

Il y a les classiques : Aller voir un pesta, manquer d'extristé à la maison, pas pacabe ou pacabe tout seul !

Et les trop mignons : « J'ai un virhume dans l'oreille, je dois prendre mon gentil-biotique. »

Imagination débordante

« Quand je vais devenir un oiseau, je vais m'appeler Julie Talon (mère d'une amie) » (Euh...!!!)

Le ciel s'assombrit. L'éducatrice informe les enfants qu'on annonce un orage : « Écoute, peut-être qu'on va entendre le tonnerre. » Une fillette s'exclame : « Peut-être qu'on va entendre les éclairs qui sonnent... Et qu'une sorcière sortira ! » (Bin oui ! Qui sait ?!)

Parfois, c'est logique !

« Je m'en vais ratower avec le râteau », Magali 4 ans, anglophone bilingue.

Un garçon regardant son ballon s'envoler : « Ah non ! Mon ballon est tombé dans le ciel ! »

Deux enfants dans le carré de sable,

pieds nus enterrés :

Adulte : « Vous avez enlevé vos souliers ? »

Enfants : « Oui, on fait un château de pieds ! »

Sujet récurrent...

À l'âge de la découverte de l'identité de genre, les enfants ont besoin de confirmer plusieurs fois par jour, en plein milieu de nulle part, qu'ils sont une fille ou un garçon. (on y reviendra dans une prochaine chronique).

Au dîner, un groupe de 8 enfants autour de la table :

Clémence, 3 ans, brise le silence : « Les garçons ont un pénis et les filles ont une bulle. »

Éducatrice, insistant sur le bon mot : « Les filles ont une VUL-VE. »

Clémence : « Oui, les filles ont une BUL-BE ! »

Sur le même thème...

A : « Mon père a un gros pénis. »

B : « Mon papa aussi. »

A : « Non, c'est mon père ! »

B : « Mon papa a un gros pénis ! »

A : « Noooooonn ! »

B : « Ouiiiiiiiiiii !... »

Pour mettre fin à cette discussion qui n'en finit plus, l'éducatrice intervient :

« OK, on arrête ! TOUS LES PAPAS ont un gros pénis ! » (Les mots d'éducatrices peuvent être drôles aussi !)

Les émotions, les exprimer... ou jouer avec !

Deux sœurs, 2 et 4 ans, à la garderie parmi 53 autres enfants. La plus vieille enlace la petite. Avec tout son amour,

elle la serre fort dans ses bras : « C'est pas la sœur des autres ! »

Au CPE, en fin de journée, une éducatrice termine sa journée :

Lauralou 2 ½ ans : « Tu t'en vas ? »

Éducatrice : « Oui, j'ai fini de travailler. »

Lauralou : « Non, je veux que tu restes ! »

Éducatrice : « Je peux pas, je dois aller à ma maison ! »

Lauralou : « D'abord, Lauralou va pleurer ! »

(Bien essayé Lauralou. Mais que tu pleures ou non, l'éducatrice partira quand même !)

Tous ces mots d'enfants ont été entendus en l'espace d'une semaine. C'est donc dire à quel point ces petits auteurs sont prolifiques !

D'ailleurs, internet regorge de sites dédiés aux mots d'enfants. Pour collectionner ces bijoux linguistiques, il suffit d'être attentif à nos enfants. Les écouter vraiment. Interagir, dialoguer, questionner...

En terminant, je vous invite à visionner La théorie du prénom selon Mathis, 6 ans. (<https://youtu.be/SoynKvAPdR8>) Une petite perle de réflexion d'enfant !



Le Hameau

Une journée avec Jean-Daniel Côté

SAMEDI 11 JUIN, au GYM DE HAM-NORD

« *Pour tous ceux et celles qui souhaitent vivre pleinement* »

Après plusieurs années de pratique et d'apprentissages intensifs de yoga en Inde et en Asie, Jean-Daniel sera de retour pendant le mois de juin pour nous faire bénéficier de son expérience.

Nous sommes invités à une journée inspirante qui transformera notre vie!

9 h à 12 h :

YOGA DU RIRE et VIVRE AUTREMENT (20 \$)

13 h 30 à 16 h 30 :

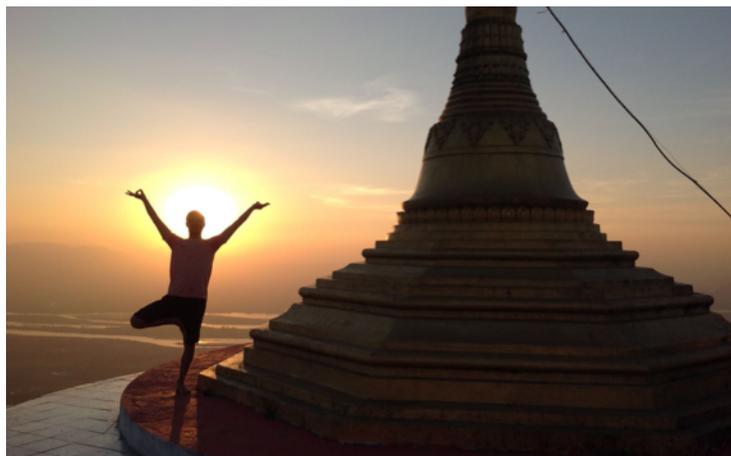
LE POUVOIR DE LA RESPIRATION (20 \$)

PRIX SPÉCIAL : 30 \$ POUR LA JOURNÉE

(Diner végé inclus si vous payez avant le 8 juin)

Réservez votre place!

jdgovinda8@gmail.com Tél. : 344-2613



À LOUER

Libre immédiatement

BEAU GRAND 4 ½

414 rue Principale, Ham-Nord

Cherche locataire sérieux et tranquille,
non-fumeur et sans animaux.

Seulement 415 \$ / mois.

Pour information ou visite:

819-344-5711

ou 819-751-0020

Association des

PROCHES
AIDANTS

Arthabaska - Érable

« Le bonheur consiste à apprécier, prolonger
et renouveler les joies simples de l'existence. »

Catherine Rambert

Pour vous inscrire à nos activités ou
simplement pour jaser, contactez Marie-Pier:
819 795-3577

Nos bureaux sont ouverts
durant la saison estivale!



Soirée de cinéma extérieur à Ham-Nord

Par Louis-Marie Lavoie

**Le samedi 16 juillet, au
crépuscule,**

« La tournée du cinéma »

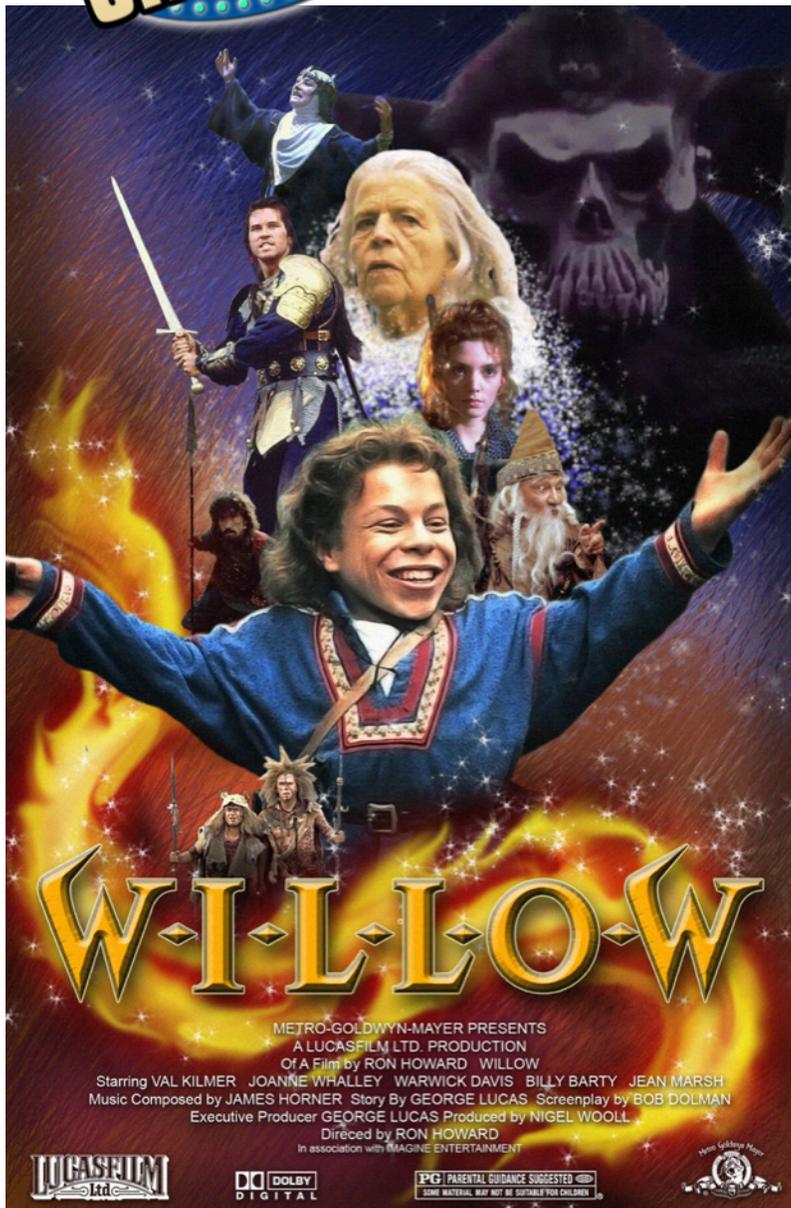
présente le film Willow au Parc
intergénérationnel, terrain de
l'aréna, à Ham-Nord.

Willow est un film américain de fantasy
réalisé par Ron Howard, sorti en 1988. Le film
est produit et coécrit par George Lucas et
met en vedette Val Kilmer et Warwick Davis.
Le tournage s'est déroulé au Royaume-Uni et
en Nouvelle-Zélande.

Ce film raconte l'histoire d'un royaume
peuplé de petits habitants appelés les
Nelwyns. Ce peuple paisible était dominé de
temps immémorial par les Daikinis, gens de
grande taille gouvernés par la cruelle reine
Bavmorda. Or il advint qu'un prophète
annonçât la naissance d'une princesse
appelée à détrôner Bavmorda. La terrible
reine ordonna alors de tuer tous les nouvea-
nés du royaume. Elora échappa au massacre
et ce fut Willow, un jeune Nelwyn féru de
magie, qui la recueillit. Mais Bavmorda
n'avait pas dit son dernier mot...

**Apportez vos chaises ou couvertures.
L'activité est gratuite.**

**En cas de pluie, la projection aura
lieu à l'intérieur de l'aréna.**



Le projet « La tournée du cinéma » est réalisé dans le cadre de l'Entente de développement culturel avec le ministère de la Culture et des Communications du Québec et la MRC d'Arthabaska et en partenariat avec WN Événement. La municipalité d'Ham-Nord participe à la soirée en mettant ses équipements à la disposition de cet événement qu'organise Forum Citoyen dans notre municipalité.

JOURNÉE DE L'ARBRE JOURNÉE DE L'ARBRE JOURNÉE DE L'ARBRE

Par Louis-Marie Lavoie

Une grande Journée famille!

Il est très encourageant pour les organisateurs de l'événement d'entendre des gens dire qu'ils attendaient la Journée de l'arbre à Ham-Nord avec impatience, et de les voir manifester ouvertement le plaisir qu'ils ont ressenti, avec leur petite famille, ce dimanche 22 mai dernier.

Cette activité communautaire a été préparée minutieusement afin de rendre ce moment agréable et le plus intéressant possible pour les participants, qui furent nombreux. Il y avait constamment entre 50 et 70 personnes sur le site du Parc Intergénérationnel ou dans le sentier Demers. Notre Journée de l'arbre faisait partie de la programmation pancanadienne des activités des Journées de la Nature parrainée par la Fondation David Suzuki, célèbre environmentaliste.



Vive la synergie !

La Journée de l'arbre est une activité majeure de Forum Citoyen et votre comité de citoyens est très heureux de votre participation : merci. De nombreuses personnes bénévoles (pas moins d'une douzaine !) ont donné de leur temps et de l'énergie afin que cet événement soit un succès. Qu'elles soient grandement remerciées ! Soulignons particulièrement la généreuse et créative implication de nos animatrices, Émilie Lapointe et Andréanne Aubin. Et la Journée n'aurait pu avoir lieu sans le concours d'autres organismes : la Pastorale, l'Aménagement forestier coopératif de Wolfe, la Coop de Ham-Nord, Arboriculture Carrier et la municipalité de Ham-Nord. Encore un gros merci !

JOURNÉE DE L'ARBRE JOURNÉE DE L'ARBRE JOURNÉE DE L'ARBRE

Par Louis-Marie Lavoie



Une Journée très active !

La messe en plein air a été très touchante, tant par les notes de la flûte traversière que par les propos de l'officiant. Le pique-nique sous le chapiteau fut convivial à souhait, on s'interpela de table à table. Pendant l'heure du repas, les enfants se faisaient maquiller, les adultes pouvaient visiter le kiosque de la Cité Écologique qui présentait le cours EDE ainsi que les Incroyables Comestibles.

La séance d'animation, on devrait dire d'initiation, concernant les aspects positifs et négatifs du CO₂, fut très soignée et réalisée pour faciliter la compréhension des enfants. Avec des outils bricolés, simples, mais efficaces, les animatrices ont fait découvrir à ces derniers le rôle primordial et immémorial des arbres dans l'absorption et le rejet de ce gaz essentiel, mais dont l'énorme quantité déversée dans l'atmosphère par les activités humaines crée un déséquilibre mondial, ce qu'on appelle l'effet de serre, qui entraîne un réel réchauffement climatique et ses graves conséquences. Pour compléter cette séance, les enfants et les adultes ont pu écrire ou dessiner un message adressé à mère Nature.

Cette animation, cœur de la journée, a été suivie par la prestation de deux conteurs, Richard Gamache et Jean-Lévy Bédard qui ont bien fait rigoler les spectateurs avec leurs exagérations. Notons au passage que ces messieurs seront présents, avec d'autres conteurs, au Festival « Contes et légendes » qui se tiendra à la Gamacherie de Norbertville du 17 au 19 juin prochain. Vinrent ensuite l'entretien des arbres plantés en 2014, et un échange de plantes apportées par les participants.

Michaël Leblanc, au doctorat de l'Université Laval

Par Carmelle Gagnon

Michaël Leblanc, un p'tit gars de chez nous, fils de Jean-Claude Leblanc et d'Aurélienne Croteau, vient de terminer un doctorat en « Sols et environnement » à l'Université Laval.

Michaël fait ses études primaires à Ham-Nord et ses études secondaires au Collège Coopératif l'Horizon (sec. 1 à 4) et à la Polyvalente Le Boisé (sec. 5). Très intéressé par l'agriculture depuis son jeune âge, c'est à l'ITA de Saint-Hyacinthe qu'il complète son DEC en gestion et exploitation d'entreprises agricoles. Désireux de poursuivre ses études, il fait une année en sciences pures au Cégep de Victoriaville pour lui permettre d'accéder au baccalauréat en agronomie.

Après ses trois années de baccalauréat, intéressé par la recherche et encouragé par ses mentors, il décide d'entreprendre des études de deuxième cycle. En 2009, il présente son mémoire de maîtrise intitulé « Étude agropédologique de la ferme expérimentale de Saint-Bruno ». Cette étude a permis la caractérisation de la qualité et de la fertilité des sols de la ferme expérimentale de Saint-Bruno-de-Montarville.

Après mûre réflexion, il envisage le doctorat en sols et environnement. Il s'engage, sous la supervision d'un directeur de thèse, dans un projet de recherche comprenant la rédaction et la soutenance d'une thèse dans le but d'obtenir le grade de docteur (PH. D.).

Sa thèse s'inscrit dans un projet intitulé « Mise en place de moyens pour améliorer les services écosystémiques de la pomme de terre » financée par une subvention de recherche et développement coopératif du Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada (CRSNG-RDC) en partenariat avec diverses entreprises agricoles.

Les résultats de ses études sont présentés au congrès de l'Association québécoise de spécialistes en sciences du sol en 2014, à Victoriaville, et à l'Inaugural Global Workshop on Digital Soil Morphometrics en 2015, à Madison, Wisconsin. Des travaux connexes aux chapitres de sa thèse sont également présentés lors du 13th International Symposium for Soil and Plant Analysis en 2013, à Queenstown, Nouvelle-Zélande, et lors d'un séminaire au Department of Environmental Sciences, The University of Sydney, Australie, en 2013, dans le cadre d'un séjour de 3 mois au sein d'une équipe de recherche spécialisée en classification numérique de données pédologiques. Il participe aussi au 4th International Workshop on Compositional Data Analysis en 2011, à Sant Feliu de Guixols, Girona, Espagne.

Enfin, pour clore toutes ces années d'études et de travail acharné, Michaël soutient, en février 2016, sa thèse de doctorat intitulée « Relations entre les caractéristiques pédologiques et les pratiques de fertilisation et de conservation des sols ». Ce projet présente des approches innovantes de synthèse et d'interprétation des connaissances pédologiques appuyées par des techniques d'analyse numériques afin d'orienter les bonnes pratiques culturales contribuant à la pérennité des agroécosystèmes. (Cette thèse ainsi que le mémoire de maîtrise peuvent être consultés sur Internet).

À l'heure où la persévérance scolaire est sur toutes les lèvres, Michaël est un bel exemple pour les jeunes de Ham-Nord et d'ailleurs. Son grand talent, son amour pour la recherche, sa ténacité et son souci du travail bien fait sont grandement récompensés en cette fin de doctorat.

Bravo, Michaël, l'avenir est devant toi!

La Saint-Jean-Baptiste

23 JUIN 2016 • CENTRE SPORTIF HAM-NORD

*Venez célébrer la Fête nationale avec nous, à Ham-Nord,
le jeudi 23 juin prochain au Centre sportif!*

18 h : Accueil de participants

18 h 30 : Souper et musique d'ambiance

19 h 45 : Spectacle Alexio et Mary-Bulle

(présenté par la Bibliothèque de Ham-Nord)

20 h 20 : Hommage au drapeau et discours patriotique

20 h 45 : Musique québécoise et jeux gonflables

21 h 30 : Hommage à Offenbach avec

traversion en fusion

23 h 30 : Feu de joie et session de jam

*Les billets vous donnant droit à une bouffe et une bière
seront en circulation bientôt! Merci de nous encourager!*

Tout les profits seront remis à l'OTJ de Ham-Nord.

Une fête pour toute la famille!

AIDE MÉDICALE À MOURIR

Par Louise Aubert, notaire



La loi concernant les soins de fin de vie est entrée en vigueur au Québec le 10 décembre dernier. Cette loi si attendue vise à assurer aux personnes en fin de vie des soins de qualité et un accompagnement adapté à leur situation particulière, notamment pour prévenir et apaiser leurs souffrances.

La loi comporte deux (2) volets :

Les soins palliatifs et l'aide médicale à mourir

Le régime des directives médicales anticipées

1- Les soins palliatifs et l'aide médicale à mourir

Les soins palliatifs visent à offrir aux personnes en fin de vie des soins soulageant leurs souffrances. Ces soins peuvent être offerts dans les établissements de santé (CSSS), dans les maisons de soins palliatifs (ex. Aube Lumière) ou même au domicile de la personne en fin de vie.

L'aide médicale à mourir est un soin qui consiste en l'administration de médicaments par un médecin à une personne en fin de vie dans le but de soulager ses souffrances entraînant son décès.

Dans ce cas, il faut une demande d'aide médicale à mourir faite par une personne majeure et apte à consentir aux soins. L'administration de l'aide médicale à mourir est un soin très encadré et balisé par la loi.

2- Le régime des directives médicales anticipées (DMA)

Le régime des directives médicales anticipées ou DMA permet à une personne, majeure et apte, de faire un écrit qui indique si elle consent ou non à des soins au cas où elle ne pourrait plus exprimer sa volonté à consentir à ces soins.

Cinq (5) soins peuvent être visés dans le DMA (directives médicales anticipées)

- 1) la réanimation cardio-respiratoire;
- 2) le respirateur ou autre support technique;
- 3) la dialyse;
- 4) l'alimentation forcée ou artificielle; et
- 5) l'hydratation forcée ou artificielle.

Les DMA seront respectés dans trois (3) situations cliniques de la personne visée :

- 1) la fin de vie;
- 2) l'attente sévère et irréversible des fonctions cognitives ayant pour résultat un état comateux ou végétatif; et
- 3) l'attente sévère et irréversible entraînant un état de démence à un stade avancé.

Les DMA peuvent être notariés ou sous seing privé, et bientôt, un registre sera mis en place pour que le corps médical puisse le consulter et savoir si une personne a donné de telles directives.

Donc, nous en sommes là avec l'aide médicale à mourir. Il reste encore beaucoup de questionnements sur les modalités d'application de ladite loi.



Notre Société coopérative agricole
819 344-2521

L'OCÉAN INDIEN _ PARTIE 1

Par Annie Couture

Après deux mois à vivre la vie de terriens vagabonds, toute la famille est heureuse de retrouver le confort de notre maison flottante. Et qui aurait cru que nous trouverions notre bateau si grand!



Un traitement de canal d'urgence, la préparation du bateau, le grand ravitaillement, et hop, nous sommes partis!

Les quais de la Thaïlande sont bondés de bateaux à vendre ou de marins en attente ; l'océan Indien fait peur et le danger de piraterie est bien réel. Comme nous, la majorité des plaisanciers rêve de voir s'ouvrir à nouveau, sans danger, la route du golfe d'Aden et de la mer Rouge, portes d'accès de l'Europe et l'enviable mer Méditerranée. Et le danger ne fait qu'accroître, malheureusement. Nous avons donc dû modifier notre itinéraire en biffant de notre route des pays tels qu'Égypte, Grèce, Turquie, Maroc, Tunisie, Italie. Aussi, toute notre traversée de l'océan Indien fut revue en tenant compte des dangers potentiels ; nous ne nous arrêterons pas aux Seychelles ni aux Maldives. De ce fait, nous avons tout de même pris

la décision de traverser le redoutable océan (et ne l'avons jamais regretté).

Nous ne pouvons quitter la Thaïlande sans d'abord visiter ses célèbres plages. Une fois de plus, nous apprécions notre façon de voyager. Parcourir les îles thaïlandaises à bord de notre voilier nous permet de profiter du meilleur de ce que ces endroits ont à offrir, soit beauté et tranquillité... mais avant 9 h et après 17 h !! Entre les deux, c'est pas compliqué, les îles disparaissent sous cette masse de monde ! Pas besoin de regarder l'heure, ça se sent et ça s'entend... Dès 9 h, le chant des oiseaux est remplacé par



les moteurs tac-tac-tac des long-tail boats qui font valser Myriam et les touristes arrivent par centaine, tous en quête des sublimes plages. Car elles sont, en effet, très belles!

Des papillons dans l'estomac, nous poursuivons notre route vers le Sri Lanka. De façon très clémente, l'océan Indien nous ouvre ses portes pour une traversée de 1100

milles nautiques, parcourus en sept jours. De belles conditions, de la belle p'tite voile comme dirait Olivier ! Une seule ombre au tableau : à deux reprises, en mi-journée, s'approchera d'un peu trop près de nous à notre goût, une embarcation douteuse. Des hommes nous demandent de nous



arrêter avec de grands signes de la main ; nous ne les avons pas sentis agressifs ni armés, mais dans le contexte actuel, le stress monte... Ils sont loin de chez eux... pas de terre en vue à des kilomètres à la ronde. Veulent-ils de l'eau ? Échanger leurs poissons contre de la boisson et/ou des cigarettes ? Nous ne le saurons jamais. Nous avons pris la décision de poursuivre notre route toutes voiles dehors. Ils se sont éloignés presque aussi vite qu'ils sont apparus!

Une fois en sécurité dans le port de Galle, au Sri Lanka, nous laissons le bateau et allons découvrir l'intérieur du pays et nous nous envolerons vers l'Inde ! À voir dans la prochaine édition de votre Hameau!



Le Hameau

Des nouvelles de la Maison des jeunes de Ham-Nord

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

Calendrier

Les lundis sportifs se poursuivent au gymnase chaque semaine!

8 juin : Soirée à Notre-Dame pour le lancement du projet des Ambassadeurs de la collecte sélective!

9 juin : L'été arrive et avec lui, les partys chez les amis! Jimmy t'offre un atelier de prévention qui te permettra de garder en tête certaines règles de sécurité!

11 juin : Squeegy Freeze de Ham-Nord! Nous laverons soigneusement les pare-brise des automobilistes de 14 h à 18 h en plus d'offrir la possibilité d'acheter des Mr Freeze! Les profits permettront la réalisation du voyage estival!

15 juin : Assemblée générale annuelle de la mdj! Bienvenue à tous!

17 juin : Soirée des membres! Le thème de cette année: le Noël du campeur! Vous pouvez apporter des accessoires en lien avec le thème ou même vous déguiser! L'activité débute à 17 h 30, le souper est inclus, et les membres de Notre-Dame et de Chesterville sont les bienvenus! Jeux et plaisir garantis!

21 juin : Soirée à Chesterville pour le lancement du projet des Ambassadeurs de la collecte sélective.

22 juin : Soirée à Notre-Dame, activité à déterminer...

23 juin : Les membres du comité voyage seront présents pour surveiller les jeux gonflables lors de la célébration de la fête nationale à Ham-Nord.

25 juin : Collecte de canettes dans le village pour financer le voyage estival.

28 juin : Dernière réunion du CJ avant les vacances! Souper spécial de remerciement ☺

29 juin : Dernière rencontre du comité voyage. Derniers préparatifs et date limite pour le retour de l'argent des brosse à dents.

30 juin : Activité à déterminer à Chesterville

4-5-6 juillet : Voyage à Québec pour les membres du comité voyage! C'est enfin le temps de récolter le fruit de vos efforts ☺

6-13 et 20 juillet : Activités à déterminer à Notre-Dame

14 et 21 juillet : Activités à déterminer à Chesterville

Un nouvel horaire sera disponible dès la fin des classes, il sera déterminé par les membres présents à la soirée de membres du 17 juin.

Nous serons fermés les 24 juin et 1er juillet.

JE DEVIENS MEMBRE!

2 \$ pour l'année

WOW, « C'EST OÙ » ?

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

Nous sommes aussi sur FACEBOOK



À QUELLE HEURE ?

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

FERMÉ

24 JUIN / 1er JUILLET

Des nouvelles de la Maison des jeunes de Ham-Nord

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

CONCOURS de logo!

Tel qu'annoncé aux participants lors de l'activité la « Cabane des Jeunes 2016 » et entériné par le conseil d'administration de l'organisme, votre MDJ porte désormais le nom usuel de :

Maison des Jeunes des Hauts-Reliefs

À cette occasion, nous sommes présentement à la mise sur pied d'un concours afin de dénicher notre nouveau logo!

Nous invitons les jeunes âgés de 11 à 18 ans, des municipalités des Hauts-Reliefs, à créer un dessin pouvant illustrer la MDJ et/ou ses membres et son nouveau nom!

Le concours, ainsi que les règlements officiels, sera lancé lors de la Soirée des membres du 17 juin prochain.

Un comité de sélection du nouveau logo sera mis sur pied et un prix spécial attend le gagnant ou la gagnante.

Pour plus d'informations, ou pour soumettre votre nom pour le comité de sélection, contactez Mélanie à la MDJ!

À vos crayons, nous avons hâte de voir vos créations!



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

VOUS ÊTES TOUS INVITÉS à venir nous voir lors de notre Assemblée générale Annuelle.

**Mercredi 15 juin 2016, à 18 h 45,
à la MDJ : 210 rue Caron, Ham-Nord**

Celle-ci sera précédée d'une

Assemblée générale Spéciale, à 18 h 30,

visant à modifier le territoire desservi par notre organisation afin d'y inclure la municipalité de Chesterville.

Bienvenue à tous et toutes!

Il nous fait toujours plaisir de vous communiquer l'ensemble de nos réalisations!

Ambassadeurs...

La MDJ, en collaboration avec le Regroupement des Maisons des Jeunes du Québec et Écho Entreprise Québec, permettra aux jeunes 12-18 ans de Notre-dame-de-Ham et de Chesterville de participer au projet Ambassadeur de la Collecte sélective, *PHASE UN*, dans leur communauté et ce, dès le mois de juin.

De leur côté, les jeunes d'Ham-Nord, participeront cet été à la réalisation de la *PHASE DEUX*.

Une super idée est en chantier!

C'est à suivre!

Le Hameau

La Faculté d'éducation

Université du troisième âge

Programmation Automne 2016 - UTA Victoriaville et sa région

Description complète en ligne sur le site de l'Université :

www.usherbrooke.ca/uta/victoriaville

Activités offertes à Plessisville

<p>Endroit : Bibliothèque municipale de Plessisville, 1800, rue St-Calixte, Plessisville Les mardis, de 13h30 à 16h</p>	<p>Cours : Moyen-Orient : des clés pour comprendre un monde complexe Par Djemila Benhabib (Journaliste et essayiste) Du 13 septembre au 22 novembre 2016 (relâche le 27 sept.) Durée : 25 heures – 10 semaines</p>
<p>Endroit : Bibliothèque municipale de Plessisville, 1800, rue St-Calixte, Plessisville Jours et heure à déterminer, en octobre</p>	<p>Deux conférences : La politique états-unienne Par Daniel Landry (M.A. en sociologie, B.A en histoire et diplôme de 2^e cycle en pédagogie collégiale) 1. Le système politique et électoral états-unien 2. Élections aux États-Unis : enjeux et défis Durée : 4 heures – 2 semaines</p>
<p>Endroit : Bibliothèque municipale de Plessisville, 1800, rue St-Calixte, Plessisville Deux jeudis, de 9h30 à 11h30</p>	<p>Deux conférences : L'art gothique des cathédrales Par Chantal Simon (L. en lettres, conservateur de bibliothèque) Les 3 et 17 novembre 2016 Durée : 4 heures – 2 semaines</p>

Activités offertes à Victoriaville

<p>Endroit : Bibliothèque Alcide-Fleury, 841, boul. des Bois-Francs S, Victoriaville Les mercredis, de 9h30 à 12h (1^{er} groupe) Les mercredis, de 13h30 à 16h (2^e groupe)</p>	<p>Cours : Histoire du XXe siècle (2^e partie) Par Gaëtan St-Arnaud (B. enseignement de l'histoire) Du 14 septembre au 9 novembre 2016 (relâche le 12 octobre). Durée : 20 heures – 8 semaines N.B. : avoir suivi la première partie n'est pas un prérequis.</p>
<p>Endroit : Bibliothèque Alcide-Fleury, 841, boul. des Bois-Francs S, Victoriaville Les mardis, de 13h30 à 16h</p>	<p>Cours : Testament, mandat et autres subtilités juridiques Par Élisabeth Brière (notaire) Du 15 au 29 novembre 2016 Durée : 7,5 heures – 3 semaines</p>
<p>Endroit : Bibliothèque Charles-Édouard-Mailhot, 2, rue de l'Ermitage, Victoriaville Jours et heure à déterminer, en octobre</p>	<p>Deux conférences : La politique états-unienne Par Daniel Landry (M.A. en sociologie, B.A en histoire et diplôme de 2^e cycle en pédagogie collégiale) 1. Le système politique et électoral états-unien 2. Élections aux États-Unis : enjeux et défis Durée : 4 heures – 2 semaines</p>
<p>Endroit : Bibliothèque Charles-Édouard-Mailhot, 2, rue de l'Ermitage, Victoriaville Deux jeudis, de 13h30 à 15h30</p>	<p>Deux conférences : Le monde fascinant des oiseaux Par Serge Beaudette (professionnel en ornithologie, passionné autodidacte) 1. Le grand mystère de la migration des oiseaux, le 20 octobre 2. Cerveille d'oiseau : compliment ou insulte?, le 3 novembre Durée : 4 heures – 2 semaines</p>
<p>Endroit : Bibliothèque Charles-Édouard-Mailhot, 2, rue de l'Ermitage, Victoriaville Deux jeudis, de 13h30 à 15h30</p>	<p>Deux conférences : Les nations autochtones : si près et si loin de nous... Par Nicole O'Bomsawin (Bsc. en anthropologie, maîtrise en muséologie) 1. Le rôle et les droits des femmes autochtones dans la tradition et aujourd'hui, le 17 novembre 2016 2. La spiritualité autochtone, le 24 novembre 2016 Durée : 4 heures – 2 semaines</p>

Deux séances d'aide à l'inscription en ligne, le mercredi 31 août 2016 :

- De 9h30 à 11h30, à la Bibliothèque Charles-Édouard-Mailhot, 2, rue de l'Ermitage à Victoriaville.
- De 13h30 à 15h30, à la Bibliothèque municipale de Plessisville, 1800, rue St-Calixte à Plessisville.

Inscription en ligne à partir du 31 août 2016 au www.usherbrooke.ca/uta/victoriaville

Valoriser
l'éducation

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

DATES À RETENIR

JUIN 2016

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

JUIN

- 7 juin: Planification Incroyables comestibles
- 10 juin: Théâtre: Notedidelidam
- 11 juin: Souper bénéfique pour Karina
- 11 juin: Journée de YOGA avec Jean-Daniel
- 15 juin: Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des aînés
- 15 juin: Conférence: « Bien vieillir... »
- 15 juin: Assemblée générale de notre MDJ
- 16 juin: Plantation Incroyables comestibles
- 23 juin: Célébration de la fête nationale



JUILLET 2016

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

JUILLET

- 16 juillet: Soirée de cinéma en plein air

NOUVEAU ET UNIQUE EN RÉGION

FOREUSE DE PUIS SUR CHENILLE

FORAGE A DOUBLE ROTATION :
 MEILLEUR SCELLEMENT AU ROC
 MEILLEUR QUALITÉ D'EAU
 FOREUSE PLUS COMPACT ET PLUS LÉGÈRE

100%
fait au
Québec

819-758-6468 OU 1-800-567-5829

Puitbec GROUPE

www.puitbec.com

RBO: 8327-6683-50



Résidence le Chêne Blanc

Logements chauffés, éclairés, eau chaude

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

4 1/2 à louer, couple ou personne seule

3 1/2 admissible « subvention au logement »

Info.: 819 464-0032 ou 382-2471

Forum Citoyen Ham-Nord



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

hameau@arlitera.com

Prochaine parution: le 25 juillet 2016

Date de tombée: le 14 juillet 2016

Responsables:

Louis-Marie Lavoie et Andrée Robert

Design et réalisation
Andrée Robert



www.arlitera.com

FORUM CITOYEN HAM-NORD

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

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

Les nouveaux membre du CA de Forum Citoyen Ham-Nord sont: Nébesna Fortin, Émilie Lapointe, Catherine Lachance, Benoit Charbonneau, Claude Lapointe, Charles Marceau-Cotton, Louis-Marie Lavoie.

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

Bulletin d'adhésion à Forum Citoyen Ham-Nord

Nom: _____

Adresse: _____

Tél.: _____

Courriel: _____

Je deviens membre à vie: cotisation 15 \$

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



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

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

 758-9421 | 1 866 758-9421

 facebook.com/caissedesboisfrancs

 desjardins.com/caissedesboisfrancs

 **Desjardins**
Caisse des Bois-Francs

Coopérer pour créer l'avenir